# 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:

- 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。
- 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。

- 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。

- 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。

學習交通安全知識,自我覺察日常生活為檢核		教學進度				<b>详昭</b> 品 〉 /
※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,並養成遵守為檢核態度評量 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」」」」, 「一」」」,並透過體驗與實踐,處理日常生活的題。 「一」」」,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 「一」」「一」」」,並接上學主語,與健康的問題。 「一」」,並達一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	_	單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	
規則,培養公民息 / 履活動。 識,關懷社會。 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)		一、新生進行曲 貳、運動樂趣多	索生力實活問健活康非並規 體問並,運。E有道斷守, 動的過理與 C1 運知力關 動的過理與 具動識,的公 健考驗常康 備與與理道民 康能與生的 生健是解德意	學習大學習問題, 學習不可見 學習的與問題 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	口行態 觀口行縣 解頭檢評 量核量	安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意 。 安E10 關注校園安全的事件。 ②人權教育 人權教育 人居3 了解每個人票求團體 的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權

					◎安全教育
	壹、快樂上學去	健體-E-A2 具備探索身體活動與思問題過間, 實際 生活動與思問題過間 過過 過過 過 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	※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)	觀察評量 口	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。
_	貳、運動樂趣多	問題-E-C1 具備是是一個 具備 是是 關	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)	觀察評量日為檢察評量	◎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。

	壹、快樂上學去 一、新生進行曲	健體-E-A2 具備探 是一是一点 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	※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)	觀察評量口行為檢評量	◎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。
	貳、運動樂趣多 六、小小探險家	並遵守相關的道德	2. 使用遊戲設施時,能分辨遊戲行為	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
四	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活動與健素的思語的思語, 實達活動與體驗與 實達,處理日常 實動與健康的 問題。	※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)	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

	活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解	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)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。
壹、快樂上學去 一、新生進行 貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈	健索生力實活問健活康非並規識健好生進並體身活,踐中題體中的判遵範,體身活身認是A2動的過理與 C1 運知力關養社1 動慣全人具與思體日健 具動識,的公會具與,發特備健考驗常康 備與與理道民。備健以展質探康能與生的 生健是解德意 良康促,,	※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)	觀口行態 觀口行態察頭為度 察頭為度 評評檢評 評評檢評 量量核量	◎ E2 FE2 FE8 FE2 FE8 FE8 FE10 關注校園安全的關注校園家全的關注校園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園園

	1				,
		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。			
		健體-E-A1 具備良		14. da D	
		好身體活動與健康		觀察評量	◎品德教育
		,	※能認識身體部位的名稱,並能好好	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
			愛護它們。(健)	行為檢核	行。
		並認識個人特質,		態度評量	◎性別平等教育
	壹、快樂上學去	發展運動與保健的			性 E4 認識身體界線與尊
	二、健康小達人	潛能。			重他人的身體自主權。
六	貳、運動樂趣多	健體-E-C2 具備同			◎人權教育
		理他人感受,在體			人 E5 欣賞、包容個別差
	C 1420 1420	育活動和健康生活			異並尊重自己與他人的權
			※用呼拉圈做身體的伸展活動,學會	觀察評量	利。
			推呼拉圈(體)	口頭評量	〇生涯規劃教育
		作,促進身心健	11F 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	行為檢核	涯 E7 培養良好的人際互
		康。		態度評量	動能力。
		<b>承</b> ~			

セ	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情報 生活動質性 全身 超過 人名 建身 超	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)	觀察評量 口頭評量 行為檢 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
		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。	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任 務。(體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	利。 ②生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。
八	貳、運動樂趣多	健好生進並發潛健理育中並 是-A1動價全人調運。-E-人動於團 是一是一個人與 與一是一個人與 與 與 與 與 與 與 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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) 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)	觀口行態 觀口行態察頭為度評評檢評 評談檢評 評談檢評 計量量核量	◎品德教育 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 重他人權教育 人 E5 欣賞自己與他人的權 人 E5 欣重自己與他人的權 利。 ◎生涯規劃教育 定 E7 培養良好的人際互 動能力。

