

## 南投縣潭南國民小學 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 <u>1</u> 班
教師	一年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 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	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	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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		樂於 與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
二	第一單元 健康又安全 第二課 危險！不能那樣玩	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. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 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。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 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。
三	第一單元 健康又安全 第三課 就要這樣玩	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	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		成員 合作，促進身心健康。			
四	第二單元 小心！危險 第一課 上下學安全行	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. 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。
五	第二單元 小心！危險 第二課 保護自己	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	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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		成員合作，促進身心健康。	8. 演練遇到危險情況時求助的方法。		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
六	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	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
七	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	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	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
八	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。 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。
九	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	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	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	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
十	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	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. 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。 5. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 6. 對他人的協助抱持感謝的心。	發表 操作 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-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	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	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		成員合作，促進身心健康。			
十二	第四單元 玩球趣味多 第二課 一線之隔	<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>	<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>	操作 運動撲滿	
十三	第五單元 跑跳動起來 第一課 安全運動王	<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</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> </ol>	發表 自評	【性別平等教育】 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)

		實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
十四	第五單元 跑跳動起來 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。 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。	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-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	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。



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		成員合作，促進身心健康。			
十六	第五單元 跑跳動起來 第三課 健康起步走	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. 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-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	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	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
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-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-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	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
二十	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. 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	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。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		成員合作，促進身心健康。			
--	--	--------------	--	--	--

## 南投縣潭南國民小學 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	一年級，共 <u>1</u> 班
教師	一年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 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	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。	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>第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識愛護五官的生活習慣。</li> <li>2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。</li> </ol>	<p>問答 發表 自評 總結性評量</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>三</p>	<p>第二單元 健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈</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> </ol>	<p>問答 自評 觀察</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
<p>四</p>	<p>第二單元 健康飲食聰明吃 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. 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> </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>五</p>	<p>第二單元 健康飲食聰明吃 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. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> <li>2. 認識常見食物的來源。</li> <li>3. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。</li> <li>4. 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>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>六</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>七</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>	
<p>八</p>	<p>第三單元 健康防護罩 第三課 健康好心情</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. 發覺每個人有各種不同的情緒。</li> <li>2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。</li> <li>3. 發覺適當和不適當的情緒表現。</li> <li>4. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</li> <li>5. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。</li> </ol>	<p>觀察 發表 實作 總結性評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

九	<p>第四單元 玩球樂 第一課 拍球動一動</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. 認識拍球的動作要領。</li> <li>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。</li> <li>4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。</li> <li>5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</li> </ol>	<p>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>
十	<p>第四單元 玩球樂 第二課 拋擲我最行</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. 認識拋擲球的動作要領。</li> <li>2. 完成拋擲球準確性控球活動。</li> <li>3. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</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>
十一	<p>第四單元 玩球樂 第二課 拋擲我最行</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. 認識拋擲球的動作要領。</li> <li>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 完成拋擲球準確性控球活動。</li> <li>4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。</li> </ol>	<p>操作 觀察 運動撲滿</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>
十二	<p>第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滾球的動作要領。</li> <li>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 完成滾球準確性控球活動。</li> <li>4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。</li> </ol>	<p>操作 觀察 運動撲滿</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)

		展運動與保健的潛能。	5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。		
十三	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。
十四	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	
十五	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。	問答 操作 觀察 操作 運動撲滿	

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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用報紙練習快速跑。</li> <li>2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。</li> <li>3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。</li> <li>4. 願意在課後從事身體活動。</li> </ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。</li> <li>2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。</li> <li>2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。</li> <li>3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。</li> <li>4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。</li> <li>5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。</li> <li>6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</li> <li>7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。</li> </ol>	<p>認知 操作 養成 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。</p> <p>9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。</p>		
十九	<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。</p> <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>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>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<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>
二十	<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。</p> <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>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>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>操作 發表 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>

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。