

臺北市松山區民生國民小學 110 學年度第 1 學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版第一冊	教學節數	健康每週(1)節，本學期共(21)節 體育每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。</li> <li>2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。</li> <li>3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。</li> <li>4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。</li> <li>5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。</li> <li>6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。</li> <li>7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。</li> <li>8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。</li> <li>9. 落實國家政策的推展與宣導。</li> </ol>		
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-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>		
教學重點	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。</li> <li>2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。</li> <li>3. 教師請學生思考：校園中每個人負責的工作和性別有關係嗎？</li> <li>4. 認識學校和健康生活有關的師長，覺察師長的工作內容不受性別限制。</li> <li>5. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？</li> <li>6. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14~15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。</li> <li>7. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用</li> <li>8. 教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。</li> <li>9. 教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</li> <li>10. 教師請學生閱讀課本第 38~39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？</li> <li>11. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</li> </ol>		

	<p>12. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>13. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下：</p> <p>(1) 全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。</p> <p>(2) 至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組袋子上，依此類推繼續接力。</p> <p>(3) 最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。</p> <p>14. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。</p> <p>15. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。</p> <p>16. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。</p> <p>17. 全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。</p> <p>體育：</p> <p>1. 教師指引學生如何排隊、行進、做操隊形等基本動作練習，並且了解上課安全規則，避免運動傷害發生。</p> <p>2. 教師利用跑跳練習，讓學生熟悉各種走路與跑步的動作要領，並結合跑步技能遊戲，學習安全的行為。</p> <p>3. 教師利用競賽遊戲，讓學生了解球類特性，學習拍、接、傳、拋等球類的操作技巧。</p> <p>4. 教師透過色片進行手眼協調的踩踏遊戲，讓學生能更熟悉專注意識與肢體的配合。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好活習慣與德行。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></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 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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</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>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p><b>【人權教育】</b></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 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  
 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。  
 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。  
**【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。

課程架構脈絡

教學期程	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	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 9/1~9/3	單元一 健康又安全 第 1 課 校園好健康	1	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。	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。	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	<b>【性別平等教育】</b> 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。
	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	2	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。	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-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. 觀察 3. 發表	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好活習慣與德行。 <b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

第二週 9/6~9/10	單元一 健康又安全 第二課 危險！不能那樣玩	1	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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	2	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。	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-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	【品德教育】 品 E1 良好活習慣與德行。 【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。
第三週 9/13~9/17	第一單元 健康又安全 第二課 危險！不能那樣玩	1	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。	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. 觀察	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	2	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	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。	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	1. 操作	【品德教育】 品 E1 良好活習慣與德行。

			隊成員合作，促進身心健康。	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。	準確性控制動作。		
第四週 9/20~9/24	第一單元 健康又安全 第三課就要這樣玩	1	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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	2	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。	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-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. 自評 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。
第五週 9/27~10/1	單元三 健康超能力 第 1 課 乾淨的我	1	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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

	<p>第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔</p>	2	<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>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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 操作 2. 自評 3. 觀察</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好活習慣與德行。 【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。</p>
<p>第六週 10/4~10/8</p>	<p>第二單元 小心！危險 第2課 第一課 上下學安全行</p>	1	<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>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。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
	<p>第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔</p>	2	<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>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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 操作</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好活習慣與德行。</p>

<p>第七週 10/12~10/15</p>	<p>第二單元 小心！ 危險 第一課上下學安全 行</p>	<p>1</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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 發表 2. 自評</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
	<p>第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔</p>	<p>2</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>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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>		<p>1. 操作</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>第八週 10/18~10/22</p>	<p>第二單元 小心！ 危險 第二課保護自己</p>	<p>1</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。</p>	<p>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</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。</p>	<p>1. 互評 2. 發表</p>	<p>【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</p>

							與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔	2	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。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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. 運動撲滿	【品德教育】 品 E1 良好活習慣與德行。
第九週 10/25~10/29	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	1	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。	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. 演練	【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。
	第五單元 跑跳動起來 第一課安全運動王	2	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。	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。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 發表 2. 自評 3. 運動撲滿	【品德教育】 品 E1 良好習慣與德行。
第十週 11/1~11/5	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	1	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運動、保健與人際溝通上。	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	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1. 發表 2. 演練 3. 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。
	第五單元 跑跳動起來 第二課伸展好舒適	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十一週 11/8~11/12	第三單元 健康超能力 第一課乾淨的我	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，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。	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技能。		1. 發表 2. 操作 3. 自評	
	第五單元 跑跳動起來 第三課健康起步走	2	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。	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。	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	1. 操作 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。

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		協調、力量及準確性控制動作。		
第十二週 11/15~11/19	第三單元 健康超能力 第一課乾淨的我	1	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。	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技能。		1. 操作 2. 自評	【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。
	第五單元 跑跳動起來 第三課健康起步走	2	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。	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。		1. 操作 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。
第十三週 11/22~11/26	第三單元 健康超能力 第一課乾淨的我	1	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。	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，	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 問答 2. 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。