九	健動作養的境康驗健理育中並作是B3有的多在海關 —E人動於團促馬關基元生動感 —E人動於團促其關基元生動感 具,康互員心備的本感活與體 備在生動合健運創素官環健 同體活,	※建立正確使用廁所及保護自己和尊 重他人身體的行為。(健) 1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 能隨著音樂做出快樂的動作。(體)	觀口行態察頭為度察頭為度評評檢評 量量核量	○品行◎性重◎人異利人利◎涯動育 E1 6。似性是4人權於重 了求期 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8

壹、快樂上學去 三、我 美大多 或 、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一	健體-E-A1 具備是 是一是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	※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) ※運用身體各部位與同學的碰觸打招 樂時,讓學童了解自己身體部位,體) 於與人互動,促進身心健康。(體)	觀口行態察頭為度察頭為度評評檢評 量量核量	◎性感性達◎閱閱閱度閱分◎性重◎人異利人利◎涯動的性E10 達11 感讀低主培 喜己平識的教賞自 解表 等識人養能養中。養 歡閱等身實 自 解表 對 與 實 的 對 對 的 生
--	---	---	-----------------------	--

		作,促進身心健康。			
+-	壹、快樂上學去 三、我長大了 貳、運動樂趣多 八、快樂動起來	健理育中並作康健好生進並發潛健動作養的境康驗體他活樂與,。體身活身認展能體與和,發中有。E人動於團促 E體的心識運。E健欣促展培關了受健人成身 1動慣全人與 3有的多在運美具,康互員心 具與,發特保 具關基元生動感備在生動合健 備健以展質健 備的本感活與體同體活, 良康促,,的 運創素官環健	※讓學童學習的好伙伴。(健) 1. 藉動的發展, 動作,表演各種不同的造型。 之. 利用表演的遊戲, 動作,表演的遊戲的 之. 利用表演的遊戲的 之. 利用表演的遊戲的 之. 利用表演的遊戲的 多. 前號學童反應能力,增強體適能 3. 訓練學童及應能力 肺能力的刺激。(體)	觀口行態觀口行態察頭為度評評檢評量量核量量核量量核量	◎性重性感性達◎閱閱閱度閱分◎人異利人利◎涯動性E4 C10達11感讀低主培 喜己教賞自 ア求規等身體自別互別。育級 C E E E E E E E E E E E E E E E E E E

壹、快樂上學去 三、我長大多 三、運動樂 一、八、 一、八、 一、八、 一、八、 一、八、 一、八、 一、八、 一、八	好身體活動與健康 生活的型性全 質 對 實 對 性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	※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)  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)	觀口行態察頭為度評評檢評計量量核量量核量量核量	◎性重性感性達◎閱閱閱度閱分◎人異利人利◎涯動性E4 C10 達11 感讀低主培 喜己教賞自 ア求規等身體自別互別。育級 E12 喜己教賞自 解求遇免责人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人
---	---	---	-------------------------	--

+	壹、快樂上學去 三、我長大了 貳、運動樂趣多	健理育中並作康健好生進並發體他活樂與,。體身活身認展上E-C2受健人成身上語的心識運具,康互員心 具與,發特個人成身 1動慣全人與人成身 1動慣全人與人成身 1數價全人與人族身 1,與與,發特保衛在生動合健 備健以展質健	※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)	觀察評量口行為與語人。	◎性別平等教育 性E4認謝身體界線與尊 重他人的身體自身動力 性E10辨識性別刻板。 性E11時 養性別別間合 性E11時 意 養性的 意 體 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 的 的 是 的 是 的 是 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
	八、快樂動起來	潛健一E-B3 具關 。 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	※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)	觀察評量 口頭 一	閱E14喜歡與他人討論、 分享自己閱讀的文本。 ◎上權教育 人E5 欣賞、包容個別差 異並。 是2 與他人的權 利。 是8 了解兒童對遊戲權 利。 ②生涯規劃教育 是7 培養 長7 時 長7 時 長6 等 長7 等 長6 等 長6 等 長7 等 長6 等 長7 等 長6 等 長6 等 長7 等 長6 等 長7 等 長7 等 長7 等 長7 等 長8 等 長8 等 長8 等 長8 等 長8 等 長8 等 長8 等 長8

