

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學

111 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 11-1)

設計者： 柯燕翎、劉威宏

第一學期

教材版本	翰林第五冊(健康不混齡)、南一版第七冊(體育混齡)	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 2. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 3. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 4. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 5. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 6. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 7. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 8. 能認識武術的禮節及基本動作要領。 9. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 		

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					
第一週	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	一、分享眼睛看不清楚的經驗 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。 2. 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。 3. 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。 4. 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。 	觀察評量 口語評量		

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					
			能。				<p>5. 教師說明：眼睛若是有視力模糊時，就須進一步就醫檢查。</p> <p>二、近視的成因 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。</p> <p>三、近視的治療方式 1. 請學生分享看眼科門診的經驗。 2. 教師提問：有哪些治療方式？ 3. 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。 4. 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？ 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。</p> <p>四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力檢查情況。 2. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 3. 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。</p> <p>五、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活</p>			

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					
							<p>動：</p> <p>(1)抬頭看黑板的字。</p> <p>(2)寫自己的名子一次。</p> <p>(3)在教室走一走。</p> <p>2.教師統整歸納：</p> <p>(1)近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。</p> <p>(2)越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。</p> <p>六、近視的影響</p> <p>1.教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。</p> <p>(1)教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。</p> <p>(2)近視超過500度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。</p> <p>2.提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。</p> <p>七、分享戴眼鏡對生活的影響</p> <p>1.請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。</p> <p>2.請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。</p> <p>3.教師歸納：</p> <p>(1)沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。</p> <p>(2)在吃熱食時，眼睛鏡片</p>			

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					
							遇到熱容易起霧。 (3)運動時流汗，眼鏡會滑落。			
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 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. 能敏捷有效的完成跳 躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	1. 搭配節奏完成跳的動 作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉 圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活 動。 4. 努力練習立定跳遠的動 作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作 與和諧人際關 係。	
第二週	單元一 對抗惡 視力 活動 1 眼睛視 茫茫	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	1a-II-2 了解 促進健康的生 活方法。 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。	Da-II-1 良好 的衛生習慣。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1. 認識促進保護眼睛的 方法。 2. 認識近視的治療方式。	一、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力 檢查情況。 (1)教師詢問學生最近一 次視力檢查的結果。 (2)請有到眼科診所做視 力複檢的學生分享就醫狀 況。 二、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近 視眼鏡，進行近視體驗活 動： (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名字一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納： (1)近視是不可回復的，一 旦近視就會終生近視。	觀察評量 實作評量 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家 庭成員的關心與 情感。	

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					
							(2)越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。			
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1. 努力練習立定跳遠的動作。 2. 完成助跑跨跳障礙物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	知道近視對生活的影響。	一、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 (1)教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。	觀察評量 實作評量 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			(2)近視超過 500 度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 2.提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 二、分享戴眼鏡對生活的影響 1.請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 2.請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 3.教師歸納： (1)沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 (2)在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 (3)運動時流汗，眼鏡會滑落。			
第三週	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能	2	健體-E-A1 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.找到自己助跑起跳距離與節奏。 2.能努力練習以求進步。 3.完成墊上跳遠動作。 4.能了解體適能對身體的重要性。 5.描述參與身體活動的感覺。 6.了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能	1.找出適合助跑起跳距離與節奏。 2.能努力練習以求進步。 3.了解身體體適能的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

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					
				3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 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。		力。 7. 認識體適能檢測項目。				
第四週	單元一對抗惡 視力 活動 2 護眼小 專家	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 2a-II-2 遵守 健康的生活規 範。 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. 覺察到錯誤用眼習慣 對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影 響。3. 認識促進保護視力 的方法。	一、檢討用眼習慣 1. 請學生分享生活中的用 眼習慣。 2. 教師說明近視的主要原 因： (1)離電視螢幕太近。 (2)趴著看書，眼睛離書本 的距離太近。 (3)長時間看電腦。 (4)在光線不足的地方看 書。 3. 教師統整，說明錯誤用 眼習慣容易造成近視。 二、實踐護眼妙招 1. 教師說明：為了避免近 視及減少度數加深，就要 從日常生活中，實踐護眼 的好行為。 2. 教師提問： (1)在家裡可以做到哪些 護眼行為？ (2)在學校可以做到哪些 護眼行為？ (3)假日時都做些什麼活 動呢？	觀察評量 實作評量 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家 庭成員的關心與 情感。 家E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。	

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					
							(4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？			
第四週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。	1. 了解立定跳遠與 800 公尺跑走的檢測方式。 2. 了解坐姿體前彎的測驗方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第五週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 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. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 展現保護視力的方法。	一、實踐護眼妙招 1. 教師提問，請小組討論： (1)讀書、寫字時要注意什麼？ (2)在搖晃車上閱讀適合嗎？ (3)每天都會到戶外運動嗎？ (4)使用 3C 產品時要注意什麼？ 2. 教師提醒： (1)要做好良好的用眼習慣。 (2)要擬定自我保護眼睛的方法。 3. 教師提問，小組討論：	觀察評量 實作評量 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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					
							<p>(1) 在大太陽底下活動要注意什麼？</p> <p>(2) 用眼時燈光亮度要注意什麼？</p> <p>(3) 在學校時，下課 10 分鐘大家都在做什麼呢？</p> <p>(4) 還有哪些生活習慣有助保護視力呢？</p> <p>4. 教師總結：</p> <p>(1) 在環境光線、使用時間要注意，用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。</p> <p>(2) 視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。</p> <p>二、檢視生活中的愛眼行為</p> <p>1. 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力保健狀況。</p> <p>(1) 每日戶外活動2~3小時以上。</p> <p>(2) 看電視、3C 產品每日不超過1小時。</p> <p>(3) 用眼30分鐘休息10分鐘。</p> <p>(4) 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持30公分的距離。</p> <p>(5) 均衡飲食，天天五蔬果。</p> <p>(6) 每半年定期檢查視力。</p> <p>三、擬定愛眼宣言</p> <p>1. 請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。</p>			

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					
							2. 擬定方法改善這項習慣。 3. 訂定目標。 4. 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 5. 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 6. 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 7. 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何。			
第五週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 透過遊戲完成身體伸展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。	◆了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第六週	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。	一、危險一瞬間 1. 教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？ 2. 配合課文情境圖，教師	觀察評量 實作評量 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

