

伍、一年級各領域/科目課程計畫-健康與體育領域（十二年國教新課綱部定課程）

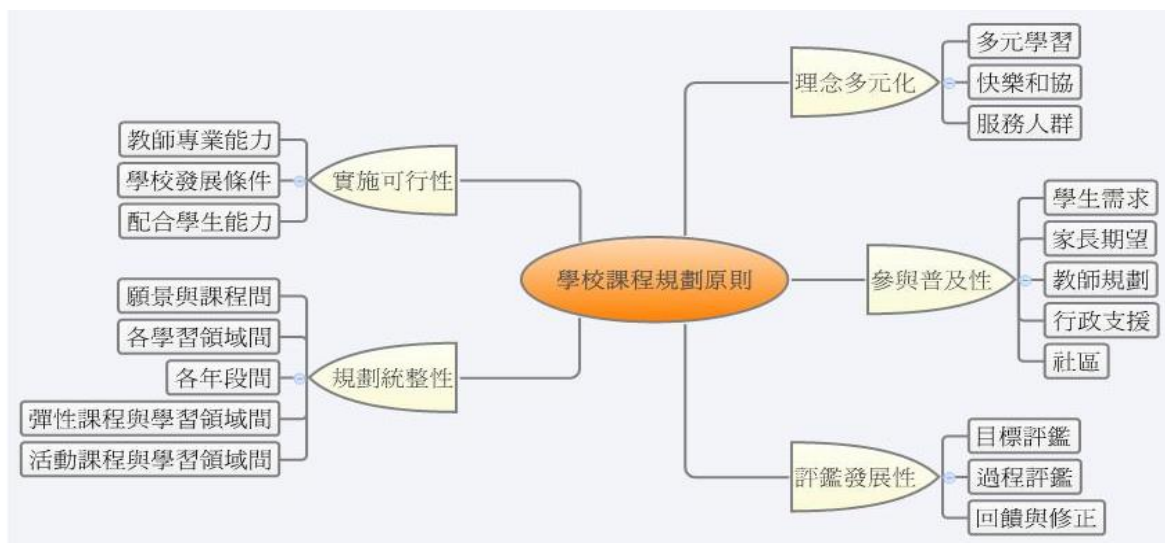
一、學校十二年國教課程規劃

本校十二年國教課程以「課程推動小組」為課程發展與推動之核心，該小組成員亦為學校課程種子教師，協助學校課程發展，除充分考量學校課程發展的相關因素，不斷與全校教師共同激盪思考與經驗分享外，期許凝聚各學年、各領域教師教學專長，連繫縱向與橫向課程活動內容，探討景美本位課程——課程以「學生」為主體，以「生活經驗」為重心，透過學生與自己、學生與社會、學生與自然等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域活動，達成「成就每一個孩子」的教育目標。

（一）十二年國教課程規畫原則

1. 參與普及性：課程的規畫重視民主的參與，以十二年課程綱要為基礎，廣納家長期望、學生需求、社區發展、教師意見，開放全員參與，共同規畫發展學校課程。
2. 理念完整性：以「營造優質環境、孩子適性發展」為理念。以「健康」、「活力」、「創新」及「希望」為願景，追求真善美的生活。
3. 規畫統整性：重視「願景與課程」、「各學習領域」、「各年段」、「彈性課程與學習領域」、「活動課程與學習領域」間的關聯加以統整，規畫多元學習活動、激發學生潛力。
4. 實施可行性：考量教師特質與專長、學校發展的物理條件、學生特質，規畫合宜的課程。
5. 評鑑發展性：兼顧目標與過程評鑑，適時提供回饋、修正課程，作為發展課程基礎。

（二）十二年國教課程規畫特色



1. 統整性

（1）願景與課程間統整

以願景為目標，營造優質的學習環境、引導兒童適性發展、發展學校特色，型塑景美新形象。設計多元活動，啟發學生多元智慧，以「健康」、「活力」、「創新」及「希望」為願景，培養學生樂觀積極天性及素養。

（2）各學習領域統整

規畫主題統整教學活動設計，綜合各項學習領域經驗，以體驗、實踐、實作等多元的活動設計，統整學生的學習經驗。

（3）彈性學習課程與領域課程統整

彈性學習課程作為各學習領域教學的補強與發展主題活動。

(4)活動課程與領域課程統整

各處室規畫活動融入領域教學活動如：健體課程融入晨間慢跑活動、課間活動、寒暑假學習活動，讀經教育、唐詩背誦延伸語文學習觸角。

(5)校本課程與領域課程統整

以融入學習領域課程方式，將校園、社區(仙跡岩、集應廟、景美溪、景福自行車道)作為學習園地，發展環境及社區在地教育；書法教育課程(新春寫春聯活動)、深耕閱讀活動(閱讀寫作、晨讀十分鐘、小小說書人、閱讀百本、主題書展)融入語文教學。

