

南投縣集集國民小學 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	一年甲班
教師	吳家綺 編修	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 列舉校園內適合遊戲的地方，認識安全遊戲常識，並能正確的操作各項遊戲設施。
2. 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；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。
3. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為，如：正確洗手、洗澡、洗臉的方法，培養良好的衛生習慣。

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 (必填)	單元名稱				

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>一</p>	<p>一. 新生進行曲 六. 小小探險家</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-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>※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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
----------	------------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>一. 新生進行曲 六. 小小探險家</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-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>※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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 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)

<p>三</p>	<p>一. 新生進行曲 六. 小小探險家</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-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>※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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 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。</p>
----------	------------------------------	--	--	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>四</p>	<p>一. 新生進行曲 七. 來玩呼拉圈</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-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>※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。 ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</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。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>五</p>	<p>二. 健康小達人 七. 來玩呼拉圈</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-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>※能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。 ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。</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 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。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>六</p>	<p>二. 健康小達人 七. 來玩呼拉圈</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>七</p>	<p>二. 健康小達人 七. 來玩呼拉圈</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>八</p>	<p>二. 健康小達人 八. 快樂動起來</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>※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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利。</p>
----------	------------------------------	--	--	--	---

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

九	三. 我長大了 八. 快樂動起來	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。	※讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。 ※運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。	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。
---	---------------------	---	--	------------------------------	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十</p>	<p>三. 我長大了 八. 快樂動起來</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。 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>※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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎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。</p>
----------	-----------------------------	---	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>三. 我長大了 八. 快樂動起來</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>※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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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 培養性別間合宜表達情感的能力。</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)

十二	三. 我長大了 八. 快樂動起來	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。	※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。 ※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。	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。
----	---------------------	---	--	------------------------------	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十三</p>	<p>四. 活力加油站 九. 快樂走跑跳</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>十四</p>	<p>四. 活力加油站 九. 快樂走跑跳</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-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>※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十五</p>	<p>四. 活力加油站 九. 快樂走跑跳</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-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>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。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>十六</p>	<p>四. 活力加油站 九. 快樂走跑跳</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-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>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。</p> <p>1. 能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 2. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 3. 能為自己表現評分。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十七</p>	<p>五. 校園生活健康多 十. 和球做朋友</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-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>※能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。 1. 能努力學習並完成操作小球和大球進行活動。 2. 能利用身體不同部位進行繞球活動。 3. 配合音樂、口令完成夾球動作。 4. 能和其他人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	--------------------------------	---	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十八</p>	<p>五. 校園生活健康多 十. 和球做朋友</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-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>※藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。 1. 能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 2. 能和其他人合作完成夾球接力活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	--------------------------------	---	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十九</p>	<p>五. 校園生活健康多 十. 和球做朋友</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-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>1. 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，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。</p> <p>1. 配合音樂、口令順暢的完成動作。 2. 能和其他人互相合作完成滾球動作。 3. 能和同學合作滾中目標物。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	--------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二十</p>	<p>五. 校園生活健康多 十. 和球做朋友</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-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>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，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。 ※能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	--------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二十一</p>	<p>五. 校園生活健康多 十. 和球做朋友</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-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>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，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。 ※能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
------------	--------------------------------	---	--	--	--

南投縣集集國民小學 111 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	一年甲班
教師	吳家綺 編修	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

1. 能認識六大類食物及其功能，明白各類食物皆要均衡攝取及了解偏食對健康的影響。
2. 嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，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。
3. 能日常生活中舉例說明，受傷時需要運用做決定的技能去找人幫忙，感受不當的處理對健康所造成的威脅。
4. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸，能知道遭受侵犯時，保護自己的方法與如何尋求協助。
5. 知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式，能說出感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。
6. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要，並利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲時能遵守遊戲規則，並和
他人一同合作遊戲。