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					
			康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。	4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	全須知。		<p>提問：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？</p> <p>3. 教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。</p> <p>二、危機大搜查</p> <p>1. 配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。</p> <p>(1) 茶几有銳利的桌角。 (2) 尖銳物品(刀叉、剪刀)放在低矮的茶几上。 (3) 玩具未收拾好，亂丟在地面或座位上。 (4) 電器電源線或延長線沒有固定好，且穿越客廳。 (5) 花瓶擺放在桌子邊緣。</p> <p>2. 配合課文廚房情境圖，請學生分組討論找出可能會生危險的地方，並提出改善方法。</p> <p>(1) 地面有油漬。 (2) 水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。 (3) 清潔劑擺放在地上。 (4) 菜刀放在料理台上未收拾。 (5) 瓦斯爐上正在煮開水。</p> <p>3. 配合課文浴廁情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。(1) 地面有</p>	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					
							積水。 (2)吹風機放在洗手臺，插頭還插在插座上。 (3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。 (4)熱水器裝在浴室內。 (5)浴缸正在放熱水。 4. 教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。 5. 請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。			
第六週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	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-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 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參與活動。 4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 6. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 8. 能確實完成空間元素	1. 了解仰臥起坐的測驗方式。 2. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 3. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
				聯合性動作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。				
第七週	單元二安全小達人 活動1居家安全面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。	一、安全防護小撇步 1. 教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？ 2. 教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 3. 請學生分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。 二、小試身手——居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。	觀察評量 實作評量 態度評量	【安全教育】 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					
			保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	◆利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
第八週										
第九週	單元二安全小達人 活動2 交通安全我最行	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3. 身體力行穿越道路的自我保護技能。	安全行，不衝動 1. 教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。 2. 教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？ (1)情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (X) 停放車輛的地方。 (O) 沒有障礙物的地方。 請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？ (2)情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越道路。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (X) 綠燈後直接過馬路。 (O) 綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。 請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？	觀察評量 實作評量 態度評量	【交通安全教育】	

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						
							<p>(3)情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號準備轉換或是轉彎時 會更加注意。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)舉手過馬路。 (X)放下雙手過馬路。 請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？</p> <p>(4)情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安全。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)穿著顏色明亮的衣物。 (X)穿著深色的衣物。 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？</p> <p>(5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)專心向前走 (X)低頭滑手機 請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能</p>				

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					
							會發生什麼事情？			
第九週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	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。 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動防護的概念。 3. 能主動參與身體防護的動作練習。 4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	1. 向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。 2. 能做出立姿前撲護身倒法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	性侵害犯罪防治教育	
第十週	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安	1. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。	一、認識內輪差 1. 教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？	觀察評量 實作評量 口頭評量	【交通安全教育】	

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					
			康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。	4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	全須知。	3. 身體力行穿越道路的 自我保護技能。	2. 配合課文新聞事件案 例，引導學生了解內輪差 的意義及其潛在危險。 3. 教師說明內輪差的意義 及其潛在危險。 4. 教師提問，過馬路時要 怎麼做才能避開內輪差所 造成的危險呢？ 二、找出安全區域 1. 配合課文活動設計，引 導學生用彩色筆標示出公 車轉彎時的「前輪軌跡」 (藍色)、「後輪軌跡」 (黃色)及「內輪差區域」 (紅色)。 2. 分組討論：過馬路時， 應該要站在哪裡才安全？ 為什麼？ 3. 教師統整，等待穿越道 路時，應該站在人行道邊 緣後退三大步的地方，跟 轉彎車輛保持安全距離。			
第十週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	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。 2c-II-3 表現 主動參與、樂	Bd-II-2 技擊 基本動作。	1. 能意識辨別身體重要 部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護 的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動 作，完成護身迴旋倒法動 作。	1. 學會翻滾是一種保護自 己的好方法。 2. 能做出左右迴旋翻滾、 前迴轉倒法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	性侵害犯罪防治 教育	

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					
				於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。						
第十一週	單元二安全小達人 活動3 戶外安全有妙招	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 了解戶外環境的安全注意事項。	一、戶外安全有妙招 1. 請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。 2. 配合課文情境圖，請學生分組討論面對以下情況的應變方式： (1)天氣這麼熱，對人體會有什麼影響？ (2)如果隨意亂碰昆蟲，會怎麼樣嗎？ (3)如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩，可能會發生什麼事？ (4)發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？ (5)如果遇到野狗，該怎麼辦？ 二、突發狀況處理小撇步 1. 配合課文情境圖，請學生就課文所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討論與進行演練。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【安全教育】 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					
			並以創新思考方式，因應日常生活情境。				<p>(1)突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。</p> <p>(2)突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。</p> <p>(3)突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。</p> <p>(4)突發狀況四：看到草叢有蛇。</p> <p>(5)突發狀況五：在路上遇到野狗。</p> <p>2. 教師統整：戶外環境有許多潛在危險因子和突發狀況，戶外活動首重安全，遵守各項安全守則，事先掌握處理方式，當下冷靜應對，才能玩得開心又安全。</p> <p>三、居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。</p> <p>四、馬路如虎口，行人當心走 請學生自我檢核平時過馬路的安全行為，並鼓勵努力達成。</p> <p>五、多一分準備，少一分危險 請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。</p>			
第十一週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-1 認識 身體活動的動	Bd-II-2 技擊 基本動作。	1. 能意識辨別身體重要 部位防護的概念。	1. 學會翻滾是一種保護自 己的好方法。	觀察評量 口頭評量	性侵害犯罪防治 教育	

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					
	九. 排球小子			作技能。 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。 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。 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。	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。	2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。	2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 3. 順暢完成單手擊球動作。 4. 順暢完成雙手控球動作。	行為檢核 態度評量	品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	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。 3a-II-2 能於	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。	一、發表受傷經驗 1. 詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2. 請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報	

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					
			<p>體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>局的認識。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>		<p>3. 教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。</p> <p>二、判斷傷勢</p> <p>1. 詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。</p> <p>2. 教師說明：受傷時應根據傷口的大小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。</p> <p>三、說明止血的重要</p> <p>1. 詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。</p> <p>2. 詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？同學自由發表與分享。</p> <p>3. 教師說明：傷口處理的第一步驟是止血。小的傷口以直接加壓的方式止血，通常幾分鐘內就不會再有血液滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。</p> <p>四、演練正確止血的方法</p> <p>1. 教師說明並示範正確的止血方法，請同學2人一組互相練習止血方法。</p> <p>2. 抽籤請同學上臺演練並加以指導。</p>	<p>緊急事件的方式。</p>		

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					
							3. 教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。			
第十二週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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。 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。	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. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	1. 可以完成擊反彈球的動作。 2. 可以完成對牆接擊球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十三週	單急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習扭傷的處理方法。	一、在學校受傷的處理 1. 教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2. 教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3. 教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 二、演練處理傷口的步驟 1. 教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2. 學生兩人一組練習傷口	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

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					
			具備生活中 有關運動與 健康的道德 知識與是非 判斷能力， 理解並遵守 相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。				<p>處理的步驟。</p> <p>3. 教師請同學上台示範並給予指導。</p> <p>三、分享扭傷的經驗</p> <p>1. 同學分享扭傷的經驗及處理過程。</p> <p>2. 教師提問：扭傷時是否能將傷患扶起？為什麼？</p> <p>3. 教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。</p> <p>四、討論扭傷的處理方法</p> <p>1. 教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？</p> <p>2. 教師提問：如何及時找到冰敷的材料？</p> <p>3. 教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。</p> <p>4. 教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患 1 ~ 2 公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。</p>			
第十三週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	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	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍	<p>1. 能自拋自接低手擊球動作。</p> <p>2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。</p> <p>3. 和同學合作完成移位</p>	<p>1. 可以完成自拋自擊的動作。</p> <p>2. 可以完成你拋我接的動作。</p> <p>3. 能和他人合作進行排球</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。	