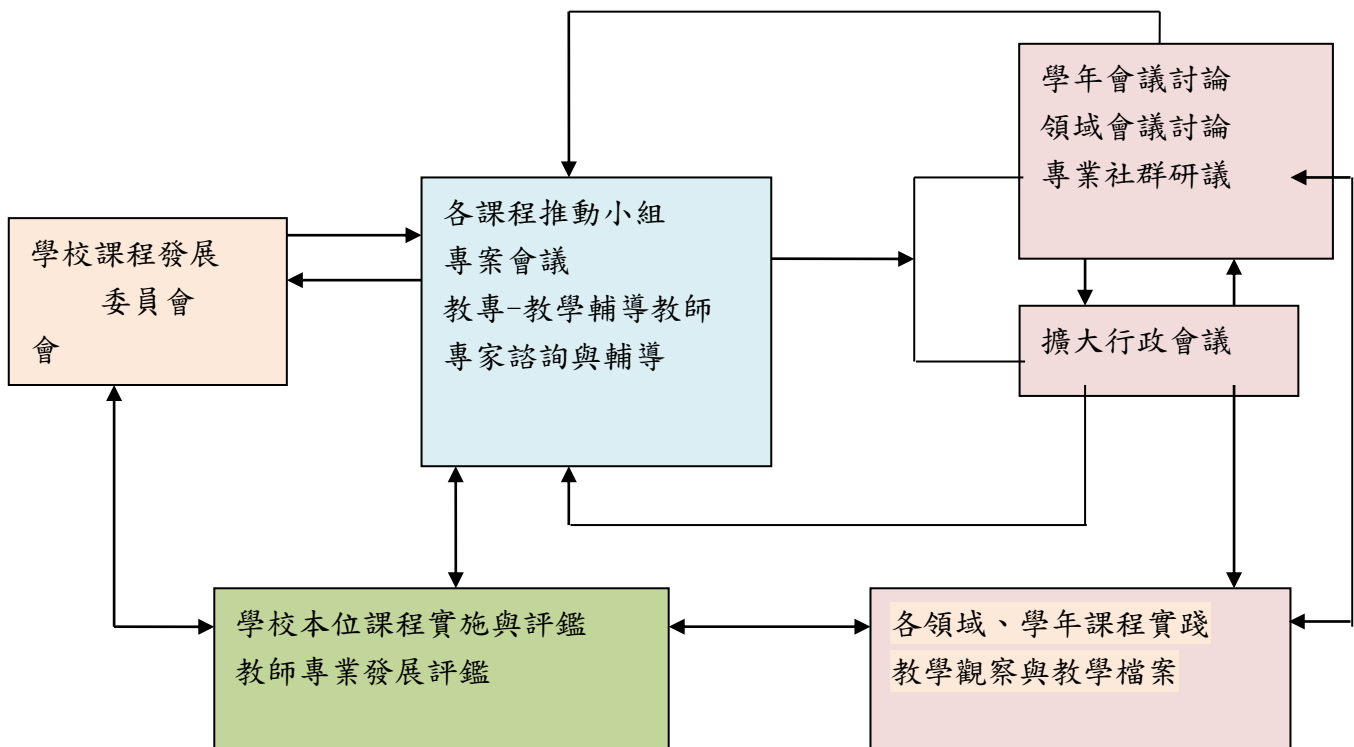
2. 程序性

「悠遊咱的好厝邊」結合「咱的好厝邊」及「自行車課程」，以社區為學習素材，依年段規畫學習主題，低年級有我們的金龜老樹、認識社區資源；中年級有造訪景美溪、集應廟仙跡岩搜奇；高年級有訪問校友、主題探索等課程主題。藉由活動體驗與實際操作，讓學生於操作中產生喜愛及認識文山區，以達到教育扎根之功效。

3. 全面性

規畫多元的學習活動，如：課後社團、課間活動、表演藝術、主題活動、深耕閱讀、晨光活動(慢跑、讀經、語文活動)、小田園，豐富學生的學習活動。

(三) 十二年國教課程規畫過程



二、一年級健康與體育領域課程計畫〔部定課程〕

臺北市文山區景美國國民小學十二年國教一年級上學期健康與體育領域課程計畫

設計者：景美國小一年級教師群

學習目標	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。
教學材料	康軒版國小健康與體育領域 1 上教材