十四	壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體 可活動和健康生活 中樂於與人互動 中樂團隊成員合 作,促進身心健	※藉由圖中人物吃不吃早餐的結果, 說明早餐的重要性。(健) 1. 認識操場與使用規則。 2. 遵守操場與道使用規則,並和他人 共同使用操場跑步重要性。 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、側併起、 (四)	觀口行態觀口行態解頭為實際調為實際調檢運經濟人	◎品德教育 品EI 良好生活習慣與德 行。 《人E3 育 人權教育 人居3 ,並討論與遵守團體 的規則。 人E5 欣賞自己與他人的體 人E8 了解兒童對遊戲權
十五	壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳	好生進並發潛健理育中 體的心識運。-E-C2 動慣全人與 動價全人與 與,發特保 與,發特保 與, 與與, 與 與 , 與 與 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 ,	作。(體) ※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物,分量是否剛好。(健)  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)	態觀口行態 觀口行態 察頭為度評評檢評 資量 量核量 量量核量	利的需求。  ②品德教育 品德教育 品信良好生活習慣與德 行②人E3 育 個人 選

		作,促進身心健康。			
十六	壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳	健好生進並發潛健理育中並作康-E-A1動情全人與 C2 受健人成身與,發特保 具,康互員心儲健以展質健 備在生動合健良康促,,的 同體活,	1.選擇食物的原則應以健康、自然為主。 2.能認識食物對身體健康的重要性。 (健)  1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 3.能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。(體)	觀口行態 觀口行態察頭為度評檢評 評檢評 單極	◎品德教育 品德教育 品色 E1 良好生活習慣與德 行。 《人權教育 人居3 方解每個人需求的 一人在3 方解的 一人的 一人在3 方解的 一人。 一人在3 方解的 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,
十七	壹、快樂上學去 四、活力加油站 貳、運動樂趣多 九、快樂走跑跳	健體-E-A1 具備良好身體活動與健素 生活的習慣,與健全發度 進身心健全發質的 遊展運動與保健的 發展運動與保健的 潛能。	1. 選擇食物的原則應以健康、自然為 主。 2. 能認識食物對身體健康的重要性。 (健)	觀察評量 口頭 檢察 評量 核 態度 評量	○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。

		健體-E-C2 具備同	1. 能在遊戲中變換走、跑、跳的動	觀察評量	人 E5 欣賞、包容個別差
		理他人感受,在體	作。	口頭評量	異並尊重自己與他人的權
			2. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作	行為檢核	利。
		中樂於與人互動,	遊戲。	態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
		並與團隊成員合	3. 能為自己表現評分。(體)		利的需求。
		作,促進身心健			
		康。			
		健體-E-A1 具備良			◎家庭教育
		好身體活動與健康			家 E13 熟悉與家庭生活相
		生活的習慣,以促	※能知道在學校若身體不舒服或受傷	觀察評量	關的社區資源。
		進身心健全發展,	時要告訴老師,並到健康中心尋求協	口頭評量	◎生涯規劃教育
		並認識個人特質,	助。(健)	行為檢核	涯 E7 培養良好的人際互
		發展運動與保健的		態度評量	動能力。
		潛能。			涯 E12 學習解決問題與做
	壹、快樂上學去	健體-E-A2 具備探			决定的能力。
+	五、校園生活健	索身體活動與健康			◎閱讀素養教育
一八	康多	生活問題的思考能			閱 E11 能在一般生活情境
	貳、運動樂趣多	力,並透過體驗與	1. 能努力學習並完成操作小球和大球		中,懂得運用文本習得的
	十、和球做朋友	實踐,處理日常生	進行活動。		知識解決問題。
		活中運動與健康的	2. 能利用身體不同部位進行繞球活		◎戶外教育
		問題。	動。	觀察評量	户 E3 善用教室外,戶外
		健體-E-C2 具備同	3. 配合音樂、口令完成夾球動作。	口頭評量	及校外教學,認識生活環
		理他人感受,在體	4. 能和他人合作,利用身體不同部位	行為檢核	境(自然或人為)。
		育活動和健康生活	順利夾住球進行活動。(體)	態度評量	◎品德教育
		中樂於與人互動,			品 E1 良好生活習慣與德
		並與團隊成員合			行。