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					
				聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 比賽中展現相關排球技巧。	遊戲。 4. 於比賽中展現相關排球技巧。			
第十四週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。	一、說明扭傷的照護方法 1. 教師提問：扭傷時為什麼會瘀青腫脹？ 2. 教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。 二、討論扭傷的處理方法 1. 教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2. 教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3. 教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4. 教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。 三、討論燙傷經驗 1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

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					
			關懷社會。				<p>3. 教師總結：燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度，如在燙傷的當下進行正確的急救處理，可有效降低傷害的程度。</p> <p>四、演練燙傷時的處理步驟</p> <p>1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟，播放教學影片輔助學習。</p> <p>2. 學生 2-3 人一組依照課本步驟模擬練習。</p> <p>3. 教師請同學上台示範並加以指導。</p> <p>4. 教師統整：發生意外的時候最重要的是保持冷靜，以正確的步驟施以急救，若不知正確的急救方式，則保持原狀不做處置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。</p>			
第十四週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	健體-E-C2	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。</p> <p>2. 能做出樂樂棒球的 기본動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</p> <p>3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。</p>	<p>1. 能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。</p> <p>2. 能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		
第十五週	單元三急救小	1	健體-E-A2	1b-II-2 辨別	Ba-II-2 灼燙	1. 正確使用醫療服務。	一、判斷傷口狀況	觀察評量	【家庭教育】	

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					
	尖兵 活動 1 傷口處理 DIY		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。 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。	傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	2. 正確選購醫藥材。	1. 教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？ 2. 教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能拖延？ 3. 教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立即就醫。 二、正確選購燙傷敷料 1. 教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？ 2. 同學自由回答。 3. 教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？ 4. 同學自由回答。 5. 教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類，選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料，使用時也必須依照使用方法定期更換，使傷口順利癒合。	實作評量 口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

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					
							三、正確選購醫療器材或藥品 1. 教師提問：購買醫療器材或藥品和購買一般商品有何不同？選購時應注意哪些原則？同學自由回答。 2. 教師說明：醫療器材及藥品比起一般商品在製造及販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。 3. 選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。 4. 學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。 5. 教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。 6. 學生進行小試身手的評量。			
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	健體-E-C2	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	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間	1. 能做出樂樂棒球的基 本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。	1. 將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 2. 能與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。	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					
				動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	及人與人、人與球關係攻防概念。	活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。				
第十六週	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	一、尋求救援 1. 教師提問：是否曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？ 2. 同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 3. 教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。 二、練習撥打求救電話 1. 教師提問：求救時應撥打什麼號碼？ 2. 教師說明 110、119、112 的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共資源。 3. 教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

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					
			相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。				<p>的報案情境，兩人一組互相練習自己的報案內容。</p> <p>4. 教師播放 1 1 2 語音系統的錄音檔，讓同學體驗語音報案系統的服務。</p> <p>三、討論緊急醫療的重要性</p> <p>1. 教師提問：什麼是醫療資源？哪些是我們常用的醫療資源？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明：有一些醫療資源，如學校健康中心、社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用的醫療資源。</p> <p>4. 教師提問：是否有在路上看過救護車？什麼時候會使用到救護車？教師說明：緊急醫療資源是平時少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。</p> <p>5. 教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要性。</p> <p>四、背誦及演練急救步驟</p> <p>1. 教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。</p> <p>2. 學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。</p> <p>3. 教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目</p>			

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					
							卡，各組上臺抽取一張認知卡回答卡片中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4. 教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。			
第十六週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	2	健體-E-A2 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-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。 4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。 5. 讓學童學會基本樁步的要領。	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					
第十七週	單元四戰勝病魔王 活動1腸胃拉警報	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	一、分享肚子痛的經驗 1. 請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2. 發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感的方式來判斷造成的原因。 3. 教師展示腹部器官圖 (1)以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的器官。 (2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 二、認識病毒性腸胃炎 1. 飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2. 學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2	健體-E-A2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。	1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。 2. 讓學童學會武術基本拳	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					
						<p>3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。</p> <p>4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。</p>	<p>掌動作。</p> <p>3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。</p>			
第十八週	單元四戰勝病魔王 活動1腸胃拉警報	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	<p>1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。</p> <p>2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。</p> <p>3. 知道病毒性腸胃炎的傳染方式。</p> <p>4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。</p>	<p>一、病毒性腸胃炎的症狀</p> <p>1. 病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。</p> <p>2. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。</p> <p>3. 教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後就會逐漸痊癒。</p> <p>二、病毒性腸胃炎的照護及預防方法</p> <p>1. 感染病毒性腸胃炎後的照護方式：</p> <p>(1) 學生發表分享感染腸胃炎的經驗。</p> <p>(2) 教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。</p> <p>2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎：</p> <p>(1) 教師提問如何預防感</p>	觀察評量 實作評量 口頭評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

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					
							染腸胃炎？ (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何？ (3)複習正確洗手步驟，提醒必要洗手的時機。 (4)詢問學生如果外出或不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？			
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子 養成班	2	健體-E-A2	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-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Bd-II-1 武術 基本動作。	1. 能專注學習並主動嘗 試克服困難完成武術動 作。 2. 能應用身體方面的協 調能力，順暢的完成武術 連續動作。 3. 能規律運動並分享運 動心得。	1. 讓學童將學會的武術基 本拳掌動作順暢的應用出 來。 2. 能用愉快的心情認真參 與並完成考驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十九週	單元四戰勝病 魔王 活動 2 眼睛生 病了	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與	1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。	Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原 則。	1. 分析眼睛又紅又癢的 可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症 狀。 3. 知道急性結膜炎的傳 染方式。 4. 了解急性結膜炎的照 護及預防方法。	一、眼睛又紅又癢的原因 1. 為何會感染急性結膜 炎？ 2. 請學生分享眼睛生病的 經驗和發生的原因。 3. 教師說明常見傳染性的 眼睛疾病。 (1)結膜炎 (2)針眼 (3)角膜炎 二、認識急性結膜炎 1. 急性結膜炎又俗稱紅眼 症。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E7 表達對家 庭成員的關心與 情感。 家E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。	

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					
			保健的潛 能。				2. 教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。3. 教師說明急性結膜炎是什麼病毒感染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致，其中以「腺病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。 4. 教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增多。			
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	1. 藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的比賽影片，了解扯鈴運動在世界各國發展的現況，進而發現本土民俗文化之美。 2. 能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。 3. 能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照	一、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			護及預防方法。	<p>4. 急性結膜炎主要的傳染媒介：</p> <p>(1) 教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。</p> <p>(2) 教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。</p> <p>二、急性結膜炎的照護及預防方法</p> <p>1. 如果感染急性結膜炎該怎麼辦？</p> <p>2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？</p> <p>3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。</p> <p>4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。</p> <p>5. 教師補充說明預防方法。</p>			
第二十週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。</p> <p>2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>4. 能知道提升體適能的方法及益處。</p>	<p>1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。</p> <p>2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。</p> <p>3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十一週	單元四戰勝病魔王	1	健體-E-A1	1a-II-2 認了解促進健康生	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。	<p>一、傳染病知多少</p> <p>1. 傳染病主要的四種傳染</p>	觀察評量 實作評量	【家庭教育】 家E7 表達對家	