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第一週	8/29-9/02	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊與服務。	Ca-I-1 生活中與健康的相關環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場上所學情境的安全須知。	健體-E-A2	1. 覺察學校職位的分工受別限制。 2. 認識健康的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險	第一單元健康又安全第 1 課校園好健康《活動 1》認識師長 1. 配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動 2》參觀健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪裡呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2. 學生分組上台發表討論的結果。 《活動 2》檢視遊戲器材 1. 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 11 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有	3	1. 教師課前協同健康中心護理師安排學生的參觀活動，並提醒學生遵守參觀時注意事項，例如：排隊守秩序、不喧嘩、不亂摸設備等。 2. 教師課前可先認學校的遊戲場所安全、器材設施是否完善。 3. 教師準備不符合規定或破損的遊戲設施照片。 4. 教師蒐集各項兒童遊戲器材安全使用規範資料。	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							險遊場境器設施，知道遊環全重要性。6. 辨危的戲遊行為，並解正方法。	<p>哪些不安全的地方？《活動 3》危險來找碴</p> <p>1. 教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？</p>					
第二週	9/05-9/09	第一單元健康又安全	第三課就要這樣玩	2a-I-1 發覺健康的態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊場上學的情境安全須知。	健體-E-A2	<p>1. 認識遊戲中安注意事項與設施。</p> <p>2. 知道遊戲的重要性，遵守遊場的注意事項。</p> <p>3. 遊戲時具備正確的念行為，並守團體紀律。</p> <p>4. 正</p>	<p>第一單元健康又安全第 3 課就要這樣玩《活動 1》遊戲場停看聽</p> <p>1. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？</p> <p>2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>1. 教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？</p> <p>2. 學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。</p>	3	<p>1. 教師課前到學校附近的公園、社區中各地方拍攝遊戲器材與告示事項的照片。例如：年齡限制、身高體重限制、禁止事項、使用規則等，亦可到網路上蒐集相關圖片。</p>	發表紙筆測驗	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							確用戲材。 使遊器						
第三週	9/12-9/16	第二單元小心！危險	第一課上學下學安全行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺健康的態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場上學的情境安全須知。	健體-E-A2	1. 發覺在學途中能產生的危險。 2. 認識在學途中注意的全事項。	<p>第二單元小心！危險行路安全</p> <p>《活動 1》行路安全要注意</p> <p>1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？</p> <p>《活動 2》遵守交通規則</p> <p>1. 教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。</p> <p>2. 進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×。</p> <p>《活動 3》乘坐機車的安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>2. 教師說明乘坐機車的安全注意事項： (1)戴好安全帽。 (2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。</p> <p>3. 教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車的安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？</p> <p>2. 教師說明乘坐汽車的安全注意事項： (1)繫好安全帶。 (2)上下車開門時，注</p>	3	1. 課前請學生先觀察自己家附近的道路狀況。 2. 教師準備「交通號誌圖卡」。 3. 教師準備學校接送區位置圖、安全帽 3-4 頂。	發表自評	【安全教育】 E4 探生日常應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								意後方來車。					
第四週	9/19-9/23	第二單元小心！危險	第二課保護自己	1b-I-1 說明健康生活中的技能和技術。 2a-I-1 發覺健康的態度與行為。 3b-I-3 能於生活中運用技能。 4b-I-1 發表個人對健康的立場。	Db-I-2 身體與私領域及其求助方法。	健體-E-A2 健體-E-B1	1. 發生各種觸感。 2. 認識身體與私領域。 3. 發個人對保護身體的立場，堅定個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的碰觸。 5. 演練到安全碰觸的絕方法。 6. 知道到險況時保護自己的方法。	第二單元小心！危險 《活動1》一天中的身體碰觸 1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界限 1. 教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上台，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼紙的部位有何異同。 2. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？ 《活動3》尊重身體自主權 1. 教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！ 《活動4》應該怎麼做？ 1. 配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。 2. 教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3. 教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。	3	1. 教師請學生上課前，觀察自己一天中會遇到的身體碰觸情境。 2. 教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。 3. 準備演練情境之相關道具。 4. 教師準備學習單。	發表互評演練筆測驗	【性別平等教育】性 E4 認識身體界限與他人的身體自主權。 【人權教育】人 E7 認識生活中不公平、不違反規則和傷害等經驗，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。	
第五週	9/26-9/30	第三單元健康超能	第一課乾淨的我	1a-I-2 認識健康的生習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生	健體-E-A1	1. 發儀整潔	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動1》誰是整潔小超人？	3	1. 教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。	發表操作自評問答		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		力		1b-I-1 舉例說明健康情境中的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 3a-I-1 嘗試簡易的健康技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中簡易的健康技能。	生習慣。		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. 舉說明清潔身與髮頭的當式。	1. 教師請學生閱讀課本第 38-39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1. 潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2. 洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 3. 進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。 《活動 4》洗手好時機 1. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。		2. 師生各自準備毛巾或手帕。 3. 教師準備指甲剪。 4. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 5. 教師準備一包溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 6. 學生攜帶手帕或毛巾。 7. 教師準備布偶劇道具。			
第六週	10/03-10/07	第三單元健康超能力	第二課飲食好習慣	1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的態度	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。	健體-E-A1	1. 認識喝開水的重要性。 2. 養成白開水	第三單元健康超能力第 2 課飲食好習慣《活動 1》健康白開水 1. 教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生	3	1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師請學生各自準備一面鏡子。	問答 自評 操作 觀察 發表	【家庭教育】 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				行為。 2b-I-1 接受健康的生 活規範。 2b-I-2 願意養成健康 習慣。 4a-I-2 養成健康 的生活習慣。	Fa-I-2 與家人及朋友相 處的方式。		水 健 習 慣。 3. 養 成 前 手 健 習 慣。 4. 養 成 良 好 的 餐 禮 儀。 5. 養 成 良 好 的 飲 食 習 慣。 6. 發 覺 飯 後 劇 烈 運 動 及 後 飯 未 實 潔 對 健 康 造 成 影 響。 7. 養 成 飯 後 劇 烈 運 動 及 後 牙 健 康 習 慣。	活中的重要角色。 2. 教師提問：你平常 會在什麼時候喝水 呢？ 《活動 2》白開水、 飲料比一比 1. 教師提問：口渴 時，你會喝什麼來解 渴呢？ 2. 教師說明白開水的 優點和含糖飲料的缺 點： (1)白開水的優點：不 含糖、對身體有害的 物質最少、能真正解 渴。 (2) 含糖飲料的缺 點：含大量的糖分、 色素、香料、容易造 成肥胖和齲齒、需花 錢購買。 《活動 3》飯前要洗 手 1. 教師請學生閱讀課 本第 52-53 頁，討論 吃飯前需要做什麼？ 為什麼飯前需要洗 手？洗手對健康有什 麼影響？ 2. 教師請學生一起演 練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時 候 1. 教師透過布偶劇演 出情境。 2. 教師提問：你們覺 得小康吃飯的表現好 嗎？不好的地方在哪 裡？會影響健康嗎？ 會影響他人用餐嗎？ 小康要怎麼改進呢？ 《活動 7》飯後要潔 牙 1. 教師提問：飯後除 了不能劇烈運動外， 還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生複習 潔牙的時機（餐後和 睡前潔牙）。 3. 教師請學生對著鏡 子張開嘴，檢查牙齒 是否乾淨？有沒有齲 齒？			作。		
