

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣新港鄉文昌國民小學

112 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：邱惠蘭

#### 第一學期

教材版本	南一版第五冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第1週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分	1. 透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 2. 透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				基本的人際溝通互動技能。		分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。				
第1週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	1. 學會安全的在墊上進行運動。 2. 運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第2週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第2週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
第 3 週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體- E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 3 週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 4 週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 4 週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優	◆完成前滾翻動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				基本運動能力的 身體活動。		點。				
第 5 週	壹、健康一把 罩 一. 我升上三年 級了	1	健體-E-A1	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1. 能知道書包過重及姿 勢不良對身體的 影響。 2. 能積極實踐書包減 重。 3. 能知道背書包的正確 姿勢。 4. 能在日常生活中展現 促進健康的行為。	1. 能知道書包過重對身體 的不良影響。 2. 能學習書包減重及正確 背書包的方法，並落實在 日常生活中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 5 週	貳、運動真快 樂 六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 1d-II-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。 3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活動。	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1. 能努力體驗不同擺臂 動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動 作。 3. 能和同學合作學習正 確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確 的跑步動作。	1. 說出不同擺臂動作跑步 的感想。 2. 於跑步中展現正確擺臂 動作。 3. 努力練習正確跑步動 作。 4. 於活動中展現出正確的 跑步動作。 5. 能努力練習正確跑步動 作。 6. 於活動中展現跑步技 巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 6 週	壹、健康一把 罩 二. 我是 EQ 高 手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。	Fa-II-3 情緒 的類型與調適 方法。	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情 或動作猜出正確的情 緒。 3. 能了解遇到不同的情 境會有不同的情緒反 應。	1. 引導學童了解每個人都 會有情緒，不論情緒是正 向或負向，都是正常的。 2. 從遊戲和情境中分辨情 緒，也可以在日常生活中 觀察每個人對情緒的反 應。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
第 6 週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	1. 能努力練習正確跑步動作。 2. 於活動中展現出正確的跑步動作。 3. 於活動中展現跑步技巧。 4. 學習跑步後的保健事項。 5. 了解奧林匹克的由來與訴求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 7 週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 7 週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 8 週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 8 週	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。	1. 展現出努力體驗拋球活動。 2. 能將球準確的拋往指定地方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
					球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	4. 完成高低遠近不同的拋接。				
第 9 週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 9 週	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	1. 順利將球拋接住。 2. 可以和他人合作練習拋接球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 10 週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約	◆當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
						定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。				
第一次期中評量	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	1. 可以他人合作進行拋接球。 2. 對活動中展現出拋接球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 11 週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 11 週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				提高體適能與基本運動能力的身體活動。	人、人與球關係攻防概念。					
第 12 週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導致哪些情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 12 週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 13 週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
第 13 週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球運球的能力。 2. 在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 3. 在活動中，運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 14 週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 14 週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 15 週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				4a-II-2 展現促進健康的行為。		3. 認識住家附近的醫院及診所。				
第 15 週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1. 能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2. 能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3. 能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4. 能與同學合作完成部位接力競賽。 5. 能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 16 週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 16 週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的律動動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 17 週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 3a-II-2 能於	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				生活中獨立操作基本的健康技能。	安全消費的訊息與方法。	2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。				
第 17 週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	1. 能認真做出巾舞門系列動作。 2. 能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3. 能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出 ending pose。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 18 週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 18 週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毽動作的要領與技巧。 4. 能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。	1. 能了解踢毽的由來。 2. 能利用手的各部位做出接毽動作。 3. 能製作簡易毽子。 4. 能做出踢、拐、蹁的踢毽基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				基本運動能力的 身體活動。						
第 19 週	壹、健康一把 罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。	1. 能知道不同營養素的 功能。 2. 能認識六大類食物所 含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量 較多的主要營養素及分 量較少的其他營養素。	◆能分辨食物含有能幫助 身體維持健康的不同營養 素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 19 週	貳、運動真快 樂 十. 踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	1. 在欣賞及觀摩活動 中，表現出尊重的態 度。 2. 能學會踢毬基本動作 與踢毬遊戲的動作技 巧。 3. 能學會踢毬的動作技 巧，並應用於遊戲活動 中。 4. 能主動參與踢毬活 動，增進身體基本運動 能力，培養運動習慣。	1. 能做出連續踢毬的動 作。 2. 能利用腳的不同部位， 做出踢毬動作。 3. 透過童玩、民俗等身體 活動，了解本土文化。 4. 能發揮想像力創新遊 戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 20 週	壹、健康一把 罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解 促進健康生活 的方法。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	Ea-II-2 飲食 搭配、攝取量 與家庭飲食型 態。與營養的 種類和需求。	1. 能了解「我的餐盤」 六句口訣可以幫助飲食 搭配及取用適當的食物 比例。 2. 能利用「我的餐盤」 六句口訣自我檢核是否 達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足 的部分提出改善方法及 建議，增進健康生活。	◆鼓勵運用「我的餐盤」 概念，並透過記住六句口 訣，讓學童能取用適當的 食物比例，幫助學童營養 攝取均衡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 20 週	貳、運動真快 樂 十. 踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-2 參與	Ab-II-1 體適 能活動。 Ic-II-1 民俗 運動基本動作	1. 能學會踢毬的動作技 巧，並應用於遊戲活動 中。 2. 能主動參與踢毬活	1. 能利用腳的不同部位， 做出踢毬動作。 2. 透過童玩、民俗等身體 活動，了解本土文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				提高體適能與基本運動能力的身體活動。	與串接。	動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	3.能發揮想像力創新遊戲。			
第21週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食 搭配、攝取量 與家庭飲食型 態。與營養的 種類和需求。	1.能了解「我的餐盤」 六句口訣可以幫助飲食 搭配及取用適當的食物 比例。 2.能利用「我的餐盤」 六句口訣自我檢核是否 達到營養均衡。 3.能針對飲食營養不足 的部分提出改善方法及 建議，增進健康生活。	◆鼓勵運用「我的餐盤」 概念，並透過記住六句口 訣，讓學童能取用適當的 食物比例，幫助學童營養 攝取均衡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二次期 末評量	貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	1.能學會踢毬的動作技 巧，並應用於遊戲活動 中。 2.能主動參與踢毬活 動，增進身體基本運動 能力，培養運動習慣。	1.能利用腳的不同部位， 做出踢毬動作。 2.透過童玩、民俗等身體 活動，了解本土文化。 3.能發揮想像力創新遊 戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

