

臺南市南區日新國民小學 111 學年度第一學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 9. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/29~9/2	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能分享自己成長的現象，及生長發育的變化。 2. 能說出身體各部位的名稱和功能。 3. 能愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助

第二週 9/5~9/9	第一冊第一單元：成長變 變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.能說出讓身體變乾淨的方法。 2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3.能確實執行清潔習慣。	管道。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第三週 9/12~9/16	第一冊第一單元：成長變 變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1.嘗試練習各種不同的清潔技能。 2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3.在生活中實踐清潔習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第四週 9/19~9/23	第一冊第二單元：快樂上 下學 活動一：安全紅綠燈	3	1.發覺影響上下學安全的態度與行為。 2.認識行走安全。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.能說出放學途中可能遇到的危險情境，並嘗試分享處理方法。 2.能遵守上、下學交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週	第一冊第二單元：快樂上	3	1.了解與同學和諧相處	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 與家人	1.能說出與朋友和	【生命教育】

9/26~9/30	下學 活動二：我們是好同學、 活動三：我們的健康中心		的方式。 2. 遵守團體規範。	本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	及朋友和諧相處的方式。	諧相處的方法。 2. 能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 能做到友愛同學的行為。	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第六週 10/3~10/7	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 能做到每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 能願意嘗試新食物，並分享自己的感覺。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第七週 10/10~10/14	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1. 養成每天吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能說出每天吃早餐的好處。 2. 能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週 10/17~10/21	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 能說出體育課的安全規定和準備、正確的運動穿著。 2. 能做出正確的整隊動作、暖身操。 3. 能養成正確的上	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			習慣。			課準備習慣。	
第九週 10/24~10/28	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 能說出暖身操的重要性。 2. 能做出正確的整隊動作、暖身操。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週 10/31~11/4	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能說出校園遊樂設施的使用規定，並按照使用規定使用遊樂設施。 2. 能分辨校園裡遊樂設施是否安全。 3. 能說出發現危險遊樂設施的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十一週 11/7~11/11	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能說出校園遊樂設施的使用規定，並按照使用規定使用遊樂設施。 2. 能分辨校園裡遊樂設施是否安全。 3. 能說出發現危險遊樂設施的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十二週 11/14~11/18	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用模仿能力，表現不同的身體造型。 2. 能說出觀賞同學展演的想法。 3. 能和同學合作展演。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十三週 11/21~11/25	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 能運用平衡、柔軟度和支撐動作的技巧，在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十四週 11/28~12/2	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能說出舞蹈動作的要領。 2. 能嘗試跟著節奏做出唱跳動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十五週 12/5~12/9	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 能做出動物拳動作。 2. 能與同學合作，進行動物拳的創作活動。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十六週 12/12~12/16	第一冊第六單元：走走跑跑	3	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊	1. 能做出不同的走路步伐，從中感受	【安全教育】 安 E7 探究運

	活動一：跟著節奏走			3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	戲。	走路的樂趣。	動基本的保健。
第十七週 12/19~12/23	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	1.透過遊戲認識跑步運動。 2.培養快速改變方向及閃躲的能力。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能做出不同方向、速度的跑步動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週 12/26~12/30	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出正確的大、小球的滾球動作。 2.能做出滾地移動接球的動作。 3.能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十九週 1/2~1/6	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出正確的大、小球的滾球動作。 2.能做出滾地移動接球的動作。 3.能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十週 1/9~1/13	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出正確的大、小球的滾球動作。 2.能做出滾地移動接球的動作。 3.能與同學合作進	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力		行練習與遊戲。	
第二十一週 1/16~1/19	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出正確的拋、傳、接球動作，並嘗試控制身體的力量。 2. 能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市南區日新國民小學 111 學年度第二學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 2. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 3. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 4. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 5. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 6. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 7. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 8. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 9. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 10. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 11. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 12. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13~2/17	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.能察覺自己的情緒變化，並試著表達出來。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第二週 2/20~2/24	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方	1.能察覺自己的情緒變化，並試著表	【家庭教育】 家 E4 覺察個