第七週	10/10-10/14	第三單元健康	第三課好愛好愛	1a-I-2 認識健康的生	Da-I-1 日常生活中的	健體-E-A1 健體	1. 認 識 健 康 排	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身體 《活動 1》食物的旅	3	1. 教師準備布偶劇 道具。	問答 自評 發表	【性別平等教育】 性 E1 認	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		超能力	身體	活習慣。1b-I-1 舉例說明健康生活中的適用健康技能和生活技能。2b-I-1 接受健康的生生活規範。3a-I-2 能於引導下，於生活中操作的健健康技能。4a-I-2 養成健健康的生活習慣。	基本衛生習慣。Db-I-1 日常生活中的適性別角色。Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	-E-B1	便習的慣重性。2. 知可幫排的便行為，養成時排的便習慣。3. 認廁所的圖標。4. 能引於導下，養成好的如習。5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。6. 發覺人常活的中習的慣，養成好健康習。	行 1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 《活動 3》廁所標誌 1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動 4》姿勢一級棒 1. 教師配合課本第 64-65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 《活動 5》天天都健康 1. 教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？	2. 教師準備消化系統圖、食物圖片。 3. 教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4. 教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。	演練紙筆測驗	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。		
第八週	10/17-10/21	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動的簡易拋、接、	健體-E-C2	1. 認跑的步場與線。2. 練	第四單元玩球趣味多第 1 課傳接跑跑跑《活動 1》繞圈跑步 1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 2. 全班在「同心圓」	3	1. 布置「守備/跑分同心圓」(簡稱同心圓)教學場地，方便教師在球	操作觀察發表		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				<p>參與的態度。2d-I-2 接受並體驗多元性活動。3c-I-2 表現安身活動行為。4c-I-1 認識身體活動資源。</p>	<p>擲、傳、手、眼、動作、力量、準確控制動作。</p>		<p>習跑和球的基本動作。3. 學簡易傳球動作。4. 在遊戲中體驗快樂、認真學習。5. 探索拋、傳、球的動作要領。6. 學簡易拋、擲球的動作。7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p>	<p>內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集隊形。 《活動 2》球不落地 1. 全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動 3》拋拋接接 1. 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。 (2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 (3) 遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。</p>					
第九週	10/24-10/28	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認真的態度。2d-I-2 接受並體驗多元性活動。</p>	<p>Hd-I-1 守備/分性運動的簡易拋、接、擲、傳、手、眼、動作、力量、準確控制動作。</p>	健體-E-C2	<p>1. 學簡易拋、接、傳、擲、動作，和同伴合作完成傳球。2. 在遊戲</p>	<p>第四單元玩球趣味多第 1 課傳接跑跑跑《活動 4》全班接球回家 1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則： (1) 在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。 (2) 擲球者將球擲出</p>	3	<p>1. 教師布置同心圓場地。2. 教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。3. 平坦安全的活動場地。4. 教師準備哨子、呼拉圈 3 個、1 顆球。</p>	發表操作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				3c-I-2 表現的安身活動行為。 4c-I-1 認識與活動相關資源。			中體驗快樂、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 覺察球守的基本概念。	同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 (3) 完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 2. 學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 1. 4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3. 活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。					
第十週	10/31-11/04	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性活動。 3c-I-2 表現的安身活動行為。	Hd-I-1 守備/跑分性運動的簡易拋、接、擲、傳之動作協調、力量及準確控制動作。	健體-E-C2	1. 學簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳球。 2. 覺察球守的基本概念。 3. 體	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑 《活動 9》傳啊傳 1. 教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。 《活動 10》跑呀跑 1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。	3	1. 布置同心圓場地或平坦安全的活動場地。 2. 教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、球 20 顆。 3. 教師準備哨子、球籃一個、籃球 10 顆。	操作發表自評運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				4c-I-1 認識與活動相關資源。			團隊合作的樂趣，遵守活動規則。對人的協助感謝心。	《活動 11》感恩時間 1. 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。 2. 教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？					
第十一週	11/07-11/11	第四單元玩球趣味多	第二課線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現的尊重團體互動行為。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 2d-I-1 專注他人的動作表現。	Ha-I-1 網／牆類運動的簡易拋、擊、持拍、擲、傳、滾之動作。 Ha-I-1 網／牆類運動的簡易拋、擊、持拍、擲、傳、滾之動作。	健體-E-A2	1. 探索網的感受。 2. 探索球擲的技巧。 3. 用同伴合作，認真參與活動。 4. 體驗手拋球接過繩。 5. 觀察人的動作技巧，學習人處。	第四單元玩球趣味多 第 2 課《活動 1》擊掌說你好 1. 教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。 2. 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊緣往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下： (1)單手擊掌。 (2)雙手擊掌。 3. 教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。 《活動 2》球球撞星球 1. 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2. 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3. 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一	3	1. 教師準備一人一顆軟式皮球、哨子。 2. 教師準備每 2 人一顆軟式皮球、一條繩子。	自評 操作 觀察		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								分，未擲中則不算得分。 《活動3》你拋我接 1.活動規則如下： (1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。					
第十二週	11/14-11/18	第四單元玩球趣味多	第二課線之隔	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 表現認真的學習態度。 2d-I-1 專注他人的動作表現。	Ha-I-1 網／牆類運動的簡易拋、擊、拍、擲、傳、滾之動作協調、力量控制動作。	健體-E-A2	1. 體驗同伴運用工具合作的樂趣。 2. 用與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3. 探索球繩的動作要領。	第四單元玩球趣味多 第2課一線之隔 《活動5》傳接好夥伴 1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 3. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動6》傳球接龍 1. 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 2. 隊形和規則說明如下： (1)直線組：8人，兩人一組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二組，傳到最後一個小組再回傳。 (2)三角形組：6人或	3	1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2. 準備繩子當作隔網的場地。 3. 學生準備剪刀。	操作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。 (3)圓形組：12人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。					
第十三週	11/21-11/25	第四單元玩球趣味多	第二課線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現的尊重團體互動行為。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 2d-I-1 專注他人的動作表現。	Ha-I-1 網／牆類運動的簡易拋、接、擊、拍、擲、傳、滾之動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1. 體和同伴運用工具合作的樂趣。 2. 用與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3. 探索拋繩的動作要領。	第四單元玩球趣味多 第2課線之隔 《活動8》捕魚大豐收 1. 活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 3. 教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 4. 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 5. 持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。	3	1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2. 準備繩子當作隔網的場地。 3. 學生準備剪刀。	操作運動撲滿		
第十四週	11/28-12/02	第五單元跑跳動起來	第一課安全運動王、第二課伸展好	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動	Cb-I-1 運動安全常識的認識、對身體健康的益處。	健體-E-B1 健體-E-C2	1. 了解運動時穿著適合的服裝。 2. 認	第五單元跑跳動起來 第1課安全運動王 《活動1》運動安全穿搭 1. 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動2》運動場地	3	1. 教師準備哨子、健康操音樂。 2. 準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或	發表自評運動撲滿操作	【性別平等教育】 性E11 培養性別間表達情感的能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