		作,促進身心健康。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ②安全教育安 E7 探究運動基本的保健。 ②家庭教育家 E13 熟悉與家庭生活相
+	壹、快樂上學去 五、校園生活健 康多	生活的習慣全人 質量全人 質量 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性 性性	※藉由參訪認識健康中心能提供的服 務及器材的功能。(健)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	關的社區資源。 ②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。 ③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
九	貳、運動樂趣多 十、和球做朋友	實活問健理育中並作康 處動。E-C2受健人成動 所運。E-C2受健人成 動 2 美國 與與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 是 人 動 於 以 員 人 人 員 人 人 員 人 員 人 人 員 人 人 人 人 人 人 人	1. 能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 2. 能和他人合作完成夾球接力活動。 (體)	觀察評量 口頭評量 行為檢評量	知識解決問題。 ②戶外教育 戶E3 善用教室外,戶外 及校外教學,認識生活環境 () 品德教育 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。 ②安教育

					安 E7 探究運動基本的保健。
二十	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	並發潛健索生力實活問健理育認展能體身活,踐中題體他活個動。-E-A2動的過理與 -C2受健特保 備健考驗常康 人類的過程與 異與思體日健 具,康質健 備健考驗常康 備在生質健 無條 無能與生的 同體活	生的健康,還提供許多健康服務和管理,具有多樣功能。 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。 3.能體會護理師的辛苦,進而表達感謝。(健)	觀口行態 觀口行態察頭為度評評檢評 量量核量 量量核量	◎家關◎涯熟涯決◎閱中知◎戶及境◎品行品際◎家E13社涯培。學能素能得決教用學或育生的遺劃良 智力養在運問育教然教好 語與數 5 數 5 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6

					安 E7 探究運動基本的保健。
ニナー	壹、快樂上學去 人 校園 東 東 動 樂 世 動 来 世 動 来 世 十 ( 休 業 入 、 大 、 大 、 大 、 大 、 大 、 大 、 大 、 大 、 大 、	健好生進並發潛健索生力實活問健理育中並作康體身活身認展能體身活,踐中題體他活樂與,。上看習健個動 A2動的過理與 C2受健人成身具與,發特保 具與思體日健 具,康互員心健健以展質健 備健考驗常康 備在生動合健良康促,,的 探康能與生的 同體活,	1.學校健康中心只是做初步的檢驗, 不是檢查結果,也不具正確的效力。 2.健康檢查後,收到複檢通知時應 知家長,再依項目到醫院或診所複 檢。(健) ※能發揮專注力,體驗不同球類滾 的感覺,跟著關卡進行不同活動。 (體)	觀口行態 觀口行態察頭為度評評檢評 評評檢評 計學校計 量量核量	◎家關◎涯動問◎閱中知◎戶及境◎品行品際◎安健家E13社涯培。做素能得決教用學或育生的與讀別養涯決養在運問育教外自德良溝。教究與源教好[12的育般文。 外談》 習與與意於數學,人居(2)的育般文。 外談》 習與與本生 學解。 情得 學或育生 合 實質 上, 一 與

# 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。

- 46. 能表現出積極參與童玩的學習態度。
- 47. 能做出抛接沙包的動作。
- 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。

- 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				
週次	單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
_	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	健身的健人保健體號應動上健身問是-A1與以,發質的E-B1康能在保 E-T活的與以,發能具定性,生健 A2與書具健促並展。具之以中人 具健足並展。其之以中人 具健能 那運 編相同的際 備康 進 認運 備相同的際 備康 力 以中人 具健能力 與 無 , 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不	※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 3. 能說出過量玩的由來。 3. 能說出沙包童玩的由來。 (體)	口行態 一百行態 一百行態 一百行態 一百行態 一百行態 一百行為 一百行 一百行為 一百行 一百行 一百行 一百行 一百行 一百行 一百行 一百行	◎環E17養成日常生活節約 環E17養成日常生活節行。 場成 場成 場面 電源 場面 電源 電源 電源 電源 電源 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影

		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-A1 具備良好			
-1	一. 飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多	身的健人保健體就應動上健康進認運動,展,潛作是體育知用、。體學與健康之子B1 具之以中人健康,實際與此,生健康,是人以中人與人。	六大類食物,並了解六大類食物的功能。(健) 1. 能說出拋接沙包、拋撿沙包及擲的動作要領。 2. 藉由沙包的動作學習,訓練學童手眼協調能力。	行為檢核 態度評量 	◎環境教育 環 E17養成日常生活節約 用水、制力
		問題的思考能力,並 透過體驗與實踐,處	•	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。