第二學期

教材版本	南一版第六冊	教學節數	每週(3)節，本學期共( )節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。</li> <li>2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>4. 能了解社區藥局的功能。</li> <li>5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</li> <li>6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>7. 知道提升體適能的方法及益處。</li> <li>8. 能做到每個動物的律動方式。</li> <li>9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</li> <li>10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。</li> <li>11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。</li> <li>12. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</li> <li>13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</li> <li>14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> <li>15. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> </ol>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第1週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。</li> <li>2. 能知道自己身高體重的變化。</li> </ol>	※透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>性侵害犯罪防治課程</b> <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。	
第1週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。</li> <li>2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。</li> <li>3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。</li> <li>2. 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。</li> <li>3. 知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>交通安全教育課程</b> <b>【安全教育】</b> 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				活動的益處。						
第2週	壹、健康齊步 走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。	Aa-II-1 生長 發育的意義與 成長個別差 異。	1.能知道人的成長發育 速度有個別差異。 2.能知道影響生長發育 的因素。	※透過觀察，察覺成長發 育的個別差異，並了解影 響成長速度的因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	性侵害犯罪防治 課程 【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。	
第2週	貳、運動樂無 窮 五、愛運動也 愛環保	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1.知道慢跑運動的基本 動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升 心肺功能，增進健康體 適能。 3.知道慢跑運動的基本 動作及益處。 4.培養認真參與及遵守 團隊規範的運動精神。	1.養成慢跑的習慣，訓練 耐力，培養健康的運動概 念。 2.能妥善利用課餘時間從 事體能活動，增進體適 能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第3週	壹、健康齊步 走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。	Aa-II-2 人生 各階段發展的 順序與感受。	1.能知道人生各階段發 展的特徵。 2.能知道家人所處的人 生階段。	※透過觀察，知道人的一 生會經歷嬰幼兒期、兒童 期、青少年期、成年期老 年期等各個人生階段。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	高齡教育 【生命教育】 生E2 理解人的 身體與心理面 向。	
第3週	貳、運動樂無 窮 五、愛運動也 愛環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 4d-II-1 培養	Ab-II-1 體適 能活動。 Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	1.知道慢跑運動的基本 動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升 心肺功能，增進健康體 適能。 3.知道提升體適能的方 法及益處。 4.能認識多種動物的形 態。 5.能做出多種動物的動 作特徵。	1.體驗 800 公尺耐力跑的 跑步感受。 2.養成慢跑的習慣，訓練 耐力，培養健康的運動概 念。 3.選擇從事零污染的運動 項目，落實愛運動也愛環 保的概念於日常生活中。 4.能妥善利用下課時間， 從事體能活動，增進體適 能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		6. 能欣賞同學間的創作。	5. 學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 6. 能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。			
第4週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	※能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第4週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	1. 能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。 2. 能模仿做出動物的動作及行走的方式。 3. 能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第5週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	※從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
第5週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成主題聯想任務。	1. 能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 2. 能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3. 能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第6週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	※學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	全民國防教育 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第6週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能認識跳箱設備。 2. 能克服恐懼，認識跳箱運動。 3. 學會透過跳板來練習跳越的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
第7週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	※學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第7週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	1. 學會透過跳板來練習跳越的動作。 2. 學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第8週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	※學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第8週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	1. 學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。						
第 9 週	壹、健康齊步 走 二、防災應變 站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	Ba-II-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。 Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	1. 能模擬並演練火災來 臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人倡導家 庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時 的應變知識。	1. 透過規畫家庭逃生計 畫，讓學童對家中起火點 位置、逃生動線、集合點 有概念性的認識，並能於 日常生活中執行。 2. 教導學童模擬在火場逃 生時的應變措施及逃生方 法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 9 週	貳、運動樂無 窮 八、我是單槓 高手	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述	1a-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	1. 清楚動作要領並表現 正確動作。 2. 表現認真參與及友善 互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作 表現。 4. 能清楚動作要領，並 做出正確的動作。	1. 學會正握吊單槓的動 作，來支撐身體進行活 動。 2. 學會握住單槓支撐身體 來進行撐的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。						