			舒適	行為。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。		識全適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。 4. 學會簡易徒手伸展動作。 5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各體部位的伸展活動。	要慎選 1. 教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 1. 學生觀察課本第 98-99 頁，找出正確的安全運動情境。 第 2 課伸展好舒適 《活動 1》頭頸動一動 1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2. 教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1) 抬起頭。 (2) 低下頭。 (3) 左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1) 彎曲手臂向左(右)伸。 (2) 雙手向上伸。 (3) 雙手向後伸。 (4) 左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1) 大腿內側伸展。 (2) 金雞獨立。		室外平坦的地面。			
第十五週	12/05-12/09	第五單元跑跳動起來	第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作基本知識。 3c-I-2 表現安全體行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1. 認識各種走路跑姿姿勢。 2. 熟悉各種走路跑的	第五單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 1》行走大不同 1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1) 變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2) 變換速度走：快	3	1. 教師準備哨子。 2. 準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備三個、哨	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間適合的情感的能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							<p>要領。</p> <p>3. 結合作業能進行活動。</p> <p>4. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。</p>	<p>走、慢走。</p> <p>(3)變換水平走：踮腳走(高水平)、蹲著走(低水平)。</p> <p>《活動 2》牽手一起走</p> <p>1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3. 還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(2)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>2. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p>					
第十六週	12/12-12/16	第五單元	第三課	1d-I-1 描述動作基本知識。 3c-I-2 表現安全體行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	<p>1. 熟悉各種路跑的作要領。</p> <p>2. 結合作業能進行活動。</p>	<p>第五單元跑跳動起來</p> <p>第 3 課健康起步走</p> <p>《活動 5》跑走愛臺灣</p> <p>1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2. 教師展示關卡海報</p>	3	<p>1. 教師準備大型三角錐、哨子。</p> <p>2. 教師參考課本第 110-111 頁的活動卡內容，將四個關卡的任務各</p>	<p>操作發表自評運動撲滿</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間適合的情感的能力。</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							能進行活動。 3. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4. 遊戲能現安全的為。	並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王 1. 教師在場地角落設置「禁止區」(參考課本第 112 頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2. 活動規則如下： (1) 精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2) 計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。 3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。 4. 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。		別寫在四張海報上。 3. 教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上臺灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。 4. 教師在大型活動場地上劃分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。 5. 教師準備三角錐。 6. 學生每人準備一條小布條或皺紋紙。 7. 課前觀察天氣，「我是大魔王」活動須在有陽光的狀態下進行活動。			
第十七週	12/19-12/23	第五單元	第四課	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-A1	1. 學會跳繩的動作要領。 2. 模仿跳繩的基本動作。	第五單元跑跳動起來 第 4 課和繩做朋友 《活動 1》握繩做操 1. 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動 2》四肢動一動	3	1. 教師準備每人一條跳繩，請學生攜帶跳繩。 2. 室內或室外的平坦地面。	操作觀察或發表運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							<p>3. 體驗握繩、甩繩的動作要領。</p> <p>4. 學會個人甩繩的基本動作。</p> <p>5. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。</p>	<p>1. 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備： (1) 口令 1、2 時，同時左足向前踢。 (2) 口令 3、4 時，同時右足向前踢。 (3) 口令 5、6 時，同時右足向右側踢。 (4) 口令 7、8 時，同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡 1. 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘(口令 1-10) 再還原。 2. 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。 3. 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。</p> <p>《活動 4》腿部伸展 1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘(口令 1-10) 再還原，並換另一腳進行。 2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>《活動 5》繩索體操展演 1. 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p>					
第十八週	12/26-12/30	第六單元	第一課	1d-I-1 描述動作技能基本	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	健體-E-C2	1. 認識基本的拳、掌	<p>第六單元全身動一動第 1 課拳掌好朋友</p> <p>《活動 1》掌碰掌</p> <p>1. 學生依照「弓步口</p>	3	1. 在平坦安全的活動場地進行教學。	操作發表運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		動		識。 2c-I-1 表現的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。			概念，做出武的拳動作。 2. 認識並模仿武的禮動作。 3. 認識並模仿武的騎式馬動作。 4. 認識並模仿以弓和步馬站立的拳動作。 5. 在遊戲中同快樂互動、認真學習。 6. 願意在校用課間進行遊戲活動。	「訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動2》拳碰掌 1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 《活動3》拳掌合一 1. 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 《活動4》騎馬原地跳 1. 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的2個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。 2. 教師指導學生馬步動作： (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。	2. 教師準備每人一條70公分線繩、每人2張A4回收紙。		個別差異並尊重自己與他人的權利。		
第十	1/02-1/06	第六單元	第二課大	1c-I-1 認識身	1a-I-1 滾翻、支	健體-E-C2	1. 在面	第六單元全身動一動第2課大樹愛遊戲	3	1. 在平坦安全的活	操作觀察	【人權教育】	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
九週		全身動一動	樹愛遊	體活動的動作。 2c-I-2 表現認真的態度。 2d-I-2 接受並多元性身體活動。 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。	撐、平衡、懸垂遊戲。		做出靜態平衡動作。 2. 在地做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡的高度。 5. 嘗試在平衡木行走。 6. 在遊戲與快樂互動、認真學習。 7. 願意在校用課間進行遊戲活動。	《活動1》看見一棵樹 1. 教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 《活動2》大樹變變變 1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如： (1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。 (2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止5秒。 《活動3》大樹合體 1. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。 2. 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示： (1)一人坐姿一人立姿。 (2)兩人三點站立。 (3)兩人兩點站立。 《活動4》風雨過後 1. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。 2. 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？	3	動場地進行教學。 2. 教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。 3. 教師於課前準備適合「低平衡木」的教學環境(含安全軟墊等器材設備)。	發表運動撲滿	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己的權利。	
第廿	1/09-1/13	第六單元	第三課和	1c-I-1 認識身	1b-I-1 唱、跳與	健體-E-C2	1. 做出	第六單元全身動一動第3課和風一起玩	3	1. 教師課前準備每	操作發表	【人權教育】	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第廿一週	1/16-1/20	第六單元	第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 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。	1b-I-1 唱、跳與模仿律動遊戲。	健體-E-C2	1. 模仿風車，做出轉動、低、中、高、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. 配合音樂做連續的身體律動。	腿。 第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動6》人體風車 1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度的轉動風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 《活動7》風車繞轉 1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動8》雙人風車秀	3	1. 教師準備音樂鈴鼓，作為上課或經營的引導信號。 2. 請學生準備絲巾。	操作觀察	【人權教育】 E3 了解每個人的不同需求，並討論與團體的規則。	