111		健人保健體號應動上健身問透 發質的-E-B1 康能活與 ,發能1 康能活與 是一A2 與考 與 一E-A2 與考 與 一題 一是 一是 一是 一個 與 一個 與 一個 與 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	食物取得不易,走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) 1. 能說出紙飛機的玩法及注意 事項。	觀口行態察頭為度評婚母量核量	◎環E17 青生活節約 環E17 青生活節行。 電影大調整 電源 電源 電源 電源 電源 電源 電源 電源 電源 電源 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影
四	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	健體-E-A1 具備良好 身體活動與健康身體活動與健康 與健康 與實質,發展 與一度 是實質 ,發展 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 指导学里 ) 解食物消化的過程。	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,減少資源的的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德 行。 ◎人權教育

	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	2. 能創造動作讓同組的學童模 仿。 3. 能快速模仿同學創造出來的 動作。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。
	與人互動、公平競	動作。		
_ ,,	健身問透理健健體號應動上健他動與爭 是-A2 與考與告問一B的是 是體題過日康體育知用、。體人和人, 是一E-新思驗生問一B健,生健 與考與活題上,生健 人受康動與 人。是 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。	1. 從與 開微導 開微導 開 開 開 開 所 所 所 所 所 所 所 的 習 所 的 習 所 的 習 所 的 型 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 。 , 的 。 , 的 。 。 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀口行態觀口行態察頭為實語檢評。一個學問題,與學問題,與學問題,與學問題,與學問題,與學問題,與學問題,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問	◎性別平等教育性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。

		健體-E-A1 具備良好 身體活動與健康生 身體質質 實質 實質 是 是 是 是 是 是 是 的 是 發 質 的 不 是 。			
		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-A2具備探索	1. 引導學童寫下全班名字,仔		
六	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多	健康的問題。 健體-E-B1 具備運用 體育與健康之相關符	1. 引导學里為下生班石子,行 一個思考自己較少互動的名單, 當試與不熟悉的同學互動,跨 出社交舒適圈。 2. 提醒學童注意社交禮節。 (健)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<ul><li>○性別平等教育</li><li>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</li><li>○人權教育</li></ul>
	七. 反應高手	號知能,能以同理 應用在生活人際 事上。 健體-E-C2 具備同 可理 他人感受 動和健康生活中樂	1. 能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。 2. 能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。

	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	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)		
	健全發展,並認識個 人特質,發展運動與 保健的潛能。			
二. 歡喜做	問題的思考能力, 問題體體 理實所 理是所 理是所 理是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	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) 1.能藉由身體四肢或臀部支撐身體減減,能類與實際,能與同學協力合作,完成各種平衡動作。	觀口行態 觀口行態察頭為度評檢評 量量核量 量量核量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表 達情感的能力。

* 11 <del>- *</del>
学教育
<b>養性別間合宜表</b>
<b></b>
2

		動和健康生活中樂於 與人互動、以 爭,從進身心健康 學,促進身心健康 健體-E-A1 具備良生 身體活動與健康 身體間,以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以			
		健人保健與於進生與驗 ,發展。 是一E-B3 關本官中 是一E-B3 關本官中 時 ,發展。 與一數 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與			
九	壹、守護健康有一套 三. 带著眼耳鼻去旅 行 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	一E-A1 具備是是-A1 具備康生語動,展,發展,潛不是一個與健康,發展,潛不是與健康,不可以,發展,潛不是與人。與實際,不是與人。與人。與人。 一E-A2 與人。 一E-A2 與人。 一是一B , 一是一B , 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	※透過故事與體驗活動,了解眼睛在生活中的重要性。(健)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 觀察評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心 理面向。 ◎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。 ◎安全教育

		健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定 基本的運動與保健計	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。 2. 透過競走遊戲,能與同學協力合作,完成動作達到目標。 (體)		安E3知道常見事故傷害。 安E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。
		日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動 使健康有關的素養 實力感 實力 與實 與 實 , 是 其 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
		驗。 健體-E-C2 具備同理 他人感受,在體育 他人感使康生活中樂 動人互動、團人 與人 與人 與 以 與 以 與 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以			
+	壹、守護健康有一套 三. 带著眼耳鼻去旅	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。	※透過故事與體驗活動,了解眼睛在生活中的重要性。(健)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<ul><li>○生命教育</li><li>生 E2 理解人的身體與心理面向。</li><li>○戶外教育</li><li>戶 E3 善用五官的感知, 培養眼、耳、鼻、舌、觸</li></ul>

