

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

--	--

教學進度	單元名稱	領域學習表現 議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 － 第 (5) 週	營養 衛生	健康與體育 1a-Ⅱ-1 認識 身心健康基本概念與意義。 綜合活動 1a-Ⅱ-2 了解 促進健康生活的方法。	1. 我的三餐 2. 營養均衡	1. 認識 並了解食物名稱、食物的烹調方法及營養成分能影響身體健康。 2. 從觀察影片重要資訊， 了解 哪些食物兼顧美味及對身體健康有幫助。	1. 能說出營養的食物須要注意烹調方式才能留住營養，吃進健康。 2. 能說出兩種健康和不健康的食物名稱，以及其對身體會帶來的益處和壞處	活動一・健康飲食補給站 1. 利用影片、PPT 讓學童認識自己每天所吃的食物營養成分及對健康的影響。 2. 培養學童養成飲食健康習慣。 活動二・吃的健康 1. 共同閱讀繪本「壯壯超人的均衡飲食」。藉由共同討論，了解各種食物對身體的幫助以及缺乏的不良影響。 2. 利用 PPT 讓學童認識食物烹調方法。 3. 培養學童平時觀察家中主要食物烹調者所使用的方法。 4. 完成學習單	1. 電腦、單槍投影機、食物圖片、烹調食物影片及 PPT、繪本 PPT 2. 健康飲食學習單	5
第 (6) 週 － 第 (9) 週	大小 肌肉 動一 動	健康與體育 安 E7 探究 運動基本的保健 2b-Ⅱ-2 參加 團體活動， 遵守 紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 綜合活動 1a-Ⅱ-2 了解 促進健康生活的方法。	1. 墊子活動 2. 團體遊戲	1. 探究 墊上運動技能及運動的正確方法，避免運動傷害，以達到運動效果及身體基本保健。 2. 參加 團體遊戲競賽活動能 遵守 遊戲規則。	1. 能在進行墊上運動之前，做好暖身操，以保護身體，避免運動傷害。 2. 能仔細聆聽並遵守遊戲規則，並在遊戲中友善的和同學互動。	活動：墊上運動 (一)墊上運動的安全 1. 講解墊子活動之安全注意事項。 2. 了解墊子擺放方式與注意事項。 3. 以學校曾發生的實例，提醒學生若未遵守安全規定，會發生哪些危險。 (二)墊上遊戲 1. 從事上臂暖身活動。 2. 教師示範伸縮向前行、彈鋼琴、螃蟹走、向後打招呼等動作。 3. 請學生依序做出上列動作。 (三)組合墊上遊戲 1. 教師請學生上台示範做出穿越山洞和踩水車等組合動作。 2. 將學生分組，請學生做出上列動作。 3. 請學生腦力激盪，做出其他組合式墊上遊戲。 4. 結合「綜合」領域，將學習成果與個人專長表現出來。	1. 墊子	4

第 (10) 週 － 第 (12) 週	身體 滾一 滾	健康與體育 安 E7 探究運動基本的保健 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 翻滾吧~孩子 2. 團體遊戲	1. 探究前後翻滾技巧及運動的正確方法，避免運動傷害，以達到運動效果及身體基本保健。 2. 參加團體遊戲競賽活動能遵守遊戲規則。	1. 能說出各種墊上運動的安全事項。 2. 能遵守安全規則，利用身體練習滾翻動作，以及能和同學合作完成造型動作。	活動：墊上滾翻 (一)前滾翻 1. 教師帶領學生做暖身操。 2. 提醒學生上週教過的墊上運動安全規則。 3. 練習直腿前彎後看，引導兒童體驗雙手撐地，臀部在上、頭部在下的感覺。 4. 教師示範斜坡前滾翻分解動作之注意事項。 5. 請學生依序嘗試進行斜坡前滾翻，教師在旁提供協助並保護。 6. 請學生分組練習斜坡前滾翻，提醒學生要互相協助。 (二)練習前滾翻、單腳前滾翻 1. 教師先示範，再請學生練習前滾翻的動作。 2. 教師示範單腳前滾翻的動作，並說明其動作要領。 (三)練習雙人組合造型遊戲 1. 引導兒童兩人一組，自創靜止的組合動作。 2. 嘗試練習移動，學習身體的控制。	1. 墊子	3
--	------------------------	--	---------------------------------	---	--	--	--------------	----------

