

南投縣廬山國民小學 113 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級，共 <u>1</u> 班
教師	林孟儒	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 了解暖身運動的重要性。
2. 平時能利用呼拉圈做運動。
3. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。
4. 在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。
5. 在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。
6. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。
7. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。
8. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。
9. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。
10. 在學校發生事情能主動尋求協助。
11. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。
12. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。
13. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。
14. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。
15. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。
16. 知道教材示範繞球的動作。
17. 能了解並做到上廁所的禮儀。
18. 能了解教材的活動關卡動作。
19. 能分辨學校空間、設備的安全性。
20. 能主動參與各種身體活動。
21. 能正確的操作各項遊戲設施。
22. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。
23. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。
24. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。
25. 能在運動過程中，避免運動傷害。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

26. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。
27. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。
28. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。
29. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。
30. 能利用課餘時間，從事玩球運動。
31. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。
32. 能完成搖動呼拉圈的動作。
33. 能和同學互相合作完成活動。
34. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。
35. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。
36. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。
37. 能知道正確洗手、洗澡、洗臉的方法。
38. 能知道身體部位名稱。
39. 能知道並做出教材示範夾球、夾球跳、滾接球的動作。
40. 能知道保持身體乾淨的重要性。
41. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。
42. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。
43. 能表現認真參與活動的積極態度。
44. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。
45. 能做出及變換走、跑動作。
46. 能做出教材闖關活動的動作技巧。
47. 能做到良好的用餐行為。
48. 能培養良好的衛生習慣。
49. 能專注欣賞他人身體動作表現。
50. 能專注欣賞他人優良動作表現。
51. 能接納並嘗試不同的早餐。
52. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。
53. 能運用身體做出指定動作。
54. 能盡力完成教材動作。
55. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。
56. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
57. 能與同學培養默契合作完成動作。
58. 能認真觀察並公正評判同學的動作。
59. 能認識少糖、不油炸的食物種類。
60. 能認識正確上廁所的方法。
61. 能說出常見的早餐種類。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

62. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。
63. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。
64. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
65. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。
66. 能覺察珍惜食物的重要性。
67. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。
68. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。
69. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。
70. 能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。
71. 能觀察他人活動的表現。
72. 做出各種型態走、跑的動作。
73. 做出原地跳與連續前進跳的動作。
74. 做出簡單的動作與同學打招呼。
75. 專注欣賞他人動作表現。
76. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。
77. 維護自己與尊重他人的身體自主權。
78. 與同學培養默契，完成動作。
79. 認識走、跑動作。
80. 認識並做出各項暖身伸展動作。
81. 認識校園遊戲設施的名稱。
82. 認識操場、跑道與使用規則。
83. 模仿做出各種型態走、跑的動作。
84. 養成遵守交通注意事項的好習慣。
85. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。
86. 學習解決問題的能力。
87. 遵守規則並表現出積極參與的態度。
88. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
89. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。
90. 願意養成吃早餐的習慣。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	<p>壹、快樂上學去</p> <p>一、新生進行曲</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六、小小探險家</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。(健)</p> <p>1. 指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。</p> <p>2. 培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。</p> <p>3. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。</p> <p>4. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。</p> <p>5. 學會保護自己和他人的安全。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

二	壹、快樂上學去 一、新生進行曲 貳、運動樂趣多 六、小小探險家	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-C1 具備生活中有關運動和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。	※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。(健) 1. 指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 2. 培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 3. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 4. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 5. 學會保護自己和他人的安全。 (體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