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	度與行為。	法。	達出來。	人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週 2/27~3/3	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 能察覺自己的情緒變化，並試著表達出來。 2. 能學習調適負面情緒，並找到適當的方法排解。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第四週 3/6~3/10	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 能察覺自己的情緒變化，並試著表達出來。 2. 能學習調適負面情緒，並找到適當的方法排解。	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第五週 3/13~3/17	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 能辨別身體碰觸的感覺，懂得拒絕不合理、不舒服的肢體接觸。 2. 能認識自己的身體隱私部位與身體界限，尊重自己及他人。 3. 能建立做自己身體的主人的觀念，培養保護自己和危機處理的能力。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第六週 3/20~3/24	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能認識不同性別相似、不同之處。 2. 能了解學校、家務工作要共同分配，並在生活中確實做到分擔，且包	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職

						容尊重彼此。	業的分工，不應受性別的限制。
第七週 3/27~3/31	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1.發表生病的經驗。 2.認識生病時的處理方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能分享自己過往生病的經驗和感受。 2.能說出生病時的照護方式，具備基本健康知能，照顧自己及家人。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第八週 4/3~4/7	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	3	1.展現不用他人藥物的行為抉擇。 2.看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4.練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能模擬就醫時，向醫師說明自己身體的不適。 2.能學習看懂藥袋上的用藥指示，並說出正確的用藥觀念。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 4/10~4/14	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	1.認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2.感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3.知道生病時如何避免傳染給他人。 4.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.能說出流感、腸病毒的傳染途徑、症狀與預防方法。 2.能模擬生病時的照護方法，照顧自己或家人。 3.能養成良好的飲食、運動習慣，增強身體抵抗力。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 4/17~4/21	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1.知道伸展運動的重要性。 2.能正確進行伸展運動。 3.能知道伸展運動的功能。 4.願意利用時間進行伸展運動。 5.了解跳躍的基本動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能完成徒手伸展操動作，並分享伸展運動後的感受。 2.能確實做到頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 3.能運用不同的跳	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	動。		躍動作，體驗各種跳躍活動、遊戲。	
第十一週 4/24~4/28	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能表現土風舞基本舞步。 2. 能熟練做出土風舞基本舞步，並隨著音樂展現。 3. 能表現認真參與的態度，並與同學相互合作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 5/1~5/5	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 能學會武術拳與掌的基本動作，並展現出來。 2. 能表現認真參與的態度，並與同學合作，創造不同的功夫動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/8~5/12	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2. 能體驗各式童玩運動的樂趣。	【多元文化教育】 多E1 了解自己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。
第十四週 5/15~5/19	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、 活動二、運動場地大探索	3	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能說出運動時的安全注意事項，並做到。 2. 能享受並體驗運動的樂趣。 3. 能說出運動場地的使用規範，並於	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。

			和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	事身體活動。		使用前檢視是否安全。	
第十五週 5/22~5/26	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能做出正確的支撐握槓、懸垂的動作。 2. 能知道單槓運動的安全守則，遵守使用規範避免運動傷害。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/29~6/2	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能做出正確的縮體、直體側滾翻的動作。 2. 能表現認真參與的態度，並與同學相互合作。 3. 能知道地板運動的安全守則，遵守使用規範避免運動傷害。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 6/5~6/9	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能做出正確的上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 2. 能表現支撐、平衡的基本動作，並利用動作要領，嘗試不同的身體活	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

						動。 3. 能知道平衡木運動的安全守則，遵守使用規範避免運動傷害。	
第十八週 6/12~6/16	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	3	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出正確的拋球動作。 2. 能學習拋球的動作技巧，並在遊戲、活動中表現。 3. 能運用所學進行團體遊戲，並相互支持鼓勵。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週 6/19~6/23	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	3	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作	1. 能做出正確的拍球、控球、踢球動作。 2. 能學習拍球、控球、踢球的動作技巧，並在遊戲、活動中表現。 3. 能運用所學進行團體遊戲，並相互支持鼓勵。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第二十週 6/26~6/30	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	3	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。 5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6. 演練正確入水的步驟。 7. 認識水中活動後的保健注意事項。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	協調、力量及準確性控制動作。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 能說出不同的水域活動的安全守則，並確實遵守。 2. 能穿著合適的游泳裝備，進行水中活動。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
-------------------	--------------------------------------	---	---	---	--------------------------------------	--	--------------------------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。