第 (13)週 － 第 (16)週	與球 同樂	健康與體育 安 E7 探究運動基本的保健 2b- II -2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 球的傳承 2. 團體遊戲	1. 探究傳球基本技能及運動的正確方法，避免運動傷害，以達到運動效果及身體基本保健。 2. 參加團體遊戲競賽活動能遵守遊戲規則。	1. 能正確做出傳球的動作，並分享哪一種方法可以把球傳得遠。 2. 能與他組保持適當距離，並遵守遊戲規則，樂意在遊戲中和別人合作。	活動：與球同樂 (一) 傳球你我他 1. 引導學生說出哪些球類比賽會看到傳球動作？ 2. 教師示範傳球的基本動作。 3. 指導學生把球向前下方傳出，進行雙手傳反彈球。 4. 指導學生雙手持球，嘗試將球往正前方傳，練習雙手胸前傳球。 5. 指導學生雙手持球，嘗試將球向前上方傳，練習雙手向上傳球。 6. 兩人一組，一人傳球、一人撿球，練習三種傳球方法。 (二)單手傳球 1. 教師示範雙手傳球和單手傳球的方法。 2. 指導學生單手持球在頭側，嘗試將球往正前方傳，練習單手向前傳球。 3. 指導學生單手持球在頭側，嘗試將球向正上方傳，練習單手向上傳球。 4. 兩人一組，一人傳球、一人撿球，練習兩種傳球方法。 (三)傳球遊戲 1. 指導學生利用學會的傳球方法, 嘗試傳遠活動。 2. 發表自己的練習心得，探索哪一種傳球方法可以把球傳得遠。 3. 教師鼓勵兒童邀請家人一起練習傳球。	1. 球 2. 墊子	4
--	------------------	---	-------------------------------	---	---	--	--------------------------	----------

第 (17)週 － 第 (20)週	健康 活力 運動	健康與體育 1b-Ⅱ-1 認識健康技能 和生活技能對健康維護 的重要性 安 E9 學習相互尊重的 精神	1. 健康運動 小常識 2. 健身操	1. 認識各類運動的基本技能，並了解規律的運動所帶來的益處。 2. 在運動遊戲中培養協調性和平衡感等基本能力習慣，並在團體及兩性互動的動作中，學習相互尊重的精神。	1. 能說出規律運動的好處。 2. 能仔細看影片，並跟著做動作，和同伴互相配合完成正確的動作。	活動：1-3 年級健身操 (一)健康運動知多少 1. 請學生填寫學習單：健康運動知多少？ 2. 請學生發表：和家人一起做哪些運動？運動的好處是什麼？ 3. 教師補充：規律運動的優點有很多。 例如：可以促進身體發育並減低壓力。 4. 教師示範簡易的伸展操，提醒學生在室內或短暫休息時就可以做伸展操。 (二) 1-3 年級健身操 1. 暖身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動 先透過影片觀摩學習，再針對各項分解動作做細部的解說及練習！	1. 電腦 2. 健康學習單	4
教材來源	☐ 選用教材() ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: ☐無 ☒有-學習障礙(4)人 ※資賦優異學生: ☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： - 將教學步驟化，寫在黑板上，一次僅呈現 1～2 個步驟，確認學生都已經清楚該做什麼，再分段給予任務，使學生可以根據步驟化後的內容一步一步跟上課程進度。 - 特生抽象概念較弱，建議老師講解時搭配動作或圖片，讓學生知道確切的動作為何。 - 在練習前可讓特生先觀察他人示範，再進行活動。 - 因應學習障礙學生因理解困難而產生注意力較不足的情形，建議可以將較長的影片分段播放，穿插講解說明，並進行小小問答。 - 學習障礙學生對專有名詞記憶力較弱，建議給予彈性回答方式，或提供選項讓學生指認。 - 學習新概念前，可先複習上堂課所學的進度，幫助學生進入學習狀態。 - 邀請學生上台發表想法，並引導其他學生給予正向回饋，提升學生自信心及提高課堂參與度。 - 在小組練習時，特生受限於理解與表達能力，無法迅速融入小組討論，需關注特生在組內的分工情形與互動關係。 特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈 普教老師姓名：姜怡如、蔣英明、林麗惠、余碧雲							

填表說明：

- 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
- 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。

3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。