三	<p>壹、快樂上學去 一、新生進行曲 貳、運動樂趣多 六、小小探險家</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。(健)</p> <p>1. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 2. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
四	<p>壹、快樂上學去 一、新生進行曲 貳、運動樂趣多 六、小小探險家</p>	<p>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。</p>	<p>※透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣。(健)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>◎人權教育</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>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。</p>	<p>1. 利用校園的攀爬設施，從事各項身體活動。 2. 使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。 (體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
五	<p>壹、快樂上學去 一、新生進行曲 貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈</p>	<p>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-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。 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，</p>	<p>※透過課本學校放學時的情境，學童以討論與問答方式澄清概念後，能舉例說明應注意的事項，並養成好行為。(健) ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		發展運動與保健的潛能。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
六	壹、快樂上學去 二、健康小達人 貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	※能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。(健) ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>七</p>	<p>壹、快樂上學去 二、健康小達人 貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈</p>	<p>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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1. 能知道平時要常洗手，保持雙手乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法和步驟。 3. 能依照正確的步驟和方法清潔雙手。(健)</p> <p>※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>八</p>	<p>壹、快樂上學去 二、健康小達人 貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈</p>	<p>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-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，並與團隊成員合</p>	<p>1. 藉由洗臉認識臉部各部位的名稱。 2. 學習洗頭的步驟和動作。 3. 經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。(健)</p> <p>1. 使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 2. 利用呼拉圈完成各項指示動作。 3. 認真觀察並公正評判同學的動作。 4. 遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		作，促進身心健康。			
九	<p>壹、快樂上學去</p> <p>二、健康小達人</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八、快樂動起來</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。(健)</p> <p>1. 能聽指令操作自己肢體的動作。</p> <p>2. 能隨著音樂做出快樂的動作。(體)</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

十	壹、快樂上學去 三、我長大了 貳、運動樂趣多 八、快樂動起來	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>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，並與團隊成員合</p>	<p>※讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。(健)</p> <p>※運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
---	---	--	---	---	---

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		作，促進身心健康。			
十一	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三、我長大了</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八、快樂動起來</p>	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p>	<p>※讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。(健)</p> <p>1. 藉由活動的設計，運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。</p> <p>2. 利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。</p> <p>3. 訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。(體)</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

<p>十二</p>	<p>壹、快樂上學去 三、我長大了 貳、運動樂趣多 八、快樂動起來</p>	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p>	<p>※知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。(健)</p> <p>1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
-----------	---	--	--	---	--

十三	壹、快樂上學去 三、我長大了 貳、運動樂趣多 八、快樂動起來	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p>	<p>※能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。(健)</p> <p>※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
----	---	--	--	--	---

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>十四</p>	<p>壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳</p>	<p>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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>※藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。(健)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人共同使用操場跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 能跟隨教師的示範，做出各項暖身伸展動作。 5. 能做出直線走、快跑、S 形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。(體) 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。</p>
<p>十五</p>	<p>壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳</p>	<p>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-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，並與團隊成員合</p>	<p>※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。(健)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能和同學一起完成「走、跑」的遊戲。 2. 能在遊戲中模仿或創意各項「走、跑」的動作。 3. 能專注欣賞他人的動作表現。(體) 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		作，促進身心健康。			
十六	<p>壹、快樂上學去</p> <p>四、活力加油站</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>九、快樂走跑跳</p>	<p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。</p> <p>2. 能認識食物對身體健康的重要性。(健)</p> <p>1. 能做出原地跳與連續前進跳的動作。</p> <p>2. 能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。</p> <p>3. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十七	<p>壹、快樂上學去</p> <p>四、活力加油站</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>九、快樂走跑跳</p>	<p>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。</p>	<p>1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。</p> <p>2. 能認識食物對身體健康的重要性。(健)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

		<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1. 能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 2. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 3. 能為自己表現評分。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十八	<p>壹、快樂上學去 五、校園生活健康多 貳、運動樂趣多 十、和球做朋友</p>	<p>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-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-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，並與團隊成員合</p>	<p>※能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。(健)</p> <p>1. 能努力學習並完成操作小球和大球進行活動。 2. 能利用身體不同部位進行繞球活動。 3. 配合音樂、口令完成夾球動作。 4. 能和他人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		作，促進身心健康。			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
十九	壹、快樂上學去 五、校園生活健康多 貳、運動樂趣多 十、和球做朋友	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-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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	※藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。(健) 1. 能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 2. 能和其他人合作完成夾球接力活動。(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育

					安 E7 探究運動基本的保健。
二十	<p>壹、快樂上學去 五、校園生活健康多 貳、運動樂趣多 十、和球做朋友</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1. 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，具有多樣功能。</p> <p>2. 透過討論與分析，學童能充分了解健康中心的功能，知道健康中心是全校師生的健康守護神。</p> <p>3. 能體會護理師的辛苦，進而表達感謝。(健)</p> <p>1. 配合音樂、口令順暢的完成動作。</p> <p>2. 能和他人互相合作完成滾球動作。</p> <p>3. 能和同學合作滾中目標物。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育</p>