		健體-E-A2 具備探索	1. 能完成單、雙腳混合組合跳和		覺及心靈對環境感受的能
		身體活動與健康生活			カ。
		問題的思考能力,並	2. 能和同學快樂的完成遊戲,並	觀察評量	◎安全教育
		透過體驗與實踐,處	遵守遊戲規則。	口頭評量	安 E3 知道常見事故傷
		理日常生活中運動與	3. 了解跳躍是快樂時的表現動	行為檢核	害。
		健康的問題。	作。	態度評量	安 E11 了解急救的重要
		健體-E-A3 具備擬定	4. 和同學配合做出跳、碰的動		性。
		基本的運動與保健計	作。(體)		安 E12 操作簡單的急救項
		畫及實作能力,並以			目。
		創新思考方式,因應			◎人權教育
		日常生活情境。			人 E8 了解兒童對遊戲權
		健體-E-C1 具備生活			利的需求。
		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	1. 學習如何愛護眼睛,並透過活	觀察評量	◎生命教育
		身體活動與健康生活	動紀錄,了解自己做到了哪些愛	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	壹、守護健康有一套	的習慣,以促進身心	眼行動。	行為檢核	理面向。
+	三. 带著眼耳鼻去旅	健全發展,並認識個	2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷	態度評量	◎戶外教育
	行	人特質,發展運動與	時的處理方法,討論眼睛傷害的		戶 E3 善用五官的感知,
	貳、運動歡暢樂趣多	保健的潛能。	正確緊急處理順序,絕不可輕忽		培養眼、耳、鼻、舌、觸
	九. 跳躍大進擊	健體-E-A2 具備探索	小症狀。 (健)		覺及心靈對環境感受的能
		身體活動與健康生活			カ。
		問題的思考能力,並			◎安全教育

		理日常生活中運動與	2. 能在遊戲中展現各種「跳」的	觀察評量口為檢經學量	安E3知道常見事故傷害。安E11了解急救的重要性。安E12操作簡單的急救項目。 ②人權教育人E8了解兒童對遊戲權利的需求。
+	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	身體獨與健康 與健康 身體 對 對 對 對 對 對 對	1. 引導學童知道愛護耳朵的方法 及保健方法,並積極實能有異 之. 藉由課本情境計論不過當的 會進入耳朵的傷害, 會進改成, 一, (健) 1. 能在遊戲中創造不同「跳」 動作。 2. 能以跳躍動作進行猜拳遊戲 (體)	觀口行態 觀口行態 察頭為度 察頭為度 評評檢量 量核量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心 理面向。 ◎户外教育 戶 E3 善用五官的感知, 戶 E3 善用五官的感知, 屬 費及心 靈對環境感受的能 力。 ②安全教育 安全教育 安全教育 安子知道常見事故傷 害。

		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			安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
		日常生活情境。 健體-E-C1 具備生活			<ul><li>○人權教育</li><li>人 E8 了解兒童對遊戲權</li></ul>
		中有關運動與健康的			利的需求。
		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。 健贈-F-A1 目供良好	1. 引導學童能認識愛護鼻子的方		◎生命教育
		· ·		觀察評量	生 E2 理解人的身體與心
		的習慣,以促進身心			理面向。
			2. 了解並感受到不當處理流鼻血	,	○戶外教育
			的方式對健康所造成的威脅,能		户E3 善用五官的感知,
	壹、守護健康有一套		正確演練流鼻血的處理方法。		培養眼、耳、鼻、舌、觸
		健體-E-A2 具備探索			覺及心靈對環境感受的能
+		身體活動與健康生活			力。
三	. •	問題的思考能力,並			◎安全教育
	九. 跳躍大進擊	透過體驗與實踐,處	1. 能結合音樂音符、五線譜概念		安 E3 知道常見事故傷
		理日常生活中運動與	做出跳躍動作。	觀察評量	害。
		健康的問題。	2. 能運用數學加減法運算做出跳	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
		健體-E-A3 具備擬定	躍動作。	行為檢核	性。
		基本的運動與保健計	3. 能和同學快樂的完成遊戲,並	態度評量	安 E12 操作簡單的急救項
		畫及實作能力,並以	遵守遊戲規則。 (體)		目。