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					
	活動 3 流感不要來		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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 方法。	2. 分辨一般感冒和流行 性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主 要症狀和照顧方式。	途徑。 2. 教師提問病毒性腸胃炎 和急性結膜炎的傳染途 徑？ 3. 教師說明常見傳染病的 四種主要傳染途徑。 4. 學生發表如何照護和預 防方法。 5. 學生分享感染流行性感 冒的經驗。 二、認識流行性感冒的症 狀 1. 流感和一般感冒的差 別。 2. 教師說明什麼是流感、 臺灣流感常見的類型、流 感好發的季節。 3. 學生分析流感和一般感 冒的症狀差異。 4. 教師說明併發症的嚴重 性。 三、主要傳染途徑和原因 1. 教師說明流感的感染方 式主要是藉由飛沫及接觸 傳染，以人對人的傳染為 主。 四、流感的照護及預防 1. 學生分享流感就醫的經 驗（引導學生說出快篩過 程）。 2. 教師說明流感的照護方 法。 3. 教師說明流感的預防方 法。 4. 施打流感疫苗的用處。 五、小試身手	口頭評量	庭成員的關心與 情感。 家 E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。	

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					
							教師綜整說明本單元重點： 1. 常見的傳染病，傳染方式為何。 2. 常見的傳染病有那些。 3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手			
第二十一週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4. 能知道提升體適能的方法及益處。	1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。 2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

第二學期

教材版本	翰林第五冊(健康不混齡)、南一版第七冊(體育混齡)	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康教育：了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</p> <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 3. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 4. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 5. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 6. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 7. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。 		

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					
第一週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	能認識新生命的誕生過程。	<p>一、我從哪裡來</p> <p>1. 教師提問：你知道自己從哪裡來的嗎？配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法：</p> <p>(1)小寶寶出生前位在媽媽身體裡的哪個部位？</p> <p>(2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養？</p> <p>(3)小寶寶如何從媽媽的身體生出來？</p> <p>二、認識孕育生命的地方</p> <p>1. 對於「我從哪裡來？」這個問題，多數學生可能會回答「從媽媽的肚子裡</p>	觀察評量 實作評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							<p>生出來的」，教師配合課本「人體妊娠圖片」進一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」孕育出來的。</p> <p>2. 初步介紹子宮、臍帶的功能。媽媽懷孕後，子宮就是胎兒成長的地方，它會提供養份讓胎兒漸漸長大，也會隨著胎兒成長逐漸擴大。臍帶連接著胎兒和媽媽，胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氧氣，以及吸收來自媽媽的營養。</p> <p>3. 教師提問：胎兒要在媽媽的子宮住多久呢？並引導說明媽媽在懷孕 10 個月後，胎兒就會從產道離開媽媽的身體。</p> <p>4. 教師統整說明：生命的誕生是非常美妙和珍貴的一件事，每個人都是父母的心肝寶貝，提醒學生下次遇到孕婦時，一定要特別小心，以免造成媽媽和肚子裡的小寶寶受傷。</p>			
第一週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	健體-E-A1	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飛盤的種類。 2. 熟悉飛盤的大小，運用反手握、正手握來投擲飛盤。 3. 能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需	

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					
						握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。			求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第二週	單元一成長時光機 活動1 我從哪裡來	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 2. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。	一、小寶寶誕生了 1. 教師提問：為什麼寶寶的身體特徵會長得像爸爸和媽媽？ 2. 教師說明：我們的身體特徵，有一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 3. 請學生利用帶來的親子合照，和同學們分享自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 4. 教師統整說明：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 二、迎接新成員 1. 教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2. 請學生分組討論並分享：面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞？ 3. 教師鼓勵學生分擔家中	觀察評量 實作評量 口頭評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							<p>的工作，以適當的方法協助父母。</p> <p>4. 配合課本第 13 頁小試身手——小小記者會活動設計，請學生回家完成採訪任務。</p> <p>三、愛要大聲說</p> <p>1. 配合課本活動設計，請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」，讓父母或照顧你的家人了解你的心意。</p> <p>2. 愛護自己的健康行動，包括：注意安全，減少受傷；多運動，增進身體健康；多喝水，少喝含糖飲料；天氣變冷，會注意身體保暖，添加一件衣物……等。</p> <p>四、小試身手——小小記者會</p> <p>配合活動 1：我從哪裡來，請學生發表訪問記錄的內容。</p> <p>教師引導學生體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。</p>			
第二週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能依據遊戲規則完成</p>	<p>1. 能確實的將飛盤擲遠。</p> <p>2. 能將飛盤擲中指定的位置。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童</p>	

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					
				態度。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。		遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。			對遊戲權利的需 求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好 的人際互動能 力。	
第三週	單元一成長時光機 活動 2 成長的奧妙	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識 身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守 健康的生活規範。	Aa-II-1 生長 發育的意義與 成長個別差 異。	1. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	一、身體變變變 1. 請學生發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2. 教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展，例如：先從簡單的抬頭、翻身、坐、爬、站立、行走、跑跳，最後再發展手部精細動作。 3. 教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 二、獨一無二的我 1. 教師提問：目前的身高與體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2. 請學生分組討論並分享：有哪些方法可以幫助長高？例如：營養均衡、充足睡眠、適量運動等。 3. 教師統整：每個人都是獨特的個體，生長速度也都不一樣，只要養成營養均衡、充足睡眠、天天運	觀察評量 實作評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							動等良好習慣，就能健康長大。			
第三週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	健體-E-A1 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。 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。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能學習並表現出指定動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能完成飛盤接力賽。 4. 了解影響運動參與的因素。 5. 會自己選擇適當的休閒運動。 6. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 7. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 8. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。	1. 能完成飛盤接力遊戲。 2. 能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。 3. 描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 4. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

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					
第四週	單元一成長時光機 活動3 一生的變化	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生活各階段的變化。	一、去爺爺奶奶家 1. 教師提問並引導學生發表：家中是否有老年人？老年人在外觀和生理上有哪些特徵？ 2. 教師說明：老化是人生的必經過程，每個人都會變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮膚萎縮、容易疲倦、動作緩慢，且對疾病的抵抗力降低。 3. 教師說明年老以後在外表上的變化，例如：皮膚變皺、臉上皺紋增加、白頭髮愈來愈多等。 4. 教師引導學生了解老化是人類生長的正常現象，除了外觀的改變，身體功能也會逐漸變差，此時更要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。 二、時光百寶盒 1. 請學生討論，不同的人生階段在外觀及能力上有什么差異？ 2. 教師介紹人生各階段的變化： (1) 嬰兒期(約0~2歲)：一生中成長最快的階段，但骨骼及肌肉系統、腦部及神經系統尚未發展成熟，無法獨立生存。 (2) 幼兒期(約2~6歲)：隨著身體不斷成長，動作	觀察評量 實作評量 口頭評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【家庭暴力防治】 性侵害防治	

