

## 南投縣營盤國民小學 111 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 1 班
教師	李育慧	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

**課程目標：**

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。

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	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、 第二課危險！不能那樣玩	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。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 觀察	<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。 <b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 <b>【人權教育】</b> 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。</li> <li>2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。</li> <li>3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。</li> <li>4.正確使用遊戲器材。</li> </ol>	<p>發表 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>三</p>	<p>第二單元小心！危險 第一課上下學安全行</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺在上下學途中可能產生的危險。</li> <li>2.認識在上下學途中須注意的安全事項。</li> </ol>	<p>發表 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>四</p>	<p>第二單元小心！危險 第二課保護自己</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺生活中各種碰觸的感受。</li> <li>2.認識身體隱私與身體界限。</li> <li>3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。</li> <li>4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</li> <li>5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</li> <li>6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。</li> <li>7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</li> <li>8.演練遇到危險情況時求助的方法。</li> </ol>	<p>發表 互評 演練 紙筆測驗</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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>
<p>五</p>	<p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺儀容整潔的重要性。</li> <li>2.知道潔牙的時機。</li> <li>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</li> <li>4.認識洗手的重要性。</li> <li>5.知道洗手的時機。</li> <li>6.嘗試練習正確的洗手步驟。</li> <li>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</li> </ol>	<p>發表 操作 自評 問答</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>六</p>	<p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識喝白開水的重要性。</li> <li>2.養成喝白開水的健康習慣。</li> <li>3.養成飯前洗手的健康習慣。</li> <li>4.養成良好的餐桌禮儀。</li> <li>5.養成良好的飲食習慣。</li> <li>6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。</li> <li>7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</li> </ol>	<p>問答 自評 操作 觀察 發表</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 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>七</p>	<p>第三單元健康超能力 第三課好好愛身體</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識健康排便習慣的重要性。</li> <li>2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</li> <li>3.認識廁所的圖像標誌。</li> <li>4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。</li> <li>5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</li> <li>6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</li> </ol>	<p>問答 自評 發表 演練 紙筆測驗</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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>八</p>	<p>第四單元玩球趣多多 第一課傳接跑跑跑</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識跑步的場地與標線。</li> <li>2.練習跑步和傳球的基本動作。</li> <li>3.學會簡易的傳接球動作。</li> <li>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</li> <li>5.探索拋、傳球的動作要領。</li> <li>6.學會簡易拋、擲球的動作。</li> <li>7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表</p>	
<p>九</p>	<p>第四單元玩球趣多多 第一課傳接跑跑跑</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</li> <li>2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</li> <li>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> <li>4.覺察棒球守備的基本概念。</li> </ol>	<p>發表 操作</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</li> <li>2.覺察棒球守備的基本概念。</li> <li>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> <li>4.對他人的協助抱持感謝的心。</li> </ol>	<p>操作 發表 自評 運動撲滿</p>	
十一	<p>第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.探索隔網的感受。</li> <li>2.探索將球擲準的動作技巧。</li> <li>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</li> <li>4.體驗徒手拋球與接球過繩。</li> <li>5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。</li> </ol>	<p>自評 操作 觀察</p>	
十二	<p>第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。</li> <li>2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</li> <li>3.探索拋球過繩的動作要領。</li> </ol>	<p>操作</p>	
十三	<p>第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。</li> <li>2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</li> <li>3.探索拋球過繩的動作要領。</li> </ol>	<p>操作 運動撲滿</p>	
十四	<p>第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、 第二課伸展好舒適</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解運動時應穿著合適的服裝。</li> <li>2.認識安全且適合運動的場地。</li> <li>3.選擇安全的運動方式。</li> <li>4.學會簡易的徒手伸展操動作。</li> <li>5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</li> </ol>	<p>發表 自評 運動撲滿 操作</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 (一至四／七至九年級適用)