		創新思考方式。 日常生活情境 中有關之 中有關 中有無難與是 時期 說 時期 說 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期			<ul><li>○人權教育</li><li>人 E8 了解兒童對遊戲權</li><li>利的需求。</li></ul>
十四四	、守護健康有一套 9. 自我保護小勇士 、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	健身的健人保健身問透理健健基畫創體習了 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	※能透過遊話接受和 過遊戲話接受和 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量量核量量核量	◎性E4 記納 學性是4 認納 學問題的 學問題的 是10 的 是10 的 是10 的 是10 的 是10 的 是10 的 是10 的 是10 的 是2 的 是3 次 是4 之 是4 之 是6 之 是7 求 数 等 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之

		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。 健體-E-A1 具備良好	※透過課本人形圖身體隱私處		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 事動 一.手腳 一.手腳 一.手腳 一.手腳 一.	健人保健身問透理健健基畫創日健人 發質的E-A2與考與活門是一個實際 展,潛A2與考與活門-A3 與稅 與稅 與稅 與稅 與稅 與 與 其 與 , 發 能 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	部位的是,進門人子之子。	觀口行態察頭為度評評檢評量核量量核量	◎性 E4 ② 法 ◎ 人利 ◎ 品人品際 ◎ 安健 B4 公

		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. 自我保護明 事 型 動歡制 十. 手腳並用	保健是是 問題 問題 問題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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	觀口行態察頭為度評婚檢評量量核量量核量	◎性 E4
		和健康生活中樂於與 人互動、公平競爭,			健。

		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。 2. 強化學童的健康常識,知道	觀察評量口頭評量行為檢核	◎品德教育
十七	保健身問透理健健中道能關公 管-A2與考與活問-C1 動思驗生問-C1 動與考與活題具與是並範 大學與考與活題具與是並範 大學與新典與解與 大學與是 大學與 大學與 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	身體 所	<b>)</b> 態 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	品E1 e E1 e
	人感受,在體育活動 和健康生活中樂於與	3. 能藉由練習,增強踢球的感 覺。(體)		

十八	健體-E-C1 具備生活 中有關運動與健康 自德知識與是非判明 道德知,理解並遵守 關的 道德規範, 關懷 會。 健體-E-C3 具備理解	※藉用身體、容易 過一、轉動 一、轉動 一、轉動 一、解 一、解 一、解 一、解 一、解 一、解 一、解 一、解	觀口行態察頭為度評評檢評量極量	◎品德教育品德教育品德教育品的是1 B E1 B Y 生活習慣與德人權教育人名了,並討論與導計論與導致的人E8 了,並則了解見童對遊戲權利的不利人E8 可以
	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			

十九	五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多	健體-E-C1 具備生活 中有關運動與健康 自德知識與是非判 能力,理解並遵, 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說	※從母童親念著手居確認之 等生活保健觀念著手居確認之 等生活。 等生活。 等生活。 等生, 等生, 等生, 等生, 等生, 等生, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量量核量	◎品行◎人不的人的 高品行◎人不的人E3 育生活習慣與德 数育 大戶人是3 有好的 大戶人上3 有好的 大戶人上3 大戶人內 大戶人內 大戶人內 大戶人內 大戶人內 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶 大戶
		與關心本土與國際體 育與健康議題的素			

二十	<b>貳、連動歡畅樂趣多</b>	健人保健身問透理健健中道能關發質的E-A2與書與活題一是體調知,道展,發能具與光期 生問子運識理應或選動 大學與光期 大學與光期 人。 人名奥考姆 不過 人名奥考姆 不過 人名奥考姆 人名奥利 人名奥利 人名奥利 人名奥利 人名奥利 人名奥利 人名奥利 人名	※以學童說在 一常生的為好 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量量核量	◎品德教育 品德教育 品色 E1 良好生活習慣與德 多好生活習慣與德 人 E3 了解每個人遵守 所見則。 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。
		與關心本土與國際體 育與健康議題的素			

	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。