南投縣廬山國民小學 113 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級，共 <u>1</u> 班
教師	林孟儒	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

課程目標：

1. 能認識六大類食物及其功能。
2. 認識並做到珍惜食物的好行為。
3. 能認識排便對健康的影響。
4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。
5. 能依照六大類食物的標準將食物分類。
6. 能記錄食用的食物，並完成分類。
7. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。
8. 能養成珍惜食物的好習慣。
9. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。
10. 透過活動知道自己理解或不理解的部分，能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。
11. 願意嘗試與不熟悉的人互動。
12. 能在互動中留意社交的重要禮節。
13. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。
14. 能了解分工合作的重要性。
15. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。
16. 能演練不同情境中分工合作的行為。
17. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。
18. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。

19. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。
20. 能於日常生活中舉例眼睛受傷、耳朵內有異物及流鼻血時適用的處理技巧。
21. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。
22. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼、護耳及護鼻行動。
23. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件、排除耳朵進水及止住鼻血的健康技能。
24. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。
25. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。
26. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。
27. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。
28. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。
29. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。
30. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。
31. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。
32. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
33. 能知道身體不舒服時的適切處理方式。
34. 能認識感染腸病毒期間的症狀。
35. 能了解生病期間的在家照護要點。
36. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。
37. 能知道預防生病的好行為。
38. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。
39. 能演練正確配戴口罩的步驟。
40. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。
41. 能遵守腸病毒糾察守則。
42. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。
43. 能在日常生活中實踐預防生病的好行為。
44. 能說出各種童玩的起源。
45. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

46. 能表現出積極參與童玩的學習態度。
47. 能做出拋接沙包的動作。
48. 能做出讓紙飛機飛得遠、飛得久的動作。
49. 能做出讓紙風車快速轉動的動作。
50. 能選擇適合自己的童玩遊戲。
51. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。
52. 能在遊戲中認識反應動作。
53. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
54. 能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。
55. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。
56. 能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。
57. 認識動物行動的特性。
58. 能從活動中體會和別人合作的重要。
59. 能以愉悅的心情和他人從事運動。
60. 能應用身體用力的方式，表現出爬行、蹲走、滾動的動作。
61. 能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。
62. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。
63. 能在遊戲中認識跳躍動作。
64. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
65. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。
66. 能配合遊戲在跳躍過程中做出肢體變化動作。
67. 能將跳躍動作應用在生活上。
68. 能理解教材內相關的動作內容。
69. 能理解教材單元活動的動作要領。
70. 能努力認真的學習教材相關內容。
71. 能和同學互相合作一起完成單元相關活動。
72. 能順暢的完成教材相關動作。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

73. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 74. 能遵守活動規則及相關安全注意事項。 75. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 76. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 77. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 78. 能做出跳繩伸展操的動作。 79. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 80. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。					
教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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	※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。(健) 1. 能說出各種童玩的起源及玩法。 2. 學童能透過討論了解更多的童玩。 3. 能說出沙包童玩的由來。(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
二	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>一. 飲食面面觀</p> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>六. 童玩真有趣</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。(健)</p> <p>1. 能說出拋接沙包、拋撿沙包及沙包投擲的動作要領。</p> <p>2. 藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。</p> <p>3. 能說出風車接力的玩法及注意事項。</p> <p>4. 能藉由風車接力，增進學童體適能。(體)</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>三</p>	<p>壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣</p>	<p>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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。</p>	<p>1. 指導學童正確的將食物分成六大類。 2. 引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 3. 討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。 4. 說出並做到珍惜食物的好行為。 5. 養成珍惜食物的好習慣。(健)</p> <p>1. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。 2. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 能在學校利用課間進行遊戲活動。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>四</p>	<p>壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手</p>	<p>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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心</p>	<p>1. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。(健)</p> <p>1. 能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎人權教育</p>

