

臺東縣池上鄉大坡國民小學  
110學年度第【一】學期【一】年級【健康與體育】領域課程計畫  
十二年國教課綱版本

教材來源	南一版健康與體育第一冊	教學節數	60
設計者	一年級教師團隊	教學者	一年級教師團隊
年級課程目標	<p>一、一年級上學期各主題學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解暖身運動的重要性。</li> <li>2. 平時能利用呼拉圈做運動。</li> <li>3. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。</li> <li>4. 在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。</li> <li>5. 在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。</li> <li>6. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。</li> <li>7. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</li> <li>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。</li> <li>9. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。</li> <li>10. 在學校發生事情能主動尋求協助。</li> <li>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。</li> <li>12. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>15. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。</li> <li>16. 知道教材示範繞球的動作。</li> <li>17. 能了解並做到上廁所的禮儀。</li> <li>18. 能了解教材的活動關卡動作。</li> <li>19. 能分辨學校空間、設備的安全性。</li> <li>20. 能主動參與各種身體活動。</li> <li>21. 能正確的操作各項遊戲設施。</li> <li>22. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。</li> </ol>		

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。

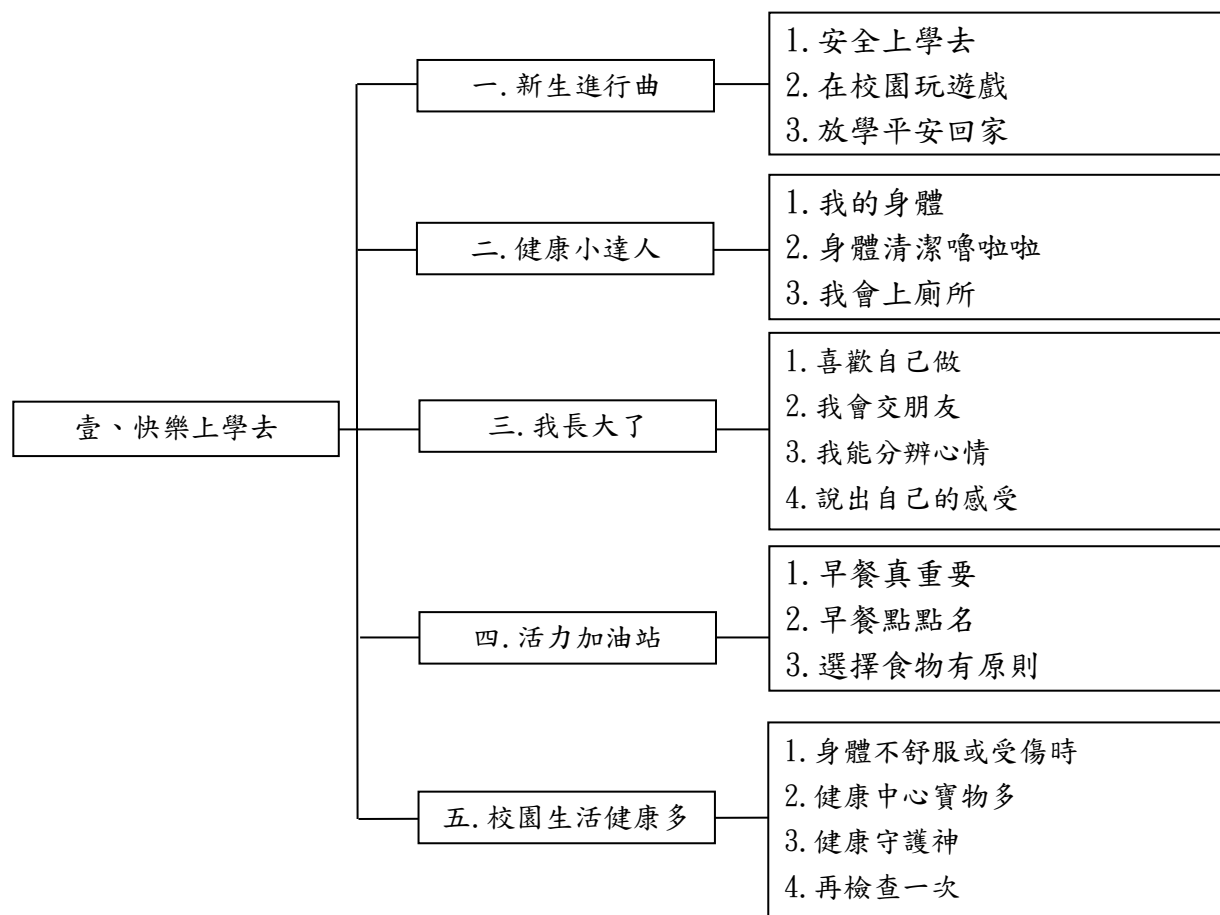
52. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。
53. 能運用身體做出指定動作。
54. 能盡力完成教材動作。
55. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。
56. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
57. 能與同學培養默契合作完成動作。
58. 能認真觀察並公正評判同學的動作。
59. 能認識少糖、不油炸的食物種類。
60. 能認識正確上廁所的方法。
61. 能說出常見的早餐種類。
62. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。
63. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。
64. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
65. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。
66. 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。