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 (必填)	單元名稱				

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>一</p>	<p>一. 飲食面面觀 六. 童玩真有趣</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。 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>※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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出各種童玩的起源及玩法。 2. 學童能透過討論了解更多的童玩。 3. 能說出沙包童玩的由來。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</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E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>二</p>	<p>一. 飲食面面觀 六. 童玩真有趣</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。 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"> 1. 指導學童正確的將食物分成六大類。 2 引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出拋接沙包、拋撿沙包及沙包投擲的動作要領。 2. 藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 3. 能說出風車接力的玩法及注意事項。 4. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>三</p>	<p>一. 飲食面面觀 六. 童玩真有趣</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。 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. 認識用餐的好行為。 2. 養成良好的用餐好習慣。 3. 養成珍惜食物的好習慣。</p> <p>1. 能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能。 2. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。 3. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習 4. 能在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>四</p>	<p>一. 飲食面面觀 七. 反應高手</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。 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. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。</p> <p>1. 能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 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，再慢慢模仿細微的動作。 5. 能明白快速反應在生活中的運用。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>五</p>	<p>二. 歡喜做朋友 七. 反應高手</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。 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>1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。 2. 藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。 3. 畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。</p> <p>1. 能做出不同姿勢的起立動作。 2. 藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。 3. 能做出不同姿勢的起立動作後，再加速快跑。 4. 能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。</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 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。</p>
----------	-----------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>六</p>	<p>二. 歡喜做朋友 七. 反應高手</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。 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>1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗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。</p> <p>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。 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。</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 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。</p>
----------	-----------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>七</p>	<p>二. 歡喜做朋友 八. 我有好身手</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>	<p>※能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能藉由身體四肢或臀部支撐身體，達成身體平衡。 2. 透過練習，能與同學協力合作，完成各種平衡動作。 3. 能依指令完成肢體動作。 4. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 	<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>八</p>	<p>二. 歡喜做朋友 八. 我有好身手</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>	<p>※不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能依指令完成肢體動作。 2. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 3. 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。 	<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>九</p>	<p>三. 帶著眼耳鼻去旅行 八. 我有好身手</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-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，因應日常生活情境。 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>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。 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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 E12 操作簡單的急救項目。</p>
----------	---------------------------------	---	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十</p>	<p>三. 帶著眼耳鼻去旅行 九. 跳躍大進擊</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-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，因應日常生活情境。</p>	<p>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 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。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
----------	---------------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>三. 帶著眼耳鼻去旅行 九. 跳躍大進擊</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-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，因應日常生活情境。</p>	<p>1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。</p> <p>1. 和同學配合做出波浪跳的動作。 2. 能在遊戲中展現各種「跳」的動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 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。</p>
-----------	---------------------------------	--	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十二</p>	<p>三. 帶著眼耳鼻去旅行 九. 跳躍大進擊</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-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>1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。</p> <p>1. 能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 2 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 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。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
-----------	---------------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十三</p>	<p>三. 帶著眼耳鼻去旅行 九. 跳躍大進擊</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-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，因應日常生活情境。</p>	<p>1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。 2. 了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。</p> <p>1. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 2. 能運用數學加減法運算做出跳躍動作。 3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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 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。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
-----------	---------------------------------	--	--	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十四</p>	<p>四. 自我保護小勇士 十. 手腳並用</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-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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>※能透過遊戲，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2. 能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3. 能表現出拍氣球接力相關動作。 4. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 	<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 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	-------------------------------	---	--	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十五</p>	<p>四. 自我保護小勇士 十. 手腳並用</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-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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. 能知道身體不能讓別人碰觸的部位。 2. 能知道身體的隱私處。 3. 能知道保護自己的方法。 4. 能知道隱私處遭受侵犯時的求助方法。</p> <p>1. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。 2. 能表現出拍氣球接力相關動作。 3. 能實地完成擊球過網的相關動作。 4. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。</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 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	-----------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十六</p>	<p>四. 自我保護小勇士 十. 手腳並用</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-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 2. 透過情境討論，學習自我保護的方式。 1. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 2. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 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關。</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 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	-------------------------------	---	--	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十七</p>	<p>五. 抗病小高手 十. 手腳並用</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-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. 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）、爸媽或家人（在家），請他們協助處理問題。 2. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。 3. 知道自己感染傳染疾病時，應該馬上請假在家休息，以免病毒擴散，傳染給他人。</p> <p>1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 2. 能發想創意或表達有關球的遊戲設計。 3. 能藉由練習，增強踢球的感覺。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------	-----------------------------	--	---	--	---

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十八</p>	<p>五. 抗病小高手 十一. 大家來跳繩</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>	<p>※藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學童學會正確的暖身運動，並確實做到。 2. 透過跳繩活動促進健康體適能。 3. 指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。 4. 透過跳繩活動可以促進體適能，以維持身體健康。 5. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 6. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
-----------	-------------------------------	--	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十九</p>	<p>五. 抗病小高手 十一. 大家來跳繩</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>	<p>※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。</p> <p>※透過跳繩活動促進健康體適能。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
-----------	-------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二十</p>	<p>五. 抗病小高手 十一. 大家來跳繩</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>	<p>※以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
-----------	-------------------------------	--	--	--	--

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。