				於生活中操作簡易的健康技能。			
	第五單元 跑跳動起來 第三課健康起步走	2	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。	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. 自評 2. 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十四週 11/29~12/3	第三單元 健康超能力 第一課乾淨的我	1	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。	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技能。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 發表	
	第五單元 跑跳動起來 第四課和繩做朋友	2	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。	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。		1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 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>第十五週 12/6~12/10</p>	<p>第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣</p>	1	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答 2. 自評</p>	<p>【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。</p>
	<p>第六單元 全身動一動 第一課拳掌好朋友</p>	2	<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>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。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</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。</p>
<p>第十六週 12/13~12/17</p>	<p>第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣</p>	1	<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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作 2. 觀察 3. 自評</p>	<p>【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。</p>
	<p>第六單元 全身動一動</p>	2	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 操作</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並</p>

	第二課大樹愛遊戲		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。	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。			尊重自己與他人的權利。
第十七週 12/20~12/24	第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣	1	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。	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. 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。
	第六單元 全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	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。	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	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 觀察 2. 操作	【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。

<p>第十八週 12/27~12/30</p>	<p>第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體</p>	<p>1</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。</p>	<p>動。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答 2. 自評</p>	<p>【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。</p>
	<p>第六單元 全身動一動 第二課大樹愛遊戲</p>	<p>2</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>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。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 發表 2. 操作 3. 運動撲滿</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。</p>

<p>第十九週 1/3~1/7</p>	<p>第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體</p>	<p>1</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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 發表 2. 演練</p>	<p>【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。</p>
	<p>第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩</p>	<p>2</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>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。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</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>第二十週 1/10~1/14</p>	<p>第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體</p>	<p>1</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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. 演練 2. 發表</p>	<p>【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</p>

			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。	健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	方法。		字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
	單元六 全身動一動 第3課 和風一起玩	2	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。	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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 發表 2. 操作 3. 觀察	【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。
第二十一週 1/17~1/20	第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體	1	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運動、保健與人際溝通上。	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. 演練 2. 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。
	單元六 全身動一動	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 操作 2. 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不

	<p>第 3 課 和風一起玩</p>		<p>與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>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。</p>		<p>同，並討論與遵守團體的規則。</p>
--	--------------------	--	-----------------------------------	--	--	-----------------------

## 臺北市松山區民生國民小學 110 學年度第 2 學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版第 2 冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。</li> <li>2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。</li> <li>3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。</li> <li>4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。</li> <li>5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。</li> <li>6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。</li> <li>7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。</li> <li>8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。</li> <li>9. 落實國家政策的推展與宣導。</li> </ol>		
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-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-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>		
教學目標	<p>健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教師運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，教師以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。</p>		
融入之重大議題	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 良好生活習慣與德行。</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>【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。                  人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  <b>【安全教育】</b>                  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。</p>							
課程架構脈絡							
教學期程	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	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 2/11	準備週	1					
		1					
第二週 2/14-2/18	第一單元保護身體 好健康 第一課身體好貼心	1	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。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 問答	<b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體
	第四單元 玩球樂 第一課拍球動一動	2	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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理	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	<b>【品德教育】</b> 品 E3 良好生活習慣與德行。 <b>【人權教育】</b> 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

				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。			
第三週 2/21-2/25	第一單元保護身體好健康 第二課 五個好幫手	1	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。	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。 4a- I -2養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 發表 2. 自評	【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。
	第四單元 玩球樂 第一課拍球動一動	2	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。	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。 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 2. 發表 2. 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。
第四週 2/28-3/4	第一單元保護身體好健康 第二課 五個好幫手	1	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。	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。 4a- I -2養成健康	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 發表 2. 自評	

				的生活習慣。			
	第四單元 玩球樂 第二課拋擲我最行	2	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。	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。 3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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. 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。
第五週 3/7-3/11	第一單元保護身體好健康 第二課 五個好幫手	1	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。	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。 4a- I -2養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 發表 2. 自評	
	第四單元 玩球樂 第二課拋擲我最行	2	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。	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。 3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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. 操作 2. 觀察 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。
第六週 3/14-3/18	第一單元保護身體好健康	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的	1a- I -2認識健康的生活習慣。 2a- I -1發覺影響	Da- I -2 身體的部位與衛生保	1. 發表 2. 自評	【品德教育】 品 E3 良好生活

	第二課 五個好幫手		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。	健康的生活態度與行為。 4a- I -2養成健康的生活習慣。	健的重要性。		習慣與德行。
	第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園	2	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。	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。 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。	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. 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。
第七週 3/21-3/25	第二單元 健康飲食 聰明吃 第一課 飲食紅綠燈	1	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。	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。 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	【品德教育】 品 E3 良好生活習慣與德行。
	第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園	2	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	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	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	1. 操作 2. 觀察 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

