

附件八 學習領域(部定課程)課程計畫

新竹縣 玉山 國民小學 109 學年度_上學期_一 年級 健體 領域/科目課程計畫

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 健康又安全 第1課 校園好健康 第2課 危險!不能那樣玩	健體-E-A2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下,使用適切的健康資訊、產品與服務。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	3	1. 發表 2. 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3課 就要這樣玩	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	3	1. 發表 2. 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。	

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
三	第二單元 小心！危險 第1課 上下學安全行	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	3	1. 發表 2. 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2課 保護自己	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	3	1. 發表 2. 互評 3. 演練 4. 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1課 乾淨的我	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	3	1. 發表 2. 操作 3. 自評 4. 問答		

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
				3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。				
六	第三單元 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	3	1. 問答 2. 自評 3. 操作 4. 觀察 5. 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 3 課 好好愛身體	健體-E-A1 健體-E-B1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	3	1. 問答 2. 自評 3. 發表 4. 演練 5. 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。	

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
八	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	3	1. 操作 2. 觀察 3. 發表		
九	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	3	1. 發表 2. 操作		
十	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	3	1. 操作 2. 發表 3. 自評 4. 運動撲滿		

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
				4c-I-1 認識與身體活動 相關資源。				
十一	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	健體-E-A2	Ha-I-1 網／牆性球類 運動相關的簡易拋、 接、控、擊、持拍及拍、 擲、傳、滾之手眼動作 協調、力量及準確性控 制動作。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。	3	1. 自評 2. 操作 3. 觀察		
十二	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	健體-E-A2	Ha-I-1 網／牆性球類 運動相關的簡易拋、 接、控、擊、持拍及拍、 擲、傳、滾之手眼動作 協調、力量及準確性控 制動作。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。	3	1. 操作		
十三	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	健體-E-A2	Ha-I-1 網／牆性球類 運動相關的簡易拋、 接、控、擊、持拍及拍、 擲、傳、滾之手眼動作 協調、力量及準確性控 制動作。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。	3	1. 操作 2. 運動撲滿		
十四	第五單元 跑跳動起 來 第1課 安全運動王 第2課 伸展好舒適	健體-E-B1 健體-E-C2	Cb-I-1 運動安全常識的 認識、運動對身體健康 的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動	1c-I-2 認識基本的運動 常識。 3c-I-2 表現安全的身體 活動行為。	3	1. 發表 2. 自評 3. 運動撲滿 4. 操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別 間合宜表達情感 的能力。	

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
			作。	4c-I-1 認識與身體活動 相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的 基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元 性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與 模仿的能力。				
十五	第五單元 跑跳動起 來 第3課 健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投 擲遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基 本常識。 3c-I-2 表現安全的身體 活動行為。	3	1. 操作 2. 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3課 健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投 擲遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基 本常識。 3c-I-2 表現安全的身體 活動行為。	3	1. 操作 2. 發表 3. 自評 4. 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4課 和繩做朋友	健體-E-A1	Ic-I-1 民俗運動基本動 作與遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的 基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與 模仿的能力。	3	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿		
十八	第六單元 全身動一 動 第1課 拳掌好朋友	健體-E-C2	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基 本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與 模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區 資源從事身體活動。	3	1. 操作 2. 發表 3. 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。	

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
十九	第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	3	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 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。	
廿	第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	3	1. 操作 2. 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。	
廿一	第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	3	1. 操作 2. 觀察 3. 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。	

週次	主題或單元名稱	對應領域核心 素養指標	學習重點		節數	評量方式	議題融入	跨領域統整或協同 教學規畫(無則免填)
			學習內容	學習表現				
廿二	第一單元 保護身體 好健康 第 1 課身體好貼心 第 2 課五個好幫手	健體-E-A1	Da- I -2 身體的部位與 衛生保健的重要性。	1a- I -1 認識基本的健 康常識。 1a- I -2 認識健康的生 活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康 的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生 活習慣。	3	1. 問答 2. 發表 3. 自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的 身體。	

說明：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位填寫。