		<p>應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>2. 能創造動作讓同組的學童模仿。</p> <p>3. 能快速模仿同學創造出來的動作。</p> <p>4. 教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。</p> <p>5. 能明白快速反應在生活中的運用。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
五	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>貳、歡喜做朋友</p> <p>參、運動歡暢樂趣多</p> <p>肆、反應高手</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。</p> <p>2. 藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。</p> <p>3. 畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。(健)</p> <p>1. 能做出不同姿勢的起立動作。</p> <p>2. 藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。</p> <p>3. 能做出不同姿勢的起立動作後，再加速快跑。</p> <p>4. 能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>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。</p> <p>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。</p>			
六	<p>壹、守護健康有一套 貳、歡喜做朋友 參、運動歡暢樂趣多 肆、反應高手</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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</p>	<p>1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。</p> <p>2. 提醒學童注意社交禮節。</p> <p>(健)</p> <p>1. 能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。</p> <p>2. 能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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。</p>	<p>3. 能在遊戲中做出判斷與選擇。 4. 能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。(體)</p>		
七	<p>壹、守護健康有一套 貳、歡喜做朋友 參、運動歡暢樂趣多 肆、我有好身手</p>	<p>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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。</p>	<p>※能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。(健)</p> <p>1. 能藉由身體四肢或臀部支撐身體，達成身體平衡。 2. 透過練習，能與同學協力合作，完成各種平衡動作。 3. 能依指令完成肢體動作。 4. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>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。</p> <p>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。</p>			
八	<p>壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 八、我有好身手</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活</p>	<p>※不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。(健)</p> <p>1. 能依指令完成肢體動作。 2. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 3. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
九	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。(健)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。</p> <p>2. 透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。 (體)</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>十</p>	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊</p>	<p>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。</p>	<p>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。(健)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。</p> <p>2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</p> <p>3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。</p> <p>4. 和同學配合做出跳、碰的動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>十一</p>	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。</p> <p>2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。(健)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p>	<p>1. 和同學配合做出波浪跳的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中展現各種「跳」的動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十二	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。</p> <p>2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。(健)</p> <p>1. 能在遊戲中創造不同「跳」的動作。</p> <p>2. 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。</p>

		<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p>			<p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十三	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以</p>	<p>1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。</p> <p>2. 了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。</p> <p>(健)</p> <p>1. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。</p> <p>2. 能運用數學加減法運算做出跳躍動作。</p> <p>3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 (體)</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育</p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p>			<p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十四	<p>壹、守護健康有一套 四、自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多 十、手腳並用</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>※能透過遊戲活動與課堂討論，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。(健)</p> <p>1. 能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2. 能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3. 能表現出拍氣球接力相關動作。 4. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		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。			安 E7 探究運動基本的保健。
十五	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	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-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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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，	※透過課本人形圖身體隱私部位的塗色方式，師生討論隱私處是身體不能讓別人碰觸的部位，進而學習保護方法和遭受侵犯時的求助方法。(健) 1. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。 2. 能表現出拍氣球接力相關動作。 3. 能實地完成擊球過網的相關動作。 4. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線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。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十六	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	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-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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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，	1. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 2. 透過情境討論及演練，學習自我保護的方式。(健) 1. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 2. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 3. 能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。 4. 能順暢的踢擊氣球完成闖關。(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線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。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。

		並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十七	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十. 手腳並用</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，應該告訴教師（在學校）、家人（在家），請他們協助處理問題。</p> <p>2. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。</p> <p>3. 知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。（健）</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
			<p>1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。</p> <p>2. 能發想創意或表達有關球的遊戲設計。</p> <p>3. 能藉由練習，增強踢球的感覺。（體）</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

		人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十八	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十一. 大家來跳繩</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素</p>	<p>※藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。(健)</p> <p>1. 指導學童學會正確的暖身運動，並確實做到。</p> <p>2. 透過跳繩活動促進健康體適能。</p> <p>3. 指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。(體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>養，並認識與包容文化的多元性。</p>			
十九	<p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩</p>	<p>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-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-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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素</p>	<p>※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。 (健)</p> <p>※透過跳繩活動促進健康體適能。 (體)</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		養，並認識與包容文化的多元性。			
二十	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十一. 大家來跳繩 〈休業式〉</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素</p>	<p>※以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。（健）</p> <p>1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。</p> <p>2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。（體）</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		養，並認識與包容文化的多元性。			
--	--	-----------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。