

## 南投縣新城國民小學 110 學年度部定課程計畫

## 【第一學期】

領域/ 科目	健康與體育	年級/班級	一年級
教師	一年級團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

## 課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。

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	健康 第一單元 健康又安全 第 1 課 校園好健康  體育 第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

二	健康 第一單元 健康又安全 第 2 課 危險！不能那樣玩  體育 第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 發表 2. 紙筆測驗	<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。
三	健康 第一單元 健康又安全 第 2 課 危險！不能那樣玩  體育 第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 發表 2. 自評	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
四	健康 第一單元 健康又安全 第 3 課 就要這樣玩  體育 第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 發表 2. 互評 3. 演練 4. 紙筆測驗	<b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。  <b>【人權教育】</b> 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。  <b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

五	健康 第一單元 健康又安全 第 3 課 就要這樣玩  體育 第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-A2	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。	1. 發表 2. 操作 3. 自評 4. 問答	
六	健康 第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行  體育 第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-A2	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响。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	1. 問答 2. 自評 3. 操作 4. 觀察 5. 發表	<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。
七	健康 第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行  體育 第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-A2	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。	1. 問答 2. 自評 3. 發表 4. 演練 5. 紙筆測驗	<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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

八	健康 第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己  體育 第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	健康 健體-E-A2 健體-E-B1  體育 健體-E-A2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	
九	健康 第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己  體育 第五單元 跑跳動起來 第 1 課 安全運動王	健康 健體-E-A2 健體-E-B1  體育 健體-E-B1	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。	1. 發表 2. 操作	
十	健康 第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己  體育 第五單元 跑跳動起來 第 2 課 伸展好舒適	健康 健體-E-A2 健體-E-B1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 發表 3. 自評 4. 運動撲滿	
十一	健康 第三單元 健康超能力  體育 第五單元 跑跳動起來 第 3 課 健康起步走	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	1. 自評 2. 操作 3. 觀察	

### 附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十二	健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我  體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作	
十三	健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我  體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十四	健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我  體育 第五單元 跑跳動起來 第4課 和繩做朋友	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	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。
十五	健康 第三單元 健康超能力 第2課 飲食好習慣  體育 第六單元 全身動一動	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	第 1 課 拳掌好朋友				
十六	健康 第三單元 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣 體育 第六單元 全身動一動 第 2 課 大樹愛遊戲	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	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。	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	健康 第三單元 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣 體育 第六單元 全身動一動 第 2 課 大樹愛遊戲	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿	
十八	健康 第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體 體育 第六單元 全身動一動 第 2 課 大樹愛遊戲	健康 健體-E-A1 健體-E-B1 體育 健體-E-C2	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。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十九	健康 第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體  體育 第六單元 全身動一動 第 3 課 和風一起玩	健康 健體-E-A1 健體-E-B1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
二十	健康 第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體  體育 第六單元 全身動一動 第 3 課 和風一起玩	健康 健體-E-A1 健體-E-B1  體育 健體-E-C2	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. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4. 認識風車的玩法。 5. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	1. 操作 2. 發表	<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。
二十一	健康 第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體  體育 第六單元 全身動一動 第 3 課 和風一起玩	健康 健體-E-A1 健體-E-B1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿	<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。

## 南投縣新城國民小學 110 學年度部定課程計畫

## 【第二學期】

領域/ 科目	健康與體育	年級/班級	一年級
教師	一年級團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

## 課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

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	開學準備週	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

二	健康 第一單元 保護身體 好健康 第 1 課身體好貼心  體育 第四單元 玩球樂 第 1 課拍球動一動	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
三	健康 第一單元 保護身體 好健康 第 2 課 五個好幫手  體育 第四單元 玩球樂 第 1 課拍球動一動	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 問答 2. 自評 3. 觀察	
四	健康 第一單元 保護身體 好健康 第 2 課 五個好幫手  體育 第四單元 玩球樂 第 2 課拋擲我最行	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 問答 2. 實踐 3. 觀察 4. 自評 5. 檢核 6. 紙筆測驗	<b>【品德教育】</b> 品 EJU7 欣賞感恩。
五	健康 第一單元 保護身體 好健康 第 2 課 五個好幫手  體育 第四單元 玩球樂 第 2 課拋擲我最行	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 發表 2. 演練 3. 實作	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

六	健康 第一單元 保護身體 好健康 第 2 課 五個好幫手  體育 第四單元 玩球樂 第 3 課滾動新樂園	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 檢核 2. 問答 3. 實作 4. 發表 5. 自評	
七	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 1 課 飲食紅綠燈  體育 第四單元 玩球樂 第 3 課滾動新樂園	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 紙筆測驗	<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。
八	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 1 課 飲食紅綠燈  體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A1	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。	1. 操作	<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。
九	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 2 課健康飲食我決定、 體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操	健康 健體-E-A1	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。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	<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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 2 課健康飲食我決定  體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿	<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。
十一	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 2 課健康飲食我決定  體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿	<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。
十二	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 3 課健康食物感恩吃  體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A2	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。	1. 問答 2. 操作 3. 運動撲滿	<b>【安全教育】</b> 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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十三	健康 第二單元 健康飲食 聰明吃 第 3 課健康食物感恩 吃  體育 第五單元 伸展跑跳 樂 第 4 課用報紙玩遊戲	健康 健體-E-A1  體育 健體-E-A2	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。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十四	健康 第三單元 健康防護 罩 第 1 課身體不舒服  體育 第五單元 伸展跑跳 樂 第 4 課用報紙玩遊戲	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-A2	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。	1. 問答 2. 操作 3. 觀察	
十五	健康 第三單元 健康防護 罩 第 1 課身體不舒服  體育 第六單元 模仿趣味 多 第 1 課小巨人和紙鏢	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十六	健康 第三單元 健康防護 罩 第 1 課身體不舒服  體育	健康 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	第六單元 模仿趣味 多 第 2 課模仿滾翻秀				
十七	健康 第三單元 健康防護 罩 第 2 課健遠離疾病有 法寶  體育 第六單元 模仿趣味 多 第 2 課模仿滾翻秀	健康 健體-E-A1 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十八	健康 第三單元 健康防護 罩 第 2 課健遠離疾病有 法寶  體育 第六單元 模仿趣味 多 第 3 課走向綠地	健康 健體-E-A1 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 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	健康 第三單元 健康防護 罩 第 2 課健遠離疾病有 法寶  體育 第六單元 模仿趣味 多	健康 健體-E-A1 健體-E-A2  體育 健體-E-C2	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。	1. 認知 2. 操作 3. 養成 4. 發表 5. 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、二、三／七、八、九年級適用)

	第 3 課走向綠地		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。		
二十	健康 第三單元 健康防護罩 第 3 課健康好心情  體育 第六單元 模仿趣味多 第 3 課走向綠地	體育 健體-E-C2	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。	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。
二十一	健康 第三單元 健康防護罩 第 3 課健康好心情  體育 第六單元 模仿趣味多 第 3 課走向綠地	體育 健體-E-C2	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。	1. 操作 2. 發表 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。

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。