

彰化縣後寮國小 109 學年度上學期一年級健康與體育領域課程計畫 設計者：許舒涵

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 				
領域核心素養	<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-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-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人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

重大議題融入

【性別平等教育】

- 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
- 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
- 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
- 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
- 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

【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需求。
- 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。

【安全教育】

- 安 E2 了解危機與安全。
- 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

【家庭教育】

- 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
- 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。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/5	一、健康又安全 校園好健康、遊戲天地	3	健體 -E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發表 2. 自評	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

第二週 9/6~9/12	一、健康又安全 遊戲天地	3	健體 -E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發表 2. 紙筆測驗	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/13~9/19	二、小心！危險 上下學安全行	3	健體 -E-A2	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. 發表 2. 自評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/20~9/26	二、小心！危險 保護自己	3	健體 -E-A2 健體 -E-B1	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1. 發表 2. 互評 3. 演練 4. 紙筆測驗	【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 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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週 9/27~10/3	三、健康超能力 乾淨的我	3	健體 -E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發表 2. 操作 3. 自評 4. 問答	

				技能。			
第六週 10/4~10/10	三、健康超能力 飲食好習慣	3	健體 -E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 問答 2. 發表 3. 操作 4. 觀察 5. 自評	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第七週 10/11~10/17	三、健康超能力 好好愛身體	3	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 問答 2. 自評 3. 發表 4. 演練 5. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第八週 10/18~10/24	四、玩球趣味多 傳接跑跑跑	3	健體 -E-C2	1c-I-1 掌握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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。

				相關資源。			
第九週 10/25~10/31	四、玩球趣味多 傳接跑跑跑	3	健體 -E-C2	1c-I-1 掌握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-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	Hd-I-1 守備 ／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 發表 2. 操作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十週 11/1~11/7	四、玩球趣味多 傳接跑跑跑	3	健體 -E-C2	1c-I-1 掌握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-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	Hd-I-1 守備 ／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 操作 2. 發表 3. 自評 4. 實踐 【期中考】	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十一週 11/8~11/14	四、玩球趣味多 一線之隔	3	健體 -E-A2	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Hd-I-1 守備 ／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 自評 2. 操作 3. 觀察	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十二週 11/15~11/21	四、玩球趣味多 一線之隔	3	健體 -E-A2	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。	Hd-I-1 守備 ／跑分性球	1. 操作 2. 實踐	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾

				<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>		<p>向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>
<p>第十三週 11/22~11/28</p>	<p>四、玩球趣味多 一線之隔</p>	3	<p>健體 -E-A2</p>	<p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 操作 2. 實踐</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>
<p>第十四週 11/29~12/5</p>	<p>五、跑跳動起來 運動安全王、伸展好 舒適</p>	3	<p>健體 -E-B1 健體 -E-C2</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>1. 發表 2. 自評 3. 實踐 4. 操作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>第十五週 12/6~12/12</p>	<p>五、跑跳動起來 健康起步走</p>	3	<p>健體 -E-C2</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 發表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

第十六週 12/13~12/19	五、跑跳動起來 健康起步走	3	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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. 操作 2. 發表 3. 自評 4. 實踐	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週 12/20~12/26	五、跑跳動起來 和繩做朋友	3	健體 -E-A1	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 實踐	【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。
第十八週 12/27~1/2	六、全身動一動 拳掌好朋友	3	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 操作 2. 發表 3. 實踐	【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。
第十九週 1/3~1/9	六、全身動一動 大樹愛遊戲	3	健體 -E-C2	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 實踐	【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。
第二十週 1/10~1/16	六、全身動一動 和風一起玩	3	健體 -E-C2	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 觀察 2. 操作 3. 實踐 【期末考】	【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。

				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。			
第二十一週 1/17~1/23	六、全身動一動 和風一起玩	3	健體 -E-C2	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。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 觀察 2. 操作 3. 實踐	【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。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 全校性和全年級活動日期依學校行事曆調整。

彰化縣後寮國小 109 學年度下學期一年級健康與體育領域課程計畫 設計者：許舒涵

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 				
領域核心素養	<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人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</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養，並認識與包容文化的多元性。</p>				
重大議題融入	<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 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。</p>				

【安全教育】

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

安 E7 探究運動基本的保健。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 2/14~2/20	一、身體會說話 寶貝身體、五個好幫手	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 問答 2. 發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第二週 2/21~2/27	一、身體會說話 五個好幫手	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 發表 2. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第三週 2/28~3/6	二、動吃動吃好快樂 健康食物感恩吃、 聰明過生活	3	健體-E-A1	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。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康	1. 問答 2. 自評 3. 發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

				<p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>的自我覺察與行為表現。</p>		
<p>第四週 3/7~3/13</p>	<p>二、動吃動吃好快樂 聰明過生活、健康 吃快樂動</p>	3	健體-E-A1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 問答 2. 演練 3. 自評 4. 紙筆測驗</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>第五週 3/14~3/20</p>	<p>三、健康防護罩 為什麼會生病？</p>	3	健體-E-A2	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 發表</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>第六週 3/21~3/27</p>	<p>三、健康防護罩 去去疾病走</p>	3	健體-E-A1 健體-E-A2	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生</p>	<p>Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 問答 2. 實作 3. 發表</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>

				活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		
第七週 3/28~4/3	三、健康防護罩 心情轉個彎	3	健體-E-B1 健體-E-B3	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。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 觀察 2. 發表 3. 演練 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第八週 4/4~4/10	四、玩球樂 拍球動一動	3	健體-E-A1	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 操作	【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。
第九週 4/11~4/17	四、玩球樂 拍球動一動、拋擲 我最行	3	健體-E-A1	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。	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	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>作。</p> <p>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。</p>		
<p>第十週 4/18~4/24</p>	<p>四、玩球樂 拋擲我最行</p>	3	健體-E-A1	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p> <p>【期中考】</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>第十一週 4/25~5/1</p>	<p>四、玩球樂 滾動新樂園</p>	3	健體-E-A1	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</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>第十二週 5/2~5/8</p>	<p>四、玩球樂、五、伸展跑跳樂 滾動新樂園、運動安全又健康</p>	3	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B1</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p> <p>3. 問答</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>【安全教育】</p>

				<p>的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。		安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E7探究運動基本的保健。
第十三週 5/9~5/15	五、伸展跑跳樂 拉筋活力旺	3	健體-E-C2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 運動撲滿 	<p>【安全教育】</p> <p>安E4探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7探究運動基本的保健。</p>
第十四週 5/16~5/22	五、伸展跑跳樂 一起來跳繩	3	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 操作 3. 觀察 	<p>【安全教育】</p> <p>安E4探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7探究運動基本的保健。</p>
第十五週 5/23~5/29	五、伸展跑跳樂 一起來跳繩	3	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團</p>	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 運動撲滿 	<p>【安全教育】</p> <p>安E4探討日常生活應該注意的安全。</p>

				體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。			安E7探究運動基本的保健。
第十六週 5/30~6/5	五、伸展跑跳樂 環保一級棒	3	健體-E-C2	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 -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E7探究運動基本的保健。
第十七週 6/6~6/12	五、伸展跑跳樂 環保一級棒	3	健體-E-C2	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 -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作 2. 運動撲滿	【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。
第十八週 6/13~6/19	六、模仿趣味多 小巨人和流星鏢	3	健體-E-C2	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 操作 2. 運動撲滿	【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。
第十九週	六、模仿趣味多	3	健體-E-C2	1d- I -1 描述動作技能	Ia- I -1 滾翻、支撐、	1. 操作	【人權教育】