## 二、一年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1. 學科領域：健康與體育

2. 架構圖：



貳、運動樂趣多

六. 小小探險家

1. 運動場地大調查
2. 安全停看聽
3. 安全玩遊戲
4. 我是攀爬王

七. 來玩呼拉圈

1. 呼拉圈真好玩
2. 一起來合作
3. 任務大挑戰

八. 快樂動起來

1. 快樂動一動
2. 我和你打招呼
3. 快樂表演會
4. 快樂唱跳
5. 大家一起玩遊戲

九. 快樂走跑跳

1. 運動安全有一套
2. 走走跑跑
3. 走跑模仿秀
4. 蹦蹦跳跳

十. 和球做朋友

1. 地上繞球
2. 夾球真好玩
3. 球球跳一跳
4. 地上滾接
5. 玩球小高手

主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
壹、快樂上學去	一、新生進行曲	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 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。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	※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。	1 (健)	電子書及播放設備、學區內的安全地圖、學校附近的交通設施圖。	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。	
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	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	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. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能討論並正確的使用學校空間及設	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。	2 (體)	滑梯、秋千。	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。	

		規範，培養公民意識，關懷社會。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		備，達到安全和快樂的目的。						
壹、快樂上學去	一 . 新生進行曲	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.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。 2.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	※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。	1 (健)	電子書及播放設備、安全帽。	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。	
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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的	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	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快	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。	2 (體)	平衡木、單槓、可供穿山洞的器材。	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。	



		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。	身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	場域。	樂的目的。 3. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4. 能正確操作各項遊戲設施。					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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4. 於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。	※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。	1 (健)	電子書籍 播放設備。	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。	
貳、運動樂趣	六、小小探險	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	2c-I-1 表現尊重的團體互動	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。	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	2 (體)	攀爬架	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育 人E3了解每個人需求的	

多	家	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。	行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		2. 能正確的操作各項遊戲設施。	遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。			態度評量	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 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。 2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。	※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。	1 (健)	電子書及播放設備、校門口附近街道與交通狀況。	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。	

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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。	1.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。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.維護自己與尊重他人的身體自主權。	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安全的場地。	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。	
壹、快樂上學去	二 . 健康小達人	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。	Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	1.能知道身體部位名稱。 2.能知道保持身體乾淨的重要性。	※能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。	1 (健)	電子書籍 播放設備。	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。	
貳、運動樂趣	七 . 來玩呼拉	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1c-I-1 認識身體活動的基本	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體	1.能完成搖動呼拉圈的動作。 2.能在運動過程	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、快節奏音	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 性E4認識身	

多	圈	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。	動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	育活動。	中，避免運動傷害。 3. 平時能利用呼拉圈做運動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。			樂、平坦安全的場地。	態度評量	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。	
壹、快樂上學去	二 . 健康小達人	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。 3a-I-2 能 於 引 導 下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道保持身體乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	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。	1 (健)	電子書籍播放設備。	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。	
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，	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Cb-I-2班級體育活動。	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安	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	

		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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。			全的場地。		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。	
評量週 壹、快樂上學去	二 . 健康小達人	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道正確洗臉的方法。 2.能知道正確洗澡的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	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。	1 (健)	電子書籍 播放設備，學童準備鏡子、毛巾。	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。	
評量週	七 . 來玩	健體-E-A1具備良好身體活動與健康	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.能運用身體做出指定動作。	1.使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	2 (體)	呼拉圈、圓錐、畫線	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育	

貳、 運動 樂趣 多	呼拉 圈	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。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2班級體育活動。	2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4.能與同學培養默契合作完成動作。 5.能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6.能認真觀察並公正評判同學的動作。 7.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	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。		器、平坦安全的場地。	行為檢核 態度評量	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。	
壹、 快樂 上學 去	二 . 健康 小達 人	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。	Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1日常生活中的性別角	1.能認識正確上廁所的方法。 2.能了解並做到上廁所的禮儀。 3.能認識正確上廁所的方法。 4.能了解並做到上廁所的禮儀。	※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。	1 (健)	電子書籍 播放設備。	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。	