臺北市文山區景美國國民小學十二年國教一年級下學期健康與體育領域課程計畫

設計者:景美國小一年級教師群

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。
教學材料	康軒版國小健康與體育領域1下教材

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第一週	2/13-2/17	第一單元	第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	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。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	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。	<p>第一單元保護身體好健康</p> <p>第1課身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活</p> <p>1. 教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？</p> <p>《活動2》認識身體</p> <p>1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。</p> <p>2. 教師將全班分成四組，各組分別上台抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。</p> <p>第2課五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛</p> <p>1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？</p> <p>2. 教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習</p>	3	1. 教師準備正面和反面人體圖、身體各部位名稱字卡、動作卡。 2. 教師課前請學生完成教冊第146頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。 3. 教師課前請學生完成教冊第147頁學習單，觀察自己平常使用耳朵的行為。 4. 教師課前請學生完成教冊第148頁學習單，觀察自己平常使用鼻子的行為。 5. 教師課前請學生完成教冊第149頁學	問答發表自評總結性評量	【安全教育】安E6了解自己的身體。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動2》寶貝耳朵 1. 教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2. 教師將全班分成3-4組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動3》寶貝鼻子 1. 教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2. 教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。		習單，觀察自己平常使用嘴巴的行為。 6. 教師課前請學生完成教冊第150頁學習單，觀察自己平常使用皮膚的行為。			
第二週	2/20-2/24	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2	Ea-I-1 生活中的常見食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	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	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動2》紅綠燈食物 1. 教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時5分鐘，時間	3	1. 教師課前準備各種健康食物圖卡和分組書寫用的海報紙。 2. 學生自備一種健康食物。 3. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己最需要的不良飲食習慣。 4. 教師準	問答 自評 觀察		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			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。	到將海報紙交到臺前。 《活動3》綠燈食物好處多 1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動5》飲食檢查站 1. 請學生配合課本第27頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 1. 教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動2》我的飲食問題 1. 請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。		備資料篇第152頁的「我的飲食問題」學習單。			
第三週	2/27-3/03	第二單元健康飲食我決定、健康飲食聰明吃	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中的常見食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	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	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動3》小義的決定 1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 第3課健康食物感恩吃 《活動1》食材變變變 1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由	3	1. 教師準備可樂和開水。 2. 教師準備「憫農詩」海報文字。 3. 教師準備資料篇第153頁「珍惜食物」學習單。	問答 實踐 觀察 自評 實作 總結 性評 量	【品德教育】 EJU7 欣賞感恩。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							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。	<p>哪些食材烹煮而成的呢？</p> <p>2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。</p> <p>《活動 2》你在浪費食物嗎？</p> <p>1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2)最常剩餘的食物是什麼？(是蔬菜、魚、飯或是肉?)為什麼會剩下？ (3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？</p>					
第四週	3/06-3/10	第三單元健康防護罩	第一課身體不舒服	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的行為。	Fb-I-2 兒童常見的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見藥物使用方法與影響。	健體-E-A2	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。	<p>第三單元健康防護罩第 1 課身體不舒服《活動 1》他們怎麼了？</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</p> <p>2. 教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？</p> <p>3. 教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。</p> <p>《活動 2》生病時的處理</p> <p>1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。</p> <p>2. 表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p>	3	1. 課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。 2. 教師準備生病情境籤。 3. 教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。 4. 教師準備 2 個布偶(藥師、嘉琪)。 5. 教師準備教冊第 155 頁「認識藥袋」學習單。	發表演練實作		
第五週	3/13-3/17	第三單元健康法寶	第二課遠離疾病有法寶	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行	健體-E-A1 健體-E-A2	1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識	<p>第三單元健康防護罩第 2 課遠離疾病有法寶《活動 1》疾病的傳染方式</p>	3	1. 教師可參考衛生福利部疾病管制署兒童網的	檢核問答演練實作發表		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		康防護罩		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。 3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康 相關技能。 4b-I-1 發表個人 對促進健 康的立 場。	為表現。 Fb-I-2 兒童常 見疾病 的預防 與照顧 方法。		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. 教師說明課本情境,與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2. 教師說明病菌的傳染途徑。 《活動2》預防疾病傳染的方法 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例,與學生共同討論預防傳染病的方法,並引導學生思考:平時應該養成哪些衛生習慣?怎麼做才能預防疾病的傳染呢? 2. 教師統整與說明:造成傳染病的病菌種類眾多,遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手,減少感染疾病的機會;生病或傳染病流行時,避免出入公共場所,並記得戴口罩,保護自己也保護他人。 3. 教師示範戴口罩的正確方式,並請學生拿出口罩練習。 《活動3》增強抵抗力 1. 教師說明:增強身體抵抗力,能減少感染疾病的機會,可以如何增強抵抗力呢?		資訊,指導傳染病的相關知識。 2. 教師準備教冊第156頁「病菌在哪裡?」學習單。 3. 教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 4. 教師準備教冊第157頁「傳染病不找我」學習單。 5. 學生準備口罩。	自評		
第六週	3/20-3/24	第三單元健康防護罩	第三課健康好心情	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與 行為。 3b-I-1 能於引導 下,表現 簡易的自 我調適技 能。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運 用生活技 能。	Fa-I-3 情緒體 驗與分 辨的方 法。	健體 -E-A2	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	第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 《活動1》認識不同心情 1. 教師展示各種不同表情的圖片或照片,並請學生思考:你曾經產生哪些心情呢? 2. 教師說明每個人遇到不同的生活事件,會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 《活動2》表達心情的行為 1. 教師播放文化部兒	3	1. 教師準備教冊第158頁「不一樣的情緒」學習單。 2. 教師蒐集各種不同的圖片或照片。 3. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							<p>表現。</p> <p>4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。</p>	<p>童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。</p> <p>2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。</p> <p>《活動3》好心情小妙招</p> <p>1.教師舉例說明讓心情變好的方法。</p> <p>2.教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。</p> <p>3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。</p>		4. 教師準備教冊第159頁「心情日記」學習單。			
第七週	3/27-3/31	第四單元	第一課拍球動一動 玩球樂	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動的拍、拋、擲、傳、滾及踢、控、停之動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	健體-E-A1	<p>1. 認識拍球的動作要領。</p> <p>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>第四單元玩球樂</p> <p>第1課拍球動一動</p> <p>《活動1》拍球變化多</p> <p>1. 教師說明並示範拍球動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。</p> <p>《活動2》拍跑接力</p> <p>1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：</p> <p>(1)4人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。</p> <p>(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。</p> <p>(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》拍球行走</p> <p>1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <p>(1)拍球向前走。</p> <p>(2)拍球橫向走。</p> <p>(3)變換方向考驗。</p> <p>《活動4》拍球闖三關</p>	3	<p>1. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球、呼拉圈6-7個、角錐6-7個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球、角錐6個。</p>	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫向走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。					
第八週	4/03-4/07	第四單元	第二課拋擲我最行	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動的簡易拋、擲、滾之動作協調、力量及準確性控球動作。	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。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 1》我拋我接 1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動 2》合作出任務 1. 教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》拋擲繞場走 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動 4》拋擲進網 1. 教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球。 3. 教師準備橡皮筋繩、足球門、桶子數個，並請學生準備回收紙或報紙數張。	操作發表運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求不同，並討論與遵守團體的規則。	
第九週	4/10-4/14	第四單元	第二課拋擲我最行	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動的簡易拋、擲、滾之動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1. 認識拋擲球的動作要領。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作觀察運動	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求不同，並討論與遵守團體的規則。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		元	最行	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	動相關的簡易拋、擲、滾之手腕動作協調、力量及準確性控球動作。		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. 教師說明「正中目標」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 1. 教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。		如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備桶子數個，並請學生準備每人至少 3 顆紙球。 3. 教師準備大桶子 3-4 個、呼拉圈 12 個。	撲滿	解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十週	4/17-4/21	第四單元	第三課滾動新樂園 元	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手腕動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	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。	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組 5 人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持 1 顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動 3》滾球過山洞 1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6 人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。	3	1. 教師依據班級人數準備每兩人 1 顆排球、角錐數個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、6 個角錐。 4. 教師準備 3-4 顆抗力球、角錐數個。 5. 教師依據班級人數準備每人 1 顆樂樂棒球、角錐	操作觀察運動撲滿	【人權教育】 人 E3 解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動4》沿線滾球 1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。		10 個、粉筆。			
第十一週	4/24-4/28	第五單元伸展跑跳樂	第一課運動安全又健康	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	健體-E-A1	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。	第五單元伸展跑跳樂第1課運動安全又健康 《活動1》運動場地安全第一 1. 教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多 1. 教師配合課本第86-87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2. 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動3》運動好處多 1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。	3	1. 教師準備教冊第164頁「運動安全檢核表」學習單。	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。	
第十二週	5/01-5/05	第五單元伸展跑	第二課毛巾伸展操	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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	健體-E-A1	1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進	第五單元伸展跑跳樂第2課毛巾伸展操 《活動1》毛巾伸展操介紹 1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？	3	1. 教師準備哨子。 2. 學生一人準備一條毛巾。 3. 教師於課前確認	操作運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		跳樂		仿的能力。			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。	2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ (1) 手部伸展。 (2) 身體伸展。 (3) 腿部伸展。 5. 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1) 緩解身體的肌肉疼痛。 (2) 搭配有氧活動，能有效減重。 (3) 培養身體平衡感。 (4) 配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》組合性伸展操 1. 將學生分成 4-6 人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。		教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。			
第十三週	5/08-5/12	第五單元	第三課一 跳繩 跳樂	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	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	第五單元伸展跑跳樂第 3 課一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 1. 教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 1. 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動 3》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。	3	1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	問答 操作 觀察		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間練習跳繩。	2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動4》擺繩原地跳 1. 3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。					
第十四週	5/15-5/19	第五單元	第三課 跳繩 伸 展 跑 跳 樂	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。	第五單元伸展跑跳樂第3課一起來跳繩《活動7》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。 《活動8》踏步跳 1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。	3	1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作運動撲滿		
第十五週	5/22-5/26	第五單元	第四課 報 紙 玩 遊 戲 伸 展 跑	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、	第五單元伸展跑跳樂第4課用報紙玩遊戲《活動1》報紙追風跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。	3	1. 教師準備全開舊報紙(每人1-2張)。 2. 教師指導學生將報紙捲成	操作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		跳樂		活動。			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)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 《活動2》跨跳紙棒 1. 4-6人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。 《活動3》開合跳越紙棒 1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。		棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。			
第十六週	5/29-6/02	第五單元伸展跑跳樂	第四課用報紙玩遊戲	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	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。	第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動5》擲紙棒體驗 1. 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。	3	1. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 2. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>《活動6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動7》投擲紙棒</p> <p>1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p>		3. 教師準備教冊第167頁「小小神射手」學習單。			
第十七週	6/05-6/09	第六單元	第一課小巨人和紙鏢	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	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。	<p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第1課小巨人和紙鏢</p> <p>1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>《活動2》小巨人騎馬</p> <p>1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1) 騎馬步原地跳 8 次。 (2) 向前走 20 步。 (3) 登山步前進走 6 步。</p> <p>《活動3》你說我做</p> <p>1. 3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 (2) 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈</p>	3	1. 教師於課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備教冊第168頁「大家來找碴」學習單。	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的權利。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 (3)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。					
第十八週	6/12-6/16	第二課模 第六單元 模仿滾翻秀 模仿趣味多	1c-I-1 2d-I-1 3c-I-1 3d-I-1	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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. 嘗試以身體蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿現滾翻的概念。 7. 在遊戲中挑	第六單元模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。 教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。 (1)猴子前進。 (2)海狗前進。 (3)大象前進。 (4)兔跳前進。 (5)螃蟹移動。 2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 《活動3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下，猜拳。 (2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋	3	1. 教師準備2-3塊安全軟墊，並布置墊上教學場地。 2. 教師準備安全軟墊、低平衡木。	認知 操作 養成 發表 運動 撲滿			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。	1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。					
第十九週	6/19-6/23	第六單元	第三課走向綠地	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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變化，嘗試模仿大自然的生物動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	第六單元模仿趣味多第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 《活動3》動物模仿秀 1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些大自然的生物動作。 2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 《活動4》大自然的小玩家 1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進	3	1. 教師準備造飛機音樂及播放設備。 2. 教師於課前確認教學活動空間，多利用校園中草地、花園等觀察素材較多的地點。 3. 教師準備教冊第170頁「親近大自然」學習單。 4. 教師依據班級人數準備昆蟲、動物圖卡（例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等），以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。 5. 教師準備教冊第171頁「動物連線」學習單。 6. 教師準備鈴鼓。 7. 教師準備第172頁「和動物一起動」學習單。	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求不同，並討論與遵守團體的規則。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								爬)、袋鼠組(併雙腿向前跳)、鸞鷲組(單腳獨立走)。					
第廿週	6/26-6/30	第六單元	第三課走向綠地	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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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, 嘗試模仿大自然的生物動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	第六單元模仿趣味多第3課走向綠地《活動5》動物一家親 1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2. 教師說明動物一家親活動方式, 並指導學生進行活動: (1) 教師抽出2張動物卡, 1張身體部位卡。 (2) 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」, 身體部位卡是「背部」, 則教師一開始拍打鈴鼓, 全班立刻兩兩為一組, 一人模仿蝴蝶, 一人模仿袋鼠, 以背部相連的方式模仿動物姿勢, 直到鈴鼓聲停止。 《活動6》我們最團結 1. 5-6人一組, 以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如: 蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2. 教師提問: 想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼? 最喜歡停佇的地點是哪裡? 最具代表性的動作是什麼? 問題沒有標準答案, 只要學生願意發表, 即給予鼓勵。 3. 各組進行集體肢體創作。	3	1. 教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。 2. 教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。	操作發表運動撲滿	【人權教育】 人E3了解每個人的需求的不同, 並討論與遵守團體的規則。	