第 10 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	※能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第一次期中評量	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-A1	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1. 學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2. 說出參與單槓動作的感受。 3. 能認識桌球簡史。 4. 正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				表現。	概念。					
第 11 週	壹、健康齊步 走 三、為健康把 關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。	Bb-II-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	※能了解識別真、假訊 息的方法。	※能藉由課本情境了解生 病時應該要找合 格醫師診斷治療，傳達正 確就醫觀念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 11 週	貳、運動樂無 窮 九、兵乓樂無 窮	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 透過桌球遊戲及活 動，認識桌球的動作技 能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並 和同學合作進行練習。 3. 學會桌球運動的技巧 及比賽規則，以精進桌 球技能。	1. 能正確做出握拍及上下 擊球的動作。 2. 能完成教師示範動作， 並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 12 週	壹、健康齊步 走 三、為健康把 關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 4a-II-1 能於 日常生活中， 運用健康資訊 產品與服務。	Bb-II-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	1. 能善用媒體或網站資 訊識讀與健康有關的流 言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時， 能使用正確的方式處 理。	※能善用政府或媒體設立 的網站識別與健 康有關的流言，獲得正確 用藥資訊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	家庭暴力防治課 程 【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因 素。 家 E13 熟悉與家 庭生活相關的社 區資源。	
第 12 週	貳、運動樂無 窮 九、兵乓樂無 窮	2	健體-E-C2	3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防	1. 能學會桌球運動的技 巧及比賽規則，以精進 桌球技能。 2. 能認真參與學習提升 體適能，並養成喜愛運 動的習慣。	1. 能知道反手推拍的動 作。 2. 能藉由正確的反手推 拍，進行教師指示的活 動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
					概念。					
第 13 週	壹、健康齊步 走 三、為健康把 關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	2a-II-2注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	Bb-II-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	1. 能認識用藥過敏的六 大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏 的情況。 3. 日常生活中，能做到 預防藥物過敏的行為。	1. 了解用藥安全，用藥過 敏的六大徵兆。 2. 能預防並處理用藥過 敏。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 13 週	貳、運動樂無 窮 九、兵兵樂無 窮 十、我是小小 防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-2 認識 身體活動的傷 害和防護概 念。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Bd-II-2 技擊 基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 遵守活動規則，並和 同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升 體適能，並養成喜愛運 動的習慣。 3. 能意識、辨別身體重 要器官部位防護的概 念。 4. 能主動參與身體活動 防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成 跪姿前撲護身倒法動 作。	1. 能培養運動欣賞能力， 充實運動參與體驗 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習桌球 運動，養成運動的好習 慣。 4. 遇到危險發生時，身體 能做出保護自己的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 14 週	壹、健康齊步 走 三、為健康把 關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	4a-II-1 能於 日常生活中， 運用健康資訊 產品與服務。	Bb-II-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	1. 能了解社區藥局的功 能。 2. 用藥時能向合格藥師 諮詢，解決用藥疑慮。	1. 了解社區藥局為民眾提 供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可 以利用社區藥局資源。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	家庭暴力防治課 程 【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因 素。 家 E13 熟悉與家	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
									庭生活相關的社 區資源。	
第 14 週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。	1. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2. 學會做後方護身倒法、臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 3. 透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 15 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。 4a-II-1 能於 日常生活中， 運用健康資訊 產品與服務。	Bb-II-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	1. 能了解社區藥局的功 能。 2. 能認識住家附近的社 區藥局。 3. 有需求時，能到住家 附近的社區藥局尋求服 務。 4. 能做到生病找醫師、 用藥找藥師的行為。	1. 了解社區藥局為民眾提 供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可 以利用社區藥局資源。 3. 透過活動了解社區附近 的藥局，並畫出社區藥局 地圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 15 週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-2 認識身體活動的傷 害和防護概 念。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。	Bd-II-2 技擊 基本動作。	1. 辨別身體重要器官部 位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技 能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並 保持樂於嘗試的學習態 度。 4. 能表現出聯合性的動	1. 遇到危險發生時，能做 出保護自己身體重要部 位的動作。 2. 透過練習，在可能發生 跌落的情境中，能即刻做 出保護自己的護身倒法動 作。 3. 能在情境中學會應變，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		作反應。	並做出後方護身倒、左右側倒法。 4. 能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。 5. 能在情境比賽中，依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重要部位。			
第 16 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	※社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 16 週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	1. 學會正確的接棒動作。 2. 能於活動中完成正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 17 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	※落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	家庭暴力防治課程 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社	