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					
							<p>能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。</p> <p>(3)兒童期(約6~12歲)：處於國小的期間，中樞神經系統發展成熟，骨骼及肌肉系統發展穩定，開始學習許多精細的身體活動。</p> <p>(4)青少年期(約12~18歲)：一般又稱為「青春</p> <p>期」，生長迅速，隨著動作能力的增強，以及身心逐漸成熟，渴望獨立自主。</p> <p>(5)成年期(約18~65歲)：身心發展成熟、具有獨立思考和生活的能力，能照顧自己和家人。</p> <p>(6)老年期(約65歲以上)：此時身體器官開始產生老化的現象，動作變慢、活動量減少。</p> <p>3.教師統整：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵學生隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。</p>			
第四週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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	Ib-II-2 土風 舞遊戲。	<p>1.能認識具國家特色民俗的土風舞。</p> <p>2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>3.能確實利用身體各部</p>	<p>1.能認識不同國家的土風舞民情。</p> <p>2.能學會〈木鞋舞〉。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	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					
				和責任。 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。		位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。				
第五週	單元一成長時光機 活動3 一生的變化	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。	一、心情溫度計 1. 教師提問：你了解老年人的心情嗎？他們快樂嗎？他們的內心在想什麼呢？請學生分享與老年人相處的經驗與看法。 2. 教師統整並補充說明：人在步入老年後，生理、心理都會面臨許多的變化，若家中有老年人應多給予協助，並維持和樂的家庭氣氛，使其更健康、快樂。 3. 教師鼓勵學生主動關懷年長者。 二、小關懷大行動 1. 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？ 2. 教師統整並補充說明：爺爺、奶奶為家庭奉獻一生，現在年紀大了，更需要家人的愛與關懷。多花點時間陪伴他們，更能增進彼此間的情誼。 三、小試身手——我的關懷行動 1. 配合課文活動設計，請	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭暴力防治】 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

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					
			上。				<p>學生於課堂上擬定關懷計畫。</p> <p>2. 請學生一週內執行關懷計畫，並且努力完成，下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。</p> <p>四、小試身手——成長的印記</p> <p>1. 老師說明：每一個生命的誕生都是令人喜悅的，成長的過程中，可能保留了一些紀念物品，或許並不貴重，但背後的意義與祝福才是最珍貴的，並引導學生寫下對家人的感謝與祝福。</p> <p>2. 請回家找一找家人為我們留下的紀念物品，並了解它代表的意義，下次上課帶來學校展示與同學分享。</p>			
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表	1. 能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 2. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 3. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。	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					
				態度。 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。 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。		現。				
第六週	單元二健康滿 點 活動1 腸胃舒 服沒煩惱	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-B2 具備應用體 育與健康相	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感和 嚴重性。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。	Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原 則。 Fb-II-3 正確 就醫習慣。	促進消化道健康。	一、討論肚子痛的經驗 1. 教師請三位同學念對話 框中的情境。 2. 教師提問：有沒有過肚 子痛的經驗？每一次肚子 痛的感覺都一樣嗎？ 學生分享肚子痛的經驗和 原因。 3. 教師歸納：肚子痛的情 況很常見，原因也很多。 大部分的肚子痛不會造成 生命危險，有些情況只要 服藥就可以緩解，少數情 況是由慢性病引發或急性 發炎，那就必須就醫仔細 檢查與治療了。 二、說出肚子痛的感覺 1. 教師說明：肚子痛是一 種抽象的感覺，必須用具 體的用語來幫助他人了解	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家 庭生活相關的社 區資源。	

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					
			關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				你的感覺。「頻率」是指痛覺維持的時間和次數；「類型」是指痛覺的特殊性；「強度」是指疼痛的程度。 2. 請同學一起念出對話框的句子，並試著思考如何形容肚子痛的頻率、類型與強度。 3. 教師請同學回憶一次肚子痛的經驗，並將感覺寫下來，在課堂自由發表與分享。			
第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	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-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。	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3. 能於活動中展現出足球相關動作。	1. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 2. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。 3. 知道如何用腳的不同部位將球挑起。 4. 知道如何用腳的不同部位將球踢停。 5. 能於活動中展現足球基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第七週	單元二健康滿點 活動1 腸胃舒服沒煩惱	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原	1. 知道在肚子痛時正確就醫。 2. 知道生活習慣與疾病的關係。	一、判斷肚子疼痛部位 1. 教師說明消化道的主要器官和功能，並請同學依照課本圖面觸摸自己腹部	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

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					
			<p>康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>		<p>的對應位置。</p> <p>2. 教師說明：腹腔中有許多器官，肚子痛時感覺疼痛的位置並從腹腔外觸摸定位，可以幫助醫師判斷肚子痛的原因，做出更精確的判斷。</p> <p>二、判斷就醫時機</p> <p>1. 教師提問：曾經因為什麼原因肚子痛？每次肚子痛都有去看醫生嗎？除了肚子痛以外，還可能伴隨哪些症狀？同學自由分享討論。</p> <p>2. 教師總結：肚子痛可能有生理及心理的因素，心理因素可能是緊張焦慮；生理因素可能是感染、消化道阻塞、慢性病或消化功能不良等，有些肚子痛的情況在排便或放鬆後可以緩解，若持續疼痛超過2小時以上且疼痛感加劇，就要立刻就醫。</p> <p>三、了解飲食習慣與消化道健康</p> <p>1. 教師提問：大家每天都會排便嗎？正常的糞便應該是什麼樣子？同學自由發表分享。</p> <p>2. 教師提問：什麼是便秘？什麼原因會造成便秘？同學自由發表分享。</p> <p>3. 教師說明：良好的飲食習慣可以幫助正常排便，促進消化道健康，反之則</p>			

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					
							容易使身體累積毒素引發疾病。			
第七週	貳、運動我最行 七、活力足球	2	健體-E-C2	3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 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。	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. 能展現盤球繞物的技 巧。 2. 能有節奏的完成盤球 活動。 3. 會和他人合作練習踢 傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳 技巧。 5. 能和其他人一同合作進 行活動。 6. 知道足球的基本攻防 概念。	1. 於活動中展現盤球繞物 的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活 動。 3. 和他人合作練習各種踢 傳球動作。 4. 於活動中順暢的完成踢 傳球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第八週	單元二健康滿 點 活動1 腸胃舒 服沒煩惱	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-B2	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感和 嚴重性。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。	Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原 則。 Fb-II-3 正確 就醫習慣。	培養促進消化道健康的 習慣。	一、消化道健康與疾病的 關係 1. 教師提問：有吃壞肚子 的經驗嗎？為什麼吃到不 乾淨的食物會生病呢？同 學發表分享。 2. 教師總結：人體的消化 道就像廚房水槽的水管一 樣，每天有各種食糜（食 物消化後的粥狀物）經 過，食糜中對人體有用的 會被腸壁吸收，有害的部 分則會被腸壁上的免疫系 統消滅，而消化道內部長 存許多種類的細菌，有些 可以幫助食物分解吸收， 稱為益菌，有些則會產生	觀察評量 實作評量 口頭評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家 庭生活相關的社 區資源。	