三、景美國小教科書及補充教材版本

★111 學年度上學期

臺北市文山區景美國小111學年度第一學期教科書版本

111年6月8日經課發會通過

各科版本一覽表

科目年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
國語	翰林	南一	南一	南一	南一	南一
數學	翰林	翰林	翰林	翰林	康軒	翰林
健康與體育	康軒	康軒	翰林	翰林	康軒	康軒
生活課程	康軒	康軒				
社會			康軒	康軒	翰林	翰林
自然			南一	南一	翰林	康軒
藝術			翰林	翰林	翰林	翰林
綜合活動			康軒	康軒		
英語			翰林 Dino on the Go (3)	翰林 Dino on the Go (5)	翰林 Dino on the Go (7)	翰林 Dino on the Go (9)
景美地球村 英語補充教材 (彈性學習課程)	康軒 Super Starter (1)	翰林 Dino on the Go (1)	翰林 Dino on the Go (3)	翰林 Dino on the Go (5)		
電腦					巨岩 Scratch3 小小程式設計師	宏全資訊 Inkscape+Tinkercad 小創客動手畫
景美數位智慧 (彈性學習課程)			巨岩 Windows10 電腦入門	宏全資訊 Word 2019 小創客輕鬆學		
本土語言	康軒閩南語 (1)	康軒閩南語 (3)	康軒閩南語 (5)	康軒閩南語 (7)	康軒閩南語 (9)	康軒閩南語 (11)
	真平客家語 (1)	真平客家語 (3)	真平客家語 (5)	真平客家語 (7)	翰林客家語 翰林出版真平發行 (9)	翰林客家語 翰林出版真平發行 (11)

★111 學年度下學期

臺北市文山區景美國小111學年度第二學期教科書版本

111年6月8日經課發會通過

各科版本一覽表

科目年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
國語	翰林	南一	南一	南一	南一	南一
數學	翰林	翰林	翰林	翰林	康軒	翰林
健康與體育	康軒	康軒	翰林	翰林	康軒	康軒
生活課程	康軒	康軒				
社會			康軒	康軒	翰林	翰林
自然			南一	南一	翰林	康軒
藝術			翰林	翰林	翰林	翰林
綜合活動			康軒	康軒		
英語			翰林 Dino on the Go (4)	翰林 Dino on the Go (6)	翰林 Dino on the Go (8)	翰林 Dino on the Go (10)
景美地球村 英語補充教材 (彈性學習課程)	康軒 Super Starter (2)	翰林 Dino on the Go (2)	翰林 Dino on the Go (4)	翰林 Dino on the Go (6)		
電腦					巨岩 Scratch3 小小程式設計師	小石頭 我是小導演 影音剪輯
景美數位智慧 (彈性學習課程)			巨岩 網路小神通	宏全資訊 Power Point 2019 小創客做簡報		
本土語言	康軒閩南語 (2)	康軒閩南語 (4)	康軒閩南語 (6)	康軒閩南語 (8)	康軒閩南語 (10)	康軒閩南語 (12)
	真平客家語 (2)	真平客家語 (4)	真平客家語 (6)	翰林客家語 (8)	翰林客家語 翰林出版真平發行 (10)	翰林客家語 翰林出版真平發行 (12)