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
				用的健康技能 和生活技能。					區資源。	
第 17 週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和其他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	1. 能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2. 可以和其他人順利合作進行接力。 3. 可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 18 週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。 3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4. 能認識登革熱的症狀。	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2. 能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 18 週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、	1. 可以和其他人合作進行大隊接力。 2. 於活動中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球比賽進行的方式。	1. 能和其他人合作進行大隊接力。 2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球活動比賽方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
					傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第 19 週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能認識防治登革熱的方法。 2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方法。	1. 能於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 2. 老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 19 週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 學會相關的閃躲動作。 2. 運用閃躲動作完成闖關。 3. 於活動中展現閃躲的技巧。 4. 和他人互相合作進行演練。	1. 能努力練習閃躲的動作。 2. 能於活動中展現閃躲的動作。 3. 於活動中展現閃躲技巧。 4. 能和他人合作練習閃躲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 20 週	壹、健康齊步走	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活	Ca-II-1 健康社區的意識、	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整	※社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社	觀察評量 口頭評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則 免)
				學習表現	學習內容					
	四、社區健康 GO			的方法。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	責任與維護行 動。	潔，是自己的社會責任 和義務。 2. 能清潔並維持居家環 境的衛生。	區的整潔。	行為檢核 態度評量		
第二次期 末評量	貳、運動樂無 窮 十二、閃躲高 手	2	健體-E-A2	2c-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習。	Hb-II-1 陣地 攻守性球類運 動相關的拍 球、拋接球、 傳接球、擲球 及踢球、帶 球、追逐球、 停球之時間、 空間及人與 人、人與球關 係攻防概念。	1. 知道如何擊地、高飛 傳接球。 2. 會使用球擊中目標 物。 3. 於活動中展現投擲與 閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表 現出來。 5. 了解躲避球比賽進行 方式。 6. 知道如何展現運動家 精神。	1. 能進行擊地、高飛球的 傳接。 2. 能將球準確擊中目標。 3. 能於活動中展現投擲與 閃躲的技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現 出來。 5. 能了解躲避球比賽規則 並和他人一同合作進行活 動。 6. 能於活動中展現運動家 精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。