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					
			具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				<p>有毒的代謝物，稱為壞菌。良好的飲食習慣能改善腸道環境，有利益菌生長，提升身體的免疫力。</p> <p>二、良好的飲食習慣</p> <p>1. 勾選課本圖片，說出自己有益消化道健康的飲食習慣並自由發表。</p> <p>2. 教師說明飲食習慣和消化道健康的關係，強調每日飲食對人體免疫力的影響，鼓勵學生養成良好的飲食習慣。</p> <p>三、提升消化道健康的好習慣</p> <p>1. 教師提問：為什麼有些人在考試前容易肚子痛或拉肚子呢？學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：消化道的健康除了與消化道內的細菌生態有關，也與消化道的蠕動(消化道的自主運動)相關。消化道的蠕動是自主的，不受大腦的控制，但情緒、睡眠及運動習慣會影響到消化道的正常蠕動，例如：緊張焦慮時會使消化道的蠕動變慢，使消化道肌肉收縮，降低排除糞便的能力；而運動則會加速消化道蠕動，加強排除廢物的能力。因此，保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠，這些好習慣可以強化消化道正</p>			

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					
							常蠕動的功能，幫助人體排除廢物，提升免疫力。			
第八週	貳、運動我最行 七、活力足球	2	健體-E-C2	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。 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. 和他人一同合作進行 活動。 2. 於活動中表現足球的 基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面 對困難。	1. 能和他人一同合作進行 活動。 2. 於活動中表現足球基本 技巧。 3. 知道球王梅西的故事。 4. 討論如何正向面對困 難。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第九週	單元二健康滿 點 活動 2 健康好 厝邊	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 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。	認識用藥五問的原則。	一、演示「用藥五問」 1. 教師請三位學生分別扮 演天天、奶奶和藥師，演 示課本對話內容。 2. 教師提問：看完同學演 示是否有幫助你更了解 「軟便劑」的使用？ 3. 學生自由發表到藥局買 藥及服藥的經驗。 4. 教師提問：同學買藥服 藥之前是否有查看過藥品 的外包裝？是否清楚所服 的藥物對於身體的作用 是什麼？購買藥品時應注 意哪些事情？ 二、練習「用藥五問」原 則 1. 教師請同學自備一項家 庭常備藥物，詳細閱讀包	觀察評量 實作評量 口頭評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊 科技解決生活中 簡單的問題。	

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					
							裝盒上的內容並加以背誦，同學兩人一組交換扮演消費者及藥師，練習「用藥五問」的原則。 2. 教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。 3. 教師統整：選購藥物是一種醫療消費的習慣，在消費前若能詳細詢問藥師，充分理藥品的相關資訊，就更能有效掌握藥物的療效。			
第九週	貳、運動我最行八、跳高小子	2	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-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. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	1. 能和同學一起合作進行活動。 2. 能在活動中體驗單腳抬跨的動作。 3. 知道側抬跨跳動作要領。 4. 順暢完成側抬跨跳動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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. 認識「用藥五不五要」原則。 2. 認識社區藥局。	一、討論安全用藥原則 1. 教師提問：藥品和食品有什麼不同？學生自由發表分享。 2. 教師說明：藥品與食品雖然都是吃進肚子裡的商品，但藥品對人體產生的	觀察評量 實作評量 口頭評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				<p>作用比食品快速而強烈，相對危險性較高，因此在生產販售的管理上比食品嚴格許多。分辨食品或藥品最簡單的方式就是查看包裝盒上的字號，有分食字號或藥字號。</p> <p>3. 教師提問：是否有發生過藥物過敏的現象？藥物過敏對身體會產生什麼影響？學生自由發表。</p> <p>4. 教師說明：用藥的目的是為了治療疾病，改善健康，但同樣的藥物對不同的人體會產生不同的副作用，有些強烈副作用還可能會致命，例如：藥物過敏的產生就是身體免疫系統對吃進的藥物產生強烈的排斥，而造成呼吸急促、起紅疹或發燒等免疫反應，因此用藥時一定要注意安全原則。</p> <p>5. 同學依序朗讀「用藥五不五要」原則。</p> <p>二、消化道迷宮評量</p> <p>1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上，並製作 5 張器官磁性字卡。</p> <p>2. 學生 5 人一組進行評量。</p> <p>3. 小組每人抽取字卡一張，按照消化道順序，請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。</p>			

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					
							<p>4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。</p> <p>三、參訪社區藥局</p> <p>1. 教師提問：藥局可以提供我們什麼幫助？我們如何利用藥局的服務？</p> <p>2. 教師說明：社區藥局在生活中是重要的健康諮詢資源，學習有效地利用社區藥局來解決健康問題，可幫助自己在日常生活中照護健康。</p> <p>3. 教師利用教室電腦及投影機，示範如何利用電子地功能查詢居家附近的藥局，並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。</p> <p>4. 教師總結：社區中有許多可以幫助我們解決健康問題的私人或公共資源，學習如何使用健康服務與資源來促進家人的健康是很重要的！</p>			
第十週	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	健體-E-C2	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會側抬跨跳動作要領。</p> <p>2. 會順暢完成側抬跨跳動作。</p> <p>3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。</p> <p>4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。</p> <p>5. 能完成剪式跳高的落</p>	<p>1. 知道側抬跨跳動作要領。</p> <p>2. 順暢完成側抬跨跳動作。</p> <p>3. 會運用不同起跳腳完成闖關。</p> <p>4. 知道剪式跳高的動作要領。</p> <p>5. 能做出剪式跳高助跑及</p>	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					
				能。 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。		墊動作。	空中動作。 6. 知道如何完成落墊動作。			
第十一週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	認識火災發生。	一、討論火災案例 1. 教師介紹火災案例： (1) 配合課本頁面，說明兒童玩火釀禍事件。 (2) 教師也可蒐集時事火災案例介紹。 2. 請學生說說曾經看過或聽過火災事故，知道什麼原因會造成火災嗎？ 二、火災發生原因 1. 教師歸納： (1) 火災發生時，除了火會造成燒燙傷，還有另一個致命的隱形殺手濃煙。 (2) 火場濃煙溫度很高，而且含有有毒物質，吸入後會讓呼吸道灼傷、窒息，所以弟弟才會被濃煙嗆昏。 (3) 逃生時看到濃煙不能強行通過，要立即關門，才不會被濃煙嗆傷。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識	Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投	1. 能完成剪式跳高。 2. 能与他人合作完成個人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作	1. 知道如何完成空中動作。 2. 可以順暢的進行剪式跳高。	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					
				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。	擲的遊戲。	及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學 習他人優良動作表現。	3. 和他人合作完成個人紀 錄。 4. 能學會武術基本拳掌動 作。 5. 能發揮創意，讓武術招 式變化無窮。			
第十二週	單元三驚險一 瞬間 活動1 火災真 可怕	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1a-II-2 了解 促進健康的生 活方法。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	1. 培養對火災的警覺性。 2. 演練火場逃生技巧。 3. 演練報案技巧。	一、火場怎麼逃 1. 教師說明發生火災造成 傷亡，是缺乏火場逃生的 知識與技能。 2. 教師提問： (1)發生火災了要怎麼逃 生？ (2)身體為什麼要採低姿 勢？ (3)為了快速逃生，可以坐 電梯嗎？ (4)為什麼最後逃離火場 的人，要做關門的動作？ 3. 教師歸納：可根據課文 頁面，統整火場逃生須知。 二、火場濃煙時怎麼逃 1. 教師提問： (1)打開門發現火勢、濃煙 大，還要衝出去嗎？ (2)浴室有水，趕快躲進浴 室比較安全？	觀察評量 實作評量 口頭評量	【防災教育】 防E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。	