			質，發展運動與保健的潛能。	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。	動作協調、力量及準確性控球動作。		則。
第八週 3/28-4/1	第二單元健康飲食 聰明吃 第一課 飲食紅綠燈	1	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。	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。 2b- I -2願意養成個人健康習慣。	Ea- I -2基本的飲食習慣。	1. 自評	【品德教育】 品 E3 良好生活習慣與德行。
	第五單元 伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	2	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。	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 -2選擇適合個人的身體活動。	Cb- I -1運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 問答 2. 操作 3. 運動撲滿	【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。
第九週 4/4-4/8	第二單元健康飲食 聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	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。	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。	2a- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 觀察 2. 自評	【品德教育】 品 E3 良好生活習慣與德行。

	第五單元 伸展跑 跳樂 第二課毛巾伸展操	2	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。	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。	Bc- I -1各項暖身伸展動作。	1. 操作 2. 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。
第十週 4/11-4/15	第二單元健康飲食 聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	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。	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。	Ea- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 問答 2. 實踐	【品德教育】 品E3良好生活習慣與德行。
	第五單元 伸展跑 跳樂 第三課一起來跳繩	2	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。	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 -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。	Ic- I -1民俗運動基本動作與遊戲。	1. 問答 2. 操作 3. 觀察	【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。
第十一週 4/18-4/22	第二單元健康飲食 聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	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。	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。	Ea- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表	1. 問答 2. 實踐	【品德教育】 品E3良好生活習慣與德行。

					現。		
	第五單元 伸展跑 跳樂 第三課一起來跳繩	2	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。	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-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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 操作 2. 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。
第十二週 4/25-4/29	第二單元健康飲食 聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	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。	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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 觀察	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。
	第五單元 伸展跑 跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	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。	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	
第十三週 5/2-5/6	第二單元健康飲食 聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	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。	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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 自評 2. 檢核 3. 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。

	<p>第五單元 伸展跑 跳樂 第四課用報紙玩遊戲</p>	2	<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>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。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	1. 操作	<p>【品德教育】 品E3 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。</p>
第十四週 5/9-5/13	<p>第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服</p>	1	<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>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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	1. 發表	
	<p>第五單元 伸展跑 跳樂 第四課用報紙玩遊戲</p>	2	<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>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。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品E3 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。</p>
第十五週 5/16-5/20	<p>第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服</p>	1	<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>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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>1. 發表 2. 演練</p>	

	<p>第六單元 模仿趣味多</p> <p>第一課小巨人和紙鏢</p>	2	<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>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</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>Bd- I -1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</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>第十六週</p> <p>5/23-5/27</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第一課健身體不舒服</p>	1	<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>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>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 發表</p>	
	<p>第六單元 模仿趣味多</p> <p>第二課模仿滾翻秀</p>	2	<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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <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>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認知</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 養成</p> <p>4. 發表</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>第十七週</p> <p>5/30-6/3</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第二課健遠離疾病有法寶</p>	1	<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</p>	<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 -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb- I -2 兒童常</p>	<p>1. 檢核</p>	

			<p>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>2b- I -1接受健康的生活規範。</p> <p>3a- I -1嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b- I -1發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>見疾病的預防與照顧方法。</p>		
	<p>第六單元 模仿趣味多</p> <p>第二課模仿滾翻秀</p>	2	<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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <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>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 養成</p> <p>3. 運動撲滿</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>第十八週</p> <p>6/6-6/10</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第二課健遠離疾病有法寶</p>	1	<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</p>	<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接受健康的生活規範。</p> <p>3a- I -1嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b- I -1發表個人對促進健康的立</p>	<p>Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb- I -2兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 良好生活習慣與德行。</p>

			題。	場。			
	第六單元 模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。	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. 操作 2. 發表	【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 6/13-6/17	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	1	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。	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。 2b- I -1接受健康的生活規範。 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 -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. 發表 2. 自評	【品德教育】 品 E3 良好生活習慣與德行。
	第六單元 模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。	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。	Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 操作 2. 發表	【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。

				4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。			
第二十週 6/20-6/24	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	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。	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 -3能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -3情緒體驗與分辨的方法。	1. 觀察 2. 發表	【生命教育】 生E3理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
	第六單元 模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。	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. 操作 2. 發表	【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。
第二十一週 6/27-6/30	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	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。	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 -3能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -3情緒體驗與分辨的方法。	1. 觀察 2. 實作 3. 紙筆測驗	【生命教育】 生E3理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

	<p>第六單元 模仿趣味多 第三課走向綠地</p>	<p>2</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>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。</p>	<p>Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
--	-------------------------------	----------	---	---	-----------------------------	--------------------------	---