			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。	色。	5. 能培養良好的衛生習慣。						
貳、運動樂趣多	八 . 快樂動起來	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 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。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。	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。	2 (體)	平坦安全的場地、輕快音樂、播放器材。	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 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。 ◎ 生涯規劃教育 涯 E7 培養良	

		中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								好的人際互動能力。	
壹、快樂上學去	三 . 我長大了	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	※讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。	1 (健)	電子書及播放設備、每生一張書卡、裝飾品。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 ◎ 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。	
貳、運動	八 . 快樂	健體-E-A1具備良好身體活動與健康	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	1. 做出簡單的動作與同學打招呼。	※運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解	2 (體)	平坦安全的場地，快	觀察評量 口頭評量	◎ 性別平等教育	



<p>樂趣多</p>	<p>動起來</p>	<p>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。 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>動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p>		<p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。 3. 與同學培養默契，完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。 5. 能表現認真參與活動的積極態度。</p>	<p>自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。</p>		<p>節奏的音樂、播放器材。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>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。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。</p>	
<p>壹、快樂上學去</p>	<p>三 . 我長大了</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>3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。</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。</p>	<p>1 (健)</p>	<p>電子書及播放設備、學童準備1本故事書、空白小卡。</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</p>	

										達情感的能力。 ◎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。	
貳、運動樂趣多	八 . 快樂動起來	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	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。 3c-I-1 表現基本動	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能自己做出課本圖示的動作。 2.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4.能與同學一起合作，運用身體表演動作。	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。 2.利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。 3.訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。	2 (體)	平坦安全的場地、快節奏的音樂、播放器材。	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	

		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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	作與模仿的能力。							利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	
壹、快樂上學去	三 . 我長大了	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。	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。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	※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。	1 (健)	圖卡、筆、電子書及播放設備、A4紙。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎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。	
貳、運動樂趣多	八 . 快樂動起來	<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>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-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</p> <p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p>	<p>1. 能聽指令操作自己肢體的動作。</p> <p>2. 利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。</p>	2 (體)	平坦安全的場地、播放器材、電子書(〈身體歌〉、Party Time 動畫)。	<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>◎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>	
壹、快樂上去	三 . 我長大了	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，	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	<p>1. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。</p> <p>2. 在表達感受後，</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。	1 (健)	電子書及播放設備、圖卡(小孩哭	<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E10辨識性別刻板的情</p>	

		並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。		也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。			泣貌)、A4紙、「眼淚糖」繪本。		感表達與人際互動。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎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。
貳、運動樂趣多	八 . 快樂動起來	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創作和欣賞的基本素	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	Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動作表現。 4. 能靈活運用肢	※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。	2 (體)	平坦安全的場地、輕快音樂、播放器材、鈴鼓、哨子。	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E5欣賞、包容個別差異並尊重自己

		<p>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>人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>體，表現出閃躲及移動身體的動作。</p>					<p>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>		
壹、快樂上學去	四 . 活力加油站	<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-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-2 願意養成個人健康習慣。</p>	Ea-I-2基本的飲食習慣。	<p>1. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。</p> <p>2. 願意養成吃早餐的習慣。</p>	※藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。	1 (健)	電子書及播放設備。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎品德教育	<p>品E1良好生活習慣與德行。</p>	
貳、運動樂趣	九 . 快樂走跑	<p>健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本</p>	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-1運動安	<p>1. 認識操場、跑道與使用規則。</p> <p>2. 遵守操場跑道使</p>	<p>1. 認識操場、跑道與使用規則。</p> <p>2. 遵守操場跑道使用規</p>	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圓錐。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	◎人權教育	<p>人E3了解每個人需求的</p>	

多	跳	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。	動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	用規則，並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。	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。			態度評量	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。	
評量週 壹、快樂上學去	四 . 活力加油站	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要性。 4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。	※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。	1 (健)	電子書及播放設備。	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。	

			能。								
評量週 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。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。	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。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圓錐4個。	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。	
壹、快樂上學去	四 . 活力加油站	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。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2基本的飲食習慣。	※能認識選擇健康食物的原則。	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。	1 (健)	電子書及播放設備。	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。	
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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能利用下課時間	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。	2 (體)	哨子、呼拉圈或以粉筆畫圓用、平坦安全的場地。	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。	



		<p>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>作常識,處理練習或遊戲問題。</p>		<p>練習走、跑、跳運動或遊戲。</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>	
--	--	--	-----------------------	--	----------------------	--	--	--	--	---	--