**南投縣桃源國民小學111學年度領域學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 一年級 |
| 教師 | 高義祥 | 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-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。 | | 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 | 【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。  【人權教育】  人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二 | 第一單元健康又安全  第三課就要這樣玩 | 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。 | | 1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。  2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。  3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。  4.正確使用遊戲器材。 | | | 發表  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。 |
| 三 | 第二單元小心！危險  第一課上下學安全行 | 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.發覺在上下學途中可能產生的危險。  2.認識在上下學途中須注意的安全事項。 | 發表  自評 | 【安全教育】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 四 | 第二單元小心！危險  第二課保護自己 | 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。 | | | | 1.發覺生活中各種碰觸的感受。  2.認識身體隱私與身體界限。  3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。  4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。  5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。  6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。  7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。  8.演練遇到危險情況時求助的方法。 | 發表  互評  演練  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。 |
| 五 | 第三單元健康超能力  第一課乾淨的我 | 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。 | | | | 1.發覺儀容整潔的重要性。  2.知道潔牙的時機。  3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。  4.認識洗手的重要性。  5.知道洗手的時機。  6.嘗試練習正確的洗手步驟。  7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。 | 發表  操作  自評  問答 |  |
| 六 | 第三單元健康超能力  第二課飲食好習慣 | 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.認識喝白開水的重要性。  2.養成喝白開水的健康習慣。  3.養成飯前洗手的健康習慣。  4.養成良好的餐桌禮儀。  5.養成良好的飲食習慣。  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。  7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 | 問答  自評  操作  觀察  發表 | 【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。 |
| 七 | 第三單元健康超能力  第三課好好愛身體 | 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.認識健康排便習慣的重要性。  2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。  3.認識廁所的圖像標誌。  4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。  5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。  6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 | 問答  自評  發表  演練  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。 |
| 八 | 第四單元玩球趣味多  第一課傳接跑跑跑 | 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.認識跑步的場地與標線。  2.練習跑步和傳球的基本動作。  3.學會簡易的傳接球動作。  4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。  5.探索拋、傳球的動作要領。  6.學會簡易拋、擲球的動作。  7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 | | 操作  觀察  發表 |  |
| 九 | 第四單元玩球趣味多  第一課傳接跑跑跑 | 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.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。  2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。  3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。  4.覺察棒球守備的基本概念。 | | 發表  操作 |  |
| 十 | 第四單元玩球趣味多  第一課傳接跑跑跑 | 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.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。  2.覺察棒球守備的基本概念。  3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。  4.對他人的協助抱持感謝的心。 | | 操作  發表  自評  運動撲滿 |  |
| 十一 | 第四單元玩球趣味多  第二課一線之隔 | 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.探索隔網的感受。  2.探索將球擲準的動作技巧。  3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。  4.體驗徒手拋球與接球過繩。  5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。 | | 自評  操作  觀察 |  |
| 十二 | 第四單元玩球趣味多  第二課一線之隔 | 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。 | | | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。  2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。  3.探索拋球過繩的動作要領。 | | 操作 |  |
| 十三 | 第四單元玩球趣味多  第二課一線之隔 | 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。 | | | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。  2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。  3.探索拋球過繩的動作要領。 | | 操作  運動撲滿 |  |
| 十四 | 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 | 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.了解運動時應穿著合適的服裝。  2.認識安全且適合運動的場地。  3.選擇安全的運動方式。  4.學會簡易的徒手伸展操動作。  5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 | | 發表  自評  運動撲滿  操作 | 【性別平等教育】  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 十五 | 第五單元跑跳動起來  第三課健康起步走 | 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。 | | | 1.認識各種走路與跑步姿勢。  2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。  3.結合跑步技能進行活動。  4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 | | 操作  發表 | 【性別平等教育】  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 十六 | 第五單元跑跳動起來  第三課健康起步走 | 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。 | | | 1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。  2.結合跑步技能進行活動。  3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。  4.遊戲時能表現出安全的行為。 | | 操作  發表  自評  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。 |
| 十七 | 第五單元跑跳動起來  第四課和繩做朋友 | 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。 | | | 1.學會跳繩暖身的動作要領。  2.模仿跳繩暖身的基本動作。  3.體驗握繩、甩繩的動作要領。  4.學會個人甩繩的基本動作。  5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 |  |
| 十八 | 第六單元全身動一動  第一課拳掌好朋友 | 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | 1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。  2.認識並模仿武術的敬禮動作。  3.認識並模仿武術的騎馬式動作。  4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。  5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。  6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | | 操作  發表  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。 |
| 十九 | 第六單元全身動一動  第二課大樹愛遊戲 | 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。  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.在地面做出靜態平衡動作。  2.在地面做出動態平衡動作。  3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。  4.探索平衡木的高度。  5.嘗試在平衡木上行走。  6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。  7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | | | | 操作  觀察  發表  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。 |
| 二十 | 第六單元全身動一動  第三課和風一起玩 | 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.做出跑步與停止的動作。  2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。  3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。  4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。  5.認識風車的玩法。  6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 | | | | 操作  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。 |
| 二十一 | 第六單元全身動一動  第三課和風一起玩 | 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。 | 1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。  2.認識身體擺動的要領。  3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。  4.配合音樂做出連續的身體律動。  5.願意在課後從事身體活動。  6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 | | | | 操作  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。 |

**南投縣桃源國民小學111學年度領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 一年級 |
| 教師 | 高義祥 | 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-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.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。 |
| 二 | 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 | 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。 | | 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。  2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。  3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。  4.願意養成良好的飲食習慣。  5.覺察個人飲食問題並設法改變。  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。  7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 | 問答  自評  觀察 |  |
| 三 | 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 | 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。 | | 1.覺察個人飲食問題並設法改變。  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。  3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。  4.認識常見食物的來源。  5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。  6.能珍惜食物不浪費。 | 問答  實踐  觀察  自評  實作  總結性評量 | 【品德教育】  品EJU7 欣賞感恩。 |
| 四 | 第三單元健康防護罩  第一課身體不舒服 | 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。 | | 1.發覺生病的可能原因。  2.知道生病時的照護方式。  3.知道正確的用藥觀念。 | 發表  演練  實作 |  |
| 五 | 第三單元健康防護罩  第二課遠離疾病有法寶 | 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。 | | 1.認識疾病的傳染方式。  2.認識預防疾病傳染的方法。  3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。  4.認識增強身體抵抗力的方法。  5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。 | 檢核  問答  演練  實作  發表  自評 |  |
| 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-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-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。 |
| 十一 | 第五單元伸展跑跳樂  第一課運動安全又健康 | 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.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-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 |  |
| 十六 | 第五單元伸展跑跳樂  第四課用報紙玩遊戲 | 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.利用紙棒進行拋擲動作練習。  2.願意在課後從事身體活動。 | | 操作  運動撲滿 |  |
| 十七 | 第六單元模仿趣味多  第一課小巨人和紙鏢 | 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。 | | 操作  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。 |
| 十八 | 第六單元模仿趣味多  第二課模仿滾翻秀 | 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。 | | 認知  操作  養成  發表  運動撲滿 |  |
| 十九 | 第六單元模仿趣味多  第三課走向綠地 | 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.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 | 【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。 |
| 二十 | 第六單元模仿趣味多  第三課走向綠地 | 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.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。