四、景美國小一年級各領域評量項目

臺北市文山區景美國國民小學 111 學年第一學期各領域評量項目-一年級

領域	評量項目（質的評量）
本土語言	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確朗讀所學的閩南語課文。 2. 能建立樂意閱讀閩南語文語句和短文的興趣。 3. 能認識閩南語文的文字書寫。
國語文	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心聆聽課程內容。 2. 能說出完整的句子。 3. 能利用拼音認讀文章。 4. 能利用注音符號造詞和造句。 5. 能口述作文。
體育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 走、跑、跳與投擲遊戲。 2. 民俗運動基本動作與遊戲。 3. 表現基本動作與模仿的能力。
健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道運動安全常識對身體健康的益處。 2. 能知道運動安全常識對運動的益處。
數學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能掌握 30 以內的物體個數，並區分幾個和第幾個，掌握數的順序和大小。 2. 能熟練 10 以內的加減運算，並解決一些簡單的實際問題。 3. 能辨認並分類簡單幾何形體。 4. 能比較直線與曲線的長度。 5. 能認識平面和曲面，並作分類。 6. 能認識整點和整點半並報讀事件發生的順序及時刻。
生活課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各項活動來適應小學的團體生活。 2. 了解校園內不同場所的功能，並能表現合宜的態度與行為。 3. 透過討論，探究玩的時候遇到問題的解決方法。 4. 透過感官探索，體驗風與環境事物間的關聯。 5. 說出覺察的年節前景象及不同祈福活動的意義。
音樂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過表演，探究玩的時候遇到問題的解決方法。 2. 透過聽覺感官探索，體驗生活與環境事物間的關聯。
景美地球村	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能唸出並默寫字母 Aa~Mm。 2. 能聽懂並說出基本單字和生活用語。 3. 能積極參與課堂活動並遵守教室規則。
景美趣學習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出自己在家庭與學校中所扮演的角色。 2. 能認識周遭的環境並知道保護自己的方法。 3. 能分享自己與他人相處的生活經驗。 4. 能認識校園裡的百年金龜老樹，並透過觀察、觸摸，畫出心目中對金龜老樹的印象。

臺北市文山區景美民小學 111 學年第二學期各領域評量項目-一年級

領域	評量項目 (質的評量)
本土語言	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽懂所學的閩南語文課文主題、內容並掌握重點。 2. 能從聆聽中建立主動學習閩南語的興趣與習慣。
國語文	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能養成仔細聆聽的習慣。 2. 能以完整的句子和正確的發音說出圖片的內容。 3. 能利用國字和注音符號，閱讀課外讀物，提升閱讀能力。 4. 能寫出正確筆順和結構的國字。 5. 能運用學過的字詞，造出通順的句子。
體育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 走、跑、跳與投擲遊戲。 2. 民俗運動基本動作與遊戲。 3. 表現基本動作與模仿的能力。
健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識六大類基本食物 2. 能認識飲食不偏食的重要性。
數學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識 100 以內的數，並運用數表達多少、大小、順序。 2. 能運用 1 元、5 元、10 元及 50 元錢幣進行換算，並比較錢數的多與少。 3. 能熟練 20 以內之加減法運算，及利用直式紀錄解決二位數的問題。 4. 能認識日曆、月曆，報讀幾月幾日星期幾。 5. 能於分類後計數數量並記錄，完成統計表格。
生活課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 察覺乘坐不同交通工具的常識和規則，並願意遵守。 2. 運用五官觀察植物的特性，並記錄觀察結果。 3. 學習玩具分類收納的方法，並養成整理玩具的習慣。 4. 藉由生活體驗，運用視覺藝術創作表現自己的感受和想法。
音樂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過演唱培養愛好音樂的態度。 2. 透過欣賞兒歌、童謠，培養愛好音樂的態度。
景美地球村	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能唸出並默寫字母 Aa~Zz。 2. 能聽懂並說出基本單字和生活用語。 3. 能積極參與課堂活動並遵守教室規則。
景美趣學習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能描述自己以及與自己生活周遭相關的人事物。 2. 能遵守班級與學校共同的秩序與整潔，當個品德好兒童。 3. 能分享在團體中與他人相處的經驗並關懷團隊的成員。 4. 能體恤父母親的辛勞並表達對長輩的尊敬。

五、景美國小一年級各領域學習評量方法

臺北市文山區景美國國民小學 111 學年度第一學期學習評量彙整表-一年級

評量方式 評量領域		紙筆測驗		口試	表演	實作	作業	報告	資料 蒐集 整理	鑑賞	晤談	實踐	檔案	其他	
		定期 評量	平時 評量												
期中評量 (十一月一日、二日)	語文領域	國語文	V	V	V	V	V							V	
		本土語文		V	V	V	V	V							V
	數學			V			V	V							V
	生活課程	生活		V	V	V	V	V		V			V		V
		音樂		V	V	V	V	V		V			V		V
		美勞		V	V	V	V	V		V			V		V
	健康與體育				V	V	V		V		V				V
	景美趣學習			V	V	V	V			V			V		V
	景美地球村			V	V	V		V							
	期末評量 (一月十二日、十三日)	語文領域	國語文	V	V	V	V	V							V
本土語文				V	V	V	V	V							V
數學		V	V			V	V							V	
生活課程		生活		V	V	V	V	V		V			V		V
		音樂		V	V	V	V	V		V			V		V
		美勞		V	V	V	V	V		V			V		V
健康與體育			V	V	V	V						V			
景美趣學習			V	V	V	V			V			V		V	
景美地球村			V	V	V		V								

臺北市文山區景美國國民小學 111 學年度第二學期學習評量彙整表-一年級

評量方式 評量領域		紙筆測驗		口試	表演	實作	作業	報告	資料 蒐集 整理	鑑賞	晤談	實踐	檔案	其他	
		定期 評量	平時 評量												
期中評量 (四月二十日、二十一日)	語文領域	國語文	V	V	V	V	V							V	
		本土語文		V	V	V	V	V							V
	數學		V	V			V	V							V
	生活課程	生活		V	V	V	V	V	V			V		V	
		音樂		V	V	V	V	V	V			V		V	
		美勞		V	V	V	V	V	V			V		V	
	健康與體育				V	V	V		V		V				V
	景美趣學習			V	V	V	V			V			V		V
	景美地球村			V	V	V		V							
	期末評量 (六月一日、六月二日)	語文領域	國語文	V	V		V	V	V						V
本土語文				V	V	V	V	V							V
數學		V	V			V	V							V	
生活課程		生活		V	V	V	V	V		V			V		V
		音樂		V	V	V	V	V		V			V		V
		美勞		V	V	V	V	V		V			V		V
健康與體育				V	V	V		V		V				V	
景美趣學習			V	V	V	V			V			V		V	
景美地球村			V	V	V		V								