<p>十五</p>	<p>第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識各種走路與跑步姿勢。</li> <li>2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。</li> <li>3.結合跑步技能進行活動。</li> <li>4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。</li> </ol>	<p>操作 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>十六</p>	<p>第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。</li> <li>2.結合跑步技能進行活動。</li> <li>3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。</li> <li>4.遊戲時能表現出安全的行為。</li> </ol>	<p>操作 發表 自評 運動撲滿</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>十七</p>	<p>第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會跳繩暖身的動作要領。</li> <li>2.模仿跳繩暖身的基本動作。</li> <li>3.體驗握繩、甩繩的動作要領。</li> <li>4.學會個人甩繩的基本動作。</li> <li>5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>	
<p>十八</p>	<p>第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。</li> <li>2.認識並模仿武術的敬禮動作。</li> <li>3.認識並模仿武術的騎馬式動作。</li> <li>4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。</li> <li>5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> <li>6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</li> </ol>	<p>操作 發表 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>十九</p>	<p>第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在地面做出靜態平衡動作。</li> <li>2.在地面做出動態平衡動作。</li> <li>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</li> <li>4.探索平衡木的高度。</li> <li>5.嘗試在平衡木上行走。</li> <li>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> <li>7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 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>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二十</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.做出跑步與停止的動作。</li> <li>2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。</li> <li>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> <li>4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</li> <li>5.認識風車的玩法。</li> <li>6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。</li> </ol>	<p>操作發表</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>
<p>二十一</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</li> <li>2.認識身體擺動的要領。</li> <li>3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。</li> <li>4.配合音樂做出連續的身體律動。</li> <li>5.願意在課後從事身體活動。</li> <li>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> </ol>	<p>操作觀察</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>



## 南投縣營盤國民小學 111 學年度健康領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	一年級，共 1 班
教師	一年級教學團隊	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

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。

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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、 第二課五個好幫手	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。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	問答 發表 自評 總結性評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>第二單元健康飲食 聰明吃 第一課飲食紅綠燈、 第二課健康飲食我決定</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。</li> <li>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</li> <li>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</li> <li>4.願意養成良好的飲食習慣。</li> <li>5.覺察個人飲食問題並設法改變。</li> <li>6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</li> <li>7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> </ol>	<p>問答 自評 觀察</p>	
<p>三</p>	<p>第二單元健康飲食 聰明吃 第二課健康飲食我決定、 第三課健康食物感恩吃</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.覺察個人飲食問題並設法改變。</li> <li>2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</li> <li>3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> <li>4.認識常見食物的來源。</li> <li>5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。</li> <li>6.能珍惜食物不浪費。</li> </ol>	<p>問答 實踐 觀察 自評 實作 總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
<p>四</p>	<p>第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺生病的可能原因。</li> <li>2.知道生病時的照護方式。</li> <li>3.知道正確的用藥觀念。</li> </ol>	<p>發表 演練 實作</p>	
<p>五</p>	<p>第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識疾病的傳染方式。</li> <li>2.認識預防疾病傳染的方法。</li> <li>3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。</li> <li>4.認識增強身體抵抗力的方法。</li> <li>5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</li> </ol>	<p>檢核 問答 演練 實作 發表 自評</p>	



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

六	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	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。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	觀察 發表 實作 總結性評量	【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。
七	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	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。	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。
八	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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。	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	操作 發表 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。
九	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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。	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	操作 觀察 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。
十	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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。	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 觀察 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十一	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	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。	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	問答 操作 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。
十二	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	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。	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	操作 運動撲滿	
十三	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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。	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	問答 操作 觀察	
十四	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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。	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	操作 運動撲滿	
十五	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	操作	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十六</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲</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.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	
<p>十七</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢</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.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。</p>	<p>操作 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>十八</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀</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.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。</p>	<p>認知 操作 養成 發表 運動撲滿</p>	
<p>十九</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</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.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p>	<p>操作 發表</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>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。		
二十	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	操作 發表 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。

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。