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					
							<p>(3)用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？</p> <p>3.教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門縫，防止濃煙竄進。</p> <p>4.教師根據課本頁面做統整。</p> <p>5. 演練火場逃生技巧：</p> <p>(1)用手背觸碰門把決定是否開門。</p> <p>(2)門把如果不燙，採低姿勢爬行，往安全門逃出；門把很燙，將門縫塞緊防止濃煙。</p> <p>三、演練火場報案</p> <p>1.教師說明：火災發生時，一定要保持冷靜，應立即到安全地方通知周圍的人或是撥打 119。請學生把課本上的三點訊息寫下。</p> <p>2.請學生分享打 119 報案經驗。</p> <p>(1)兩人一組，演練如何報案。</p> <p>(2)報案的內容根據所寫三點訊息進行演練。</p> <p>四、身體著火了怎麼辦</p> <p>1.局部小面積著火，可用手拍熄；如為四肢或身體大面積著火，切記口訣：停躺滾！</p> <p>2.教師配合課本頁面步驟說明：</p> <p>(1)身體著火時，不可奔跑以免助長火勢。</p>			

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					
							(2)要停(停下來)、躺(躺在安全的地方)、滾(在地上來回滾動)來滅火。 (3)可用棉被或厚重衣物覆蓋滅火。 (4)或靠近水源時,利用火源滅火。			
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1.知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。 2.知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	全民國防教育	
第十三週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	居家防火安全檢核 1.教師說明:為了避免家中有火災事故發生,必須做好居家防火安全措施。 2.配合課本頁面,請學生分享家中的防火安全狀況。 (1)逃生梯有很多雜物嗎?有放鞋子嗎? (2)熱水器有放在通風處嗎? (3)家中陽台有裝鐵窗嗎?有預留逃生出口嗎? 3.教師統整:若家中有不符合安全的項目,要請家人設法改善喔! 4.教師說明,平時要規畫	觀察評量 實作評量 口頭評量	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

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					
							居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。 5.請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。			
第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	健體-E-A1	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。 2d-II-1 描述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。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。 4.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	1.能將學會武術動作順暢的應用出來。 2.能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 3.引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。 4.能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	全民國防教育	

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					
				4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。						
第十四週	單元三驚險一 瞬間 活動 2 防火大 作戰	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1a-II-2 了解 促進健康的生 活方法。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。 4b-II-2 使用 事實證據來支 持促進健康的 立場。	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	1. 認識居家防火安全措 施。 2. 願意改善家中不安全 的防火項目。	一、電器使用須知 1. 教師提問： 1) 學生家裡的電器有哪 些？ 2) 有看過電線走火嗎？ 2. 與學生共同討論課本頁 面 (1) 電線不正確拔除插頭。 (2) 使用電暖器時，離可燃 物太近。 (3) 延長線過載。 (4) 電線纏繞。 (5) 電熨斗不使用時，記得 要關閉開關，以免過熱導 致起火。 (6) 電線纏繞會傷害到裡 面的銅線。 二、住宅用警報器 1. 住宅用警報器是警報設 備。 2. 教師提問： (1) 詢問學生知道住宅用 警報器的功用嗎？ (2) 誰家裡有住宅用火災 警報器呢？ 3. 住宅用火災警報器，有 分偵煙與偵熱型。 (1) 廚房使用偵熱型警報 器。 (2) 其他居住空間使用偵 煙型警報器。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【防災教育】 防E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。 防E9 協助家人 定期檢查急救包 及防災器材的期 限。	

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					
第十四週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 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。	Ab-II-1 體適 能活動。 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 概念。	1. 透過體能活動，增進各 項體適能，並和同學合作 進行練習。 2. 學會正確的握拍及持 球方式。 3. 透過羽球活動，學會正 確的握拍方法及向上擊 球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和 同學合作進行練習。	1. 能正確做出各種繩梯的 動作。 2. 能學會正確的握拍方法 及持球動作技能。 3. 學會正確的握拍動作及 向上擊球動作。 4. 利用向上擊球動作完成 接龍擊球活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十五週	單元三驚險一 瞬間 活動 2 防火大 作戰	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1a-II-2 了解 促進健康的生 活方法。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。 4b-II-2 使用 事實證據來支 持促進健康的 立場。	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	1. 認識滅火器的使用方 法。 2. 能向他人倡導滅火器 和住警器的重要性。	一、滅火器使用 1. 教師提問： (1)當家裡瓦斯爐起火 了，要怎麼滅火呢？ (2)學生知道滅火器的使 用方法嗎？ 2. 滅火器介紹：乾粉滅火 器適用於 A 類火災（普通 火災）、B 類火災（油類 火災）、C 類火災（電器 火災）、D 類火災（金屬 火災）等類型火災。 3. 找一找學校滅火器的位 置 二、居家防火小達人 1. 找一找家中的住宅用火 災警報器。 (1)家中是否有裝設火災 警報器。 (2)火災警報器的裝設位	觀察評量 實作評量 口頭評量	【防災教育】 防E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。 防E9 協助家人 定期檢查急救包 及防災器材的期 限。	

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					
							置。 2. 找一找家裡滅火器的位置。 (1)客廳。 (2)廚房。 3. 觀察家裡電器的使用狀況。 (1)延長線的使用狀況。 (2)延長線是否有獨立開關。 4. 檢查逃生門狀況。 (1)確認逃生門是否可開啟。 (2)逃生門口與通道是否有雜物。 5. 檢查瓦斯熱水器。 (1)瓦斯管線有無老化、龜裂、破損。 (2)熱水器接頭處是否鬆脫。 (3)熱水器周圍是否有可燃物。 (4)是否有強制排氣裝置。 6. 向他人倡導滅火器及住宅用警報器的重要性。			
第十五週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	健體-E-A1 健體-E-C2	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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	1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。	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					
					與球關係攻防 概念。					
第十六週	單元四垃圾變 少了 活動 1 垃圾大 麻煩	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 知識與是非 判斷能力， 理解並遵守 相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。	Ca-II-2 環境 汙染對健康的 影響。	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。	一、垃圾哪裡來？ 1. 可可家的年夜飯，產生哪些垃圾？ (1)教師請學生分享自己家的年夜飯是如何準備年菜的？ (2)請學生分組分析可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ (3. 教師說明日常垃圾兩大類別：免洗餐具及塑膠垃圾。 2. 以數據來說明塑膠垃圾的威脅性。可可家怎麼做，能減少垃圾產生？ 教師提問可可家怎麼做，能減少垃圾產生？每天製造了哪些垃圾？垃圾沒處理的後果？ 3. 教師請學生回想每天製造哪些垃圾？垃圾怎麼處理？ 二、垃圾汙染的危害 1. 臭味從哪裡來？ (1)學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。 (2)教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問題？ 2. 日常垃圾造成的危害。 (1)教師說明垃圾造成的汙染有哪些？ (2)學生討論發表垃圾造	觀察評量 實作評量 口頭評量	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	

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					
							成環境汙染後，對人類健康的危害。			
第十六週	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將 領	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活動。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	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. 能學會正確正手拍、反 手拍擊球動作，並應用於 比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮 節起源及學習尊重運動 場地及選手。	1. 利用學會的羽球技能， 進行一場比賽。 2. 能遵守柔道運動的禮節 起源及學習尊重運動場地 及選手。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十七週	單元四垃圾變 少了 活動 1 垃圾大 麻煩	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	1a-II-2 了解 促進健康生活的 方法。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。	Ca-II-1 健康 社區的意識、 責任與維護行 動。	1. 分析是否有使用一次 性餐具和包裝的習慣。 2. 了解使用一次性餐具 和包裝方便性背後的危 機。 3. 觀察一個活動（野餐） 思考如何減少垃圾的產 生。	一、垃圾減量從自己做起 1. 可可一家人野餐所攜帶 的東西有哪些？ 學生觀察分析野餐的內 容。 2. 可可一家人野餐的東西 會產生哪些垃圾？ (1)教師提問野餐的東西	觀察評量 實作評量 口頭評量	【環境教育】 環 E3 了解人與 自然和諧共生， 進而保護重要棲 地。 環 E6 覺知人類 過度的物質需求 會對未來世代造	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				<p>哪些會產生垃圾？</p> <p>(2)學生討論發表可一家人的野餐，產生哪些垃圾？分別是什麼？例如：壽司餐盒→保鮮膜→竹叉或塑膠叉→廚餘。</p> <p>(3)學生討論發表野餐時，怎麼做比較環保？如何減少垃圾產生？</p> <p>二、少用一次性物品</p> <p>1. 使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝？</p> <p>2. 一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。</p> <p>(1)教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危害。</p> <p>(2)學一隻海龜、一支影片，終止塑膠吸管危害(影片觀賞)。</p> <p>三、少用一次性物品</p> <p>減少垃圾產生的第一步。</p> <p>(1)教師請學生討論歸納本頁這幾個做法，可以減少哪些垃圾產生？</p> <p>(2)請學生分享生活中還能怎麼做可減少垃圾產生？</p> <p>四、垃圾減量行動家</p> <p>1. 請學生寫出自己對垃圾減量的做法。</p> <p>2. 請學生記錄一星期的垃圾減量行動。</p> <p>3. 請學生與他人分享自己</p>		成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	

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					
							的垃圾減量妙招。			
第十七週	貳、運動我最行 十一、功夫小將 領	2	健體-E-C1	1c-II-2 認識 身體活動的傷 害和防護概 念。 1d-II-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 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-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活動。	Bd-II-2 技擊 基本動作。 Cb-II-4 社區 運動活動空間 與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動 的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出 正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好 攻守有利的姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心 保持穩定。 5. 認識安全的運動學習 場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的 練習，並樂於嘗試。 2. 學習自然體立姿，做好 攻守有利的姿勢。 3. 練習移動步法，讓重心 保持穩定。 4. 能選擇安全的場地練習 柔道動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十八週	單元四垃圾變 少了 活動 2 垃圾分 類小達人	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	1a-II-2 了解 促進健康生 活的方法。 3a-II-1 演練 基本的健康 技能。 4b-II-2 使用	Ca-II-1 健康 社區的意識、 責任與維護行 動。	1. 知道要做垃圾分類 的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠 分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理 和分類。 5. 了解回收垃圾	一、垃圾處理的第一步 1. 分享處理垃圾的經驗。 (1)教師提問：詢問學生， 家裡倒垃圾前，會不會先 做處理分類呢？有想過為 何要做垃圾分類？ 2 教師說明：垃圾因為其	觀察評量 實作評量 口頭評量	【環境教育】 環 E6 覺知人類 過度的物質需求 會對未來世代造 成衝擊。	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	事實證據來支持自己促進健康的立場。		可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。	組成成分的不同，需加以分類，做妥善處理，不可未經分類便全部一起丟棄。否則其中的有害物質，可能會加重汙染，影響健康。 3. 教師依照小知識內容，進一步解說垃圾中的哪些物質，未經妥適處理，將對健康造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類？ (1) 教師說明臺灣將垃圾分為哪三大類別？一般垃圾、資源回收、廚餘。 (2) 教師說明三大類別的垃圾處理方式： 一般垃圾：丟垃圾車（黃色）。 資源回收：丟資源回收車（白色）。 廚餘：分為堆肥廚餘和養豬廚餘。 (3) 教師說明：垃圾分類的用意，不只在於減少垃圾量，更重要的是，透過垃圾分類，讓資源得以被回收再利用，並進一步減輕垃圾焚化爐與掩埋場在處理垃圾時的負擔，達到減輕垃圾對健康的影響。			
第十八週	貳、運動我最行 十一、功夫小將 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2 健體-E-C1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的	1. 認識臺灣柔壇第一人連珍羚。 2. 認識柔道英雄楊勇緯。 3. 能選擇安全的戲水場	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	域。 4. 具備戶外戲水的安全知識。		海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十九週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。 4. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	一、資源回收及分類 1. 認識回收標誌、三角形的辨識碼。 (1)教師說明回收標誌所代表的意義。 (2)請學生隨意拿出一項物品，看看是否有回收標誌？ (3)教師說明除了回收標誌外，還可在塑膠容器上看到區分為 7 類不同材質的回收辨識碼。 2. 認識可回收垃圾的類別。 (1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。 (2)請學生依課本 66 頁圖片內容，練習回收分類。	觀察評量 實作評量 口頭評量	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。	

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					
			有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				二、資源回收及再利用 1. 垃圾減量，資源再利用。 (1)教師說明垃圾減量的手段，資源再利用也是重要的？ (2)從垃圾減量實踐綠色生活，了解對地球環境的好處。放對位置，就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾？清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。			
第十九週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1. 選擇合適的游泳裝備。 2. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第二十週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 3a-II-1 演練	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理	小試身手——資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類	觀察評量 實作評量 口頭評量	【環境教育】 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造	

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					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		和分類。 呢？ 2. 請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。		成衝擊。		
第二十週	貳、運動我最行十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1. 學會打水前進的動作。 2. 進行打水接力比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

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					
				運動計畫與資源。					海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	