

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣中埔鄉社口國民小學

111 學年度第一學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：林志偉

第一學期

教材版本	南一版第一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 能於生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 能認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 		

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	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須	1. 藉由走路上學情境課程中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路	1. 透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	

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					
				2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	知。	的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，了解交通安全的重要性，並嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。	態度評量	安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。 ◎性別平等教育 ◎人權教育	
第一週	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施、學校空間、設備的安全性。 3. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4. 能討論並正確的使用	1. 指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 2. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 3. 培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 4. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 5. 學會保護自己和他人的安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎全民國防教育 ◎人權教育	
第二週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。	1. 透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安	

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					
				康的生活規範。 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。		2. 於生活中， 嘗試 自我觀察並修正個人不當的交通行為。 3. 養成 遵守乘車注意事項的好習慣。	養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。		全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 ◎性別平等教育 ◎人權教育	
第二週	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	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-2 利用 學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能 分辨 學校空間、設備的安全性，並 利用 從事各項身體活動。 2. 能討論並正確的使用學校空間及設備， 達到 安全和快樂的目的。 3. 能 遵守 遊戲規則，並與同學互助合作。 4. 能正確 操作 各項遊戲設施。	1. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 2. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎全民國防教育	
第三週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 2b-I-1 接受 健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 列舉 校園內適合遊戲的地方，並 認識 安全遊戲常識。 2. 能 體會 遊戲安全的重要性，且願意 遵守 注意事項。	1. 透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

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					
				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。		3. 在校園中,嘗試 運用 做決定的技巧 選擇 適合遊戲的地方。 4. 於生活中,嘗試自我 察覺 並 修正 個人 不當的遊戲行為 。			◎ 性別平等教育 ◎ 人權教育 ◎ 家政教育	
第三週	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能 遵守 遊戲規則,並與同學互助合作。 2. 能正確的 操作 各項遊戲設施。	1. 利用校園的攀爬設施,從事各項身體活動。 2. 使用遊戲器材時,能分辨遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎ 全民國防教育	
第四週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 2b-I-1 接受 健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試 運用 生活技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 於放學情境中, 了解 注意交通安全是健康生活的一環,並且 認識 放學的安全常識。 2. 能 體會 交通安全的 重要性 ,並且願意 遵守 注意事項。 3. 於生活中,嘗試自我 察覺 並 修正 個人不當的行	1. 透過課本學校放學時的情境,學童以討論與問答方式澄清概念後,能舉例說明應注意的事項,並養成好行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 安全教育 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。 ◎ 性別平等教育 ◎ 人權教育	

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					
				4a-I-2 養成健康的生活習慣。		為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。				
第四週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎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。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第五週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。	1. 能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 ◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 ◎家政教育	
第五週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。	1. 用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	

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					
					合個人的身體活動。				<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>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
第六週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p> <p>2. 能知道正確洗手的方法。</p> <p>3. 能培養良好的衛生習慣。</p>	<p>1. 能知道平時要常洗手，保持雙手乾淨的重要性。</p> <p>2. 能知道正確洗手的方法和步驟。</p> <p>3. 能依照正確的步驟和方法清潔雙手。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	
第六週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注 觀 賞他人的動作表現。 3d-I-1 應 用基本動作常識，	Cb-I-2 班級體育活動。	<p>1. 能運用身體做出指定動作。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</p>	<p>1. 使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</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>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的</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					
					處理練習或遊戲問題。				人際互動能力。	
第七週	壹、快樂上學去 二、健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能 知道 正確洗臉的方法。 2. 能 知道 正確洗澡的方法。 3. 能 培養 良好的衛生習慣。	1. 藉由洗臉認識臉部各部位的名稱。 2. 學習洗頭的步驟和動作。 3. 經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	貳、運動樂趣多 七、來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注 觀賞 他人的動作表現。 3c-I-1 表現 基本動作與模仿能力。 3d-I-1 應用 基本動作常識，處理練習或遊	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 能 運用 身體 做出 指定動作。 2. 能表現認真 參與 活動的積極態度。 3. 能 注意 同學的動作， 了解 如何完成指示動作。 4. 能與同學 培養 默契合作完成動作。 5. 能 利用 呼拉圈完成各項指示動作。 6. 能認真 觀察 並公正 評判 同學的動作。 7. 能 遵守 遊戲規則，並和同學合作 完成 遊戲。	1. 使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 2. 利用呼拉圈完成各項指示動作。 3. 認真觀察並公正評判同學的動作。 4. 遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎ 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。 ◎ 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					
					戲問題。					
第八週	全民運動會									
第九週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能認識正確上廁所的方法。 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。	※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 ◎家政教育	
第九週	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。	1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 能隨著音樂做出快樂的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎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					
									求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第十週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 從自己能完成來 得到 自我悅納感， 知道 自己做到，也能自己做。	1. 讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 ◎ 家庭暴力防治教育	
第十週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 做出簡單的動作與同學打招呼。 2. 能在運動過程中， 避免 運動傷害。	1. 運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	

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					
				真參與的學習 態度。		3. 與同學培養默契，完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。 5. 能表現認真參與活動的積極態度。	康。		◎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。	
第十一週	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	1. 讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自	

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					
									已閱讀的文本。 ◎ 家庭暴力防治教育	
第十一週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能自己 做出 課本圖示的動作。 2. 能與同學一起 合作發揮 創意， 運用 身體表演造型動作。 3. 能 說出 最喜歡同學表演的造型動作。 4. 能與同學一起 合作，運用 身體表演動作。	1. 藉由活動的設計，運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。 2. 利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。 3. 訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎ 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。 ◎ 品德教育 ◎ 高齡教育	
第十二週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-2 能於 引導 下， 表現 簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 觀察 事件與他人動作及表情 猜測 對方的情緒狀態。	1. 知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性E11 培養性別	

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>間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>◎家庭暴力防治教育</p>	
第十二週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注 觀賞 他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 在遊戲中 表現 出對肢體各部位完整概念。 2. 能主動 參與 各種身體活動。 3. 能 專注欣賞 他人優良動作表現。	1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎ 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	

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					
									涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第十三週	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2. 在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	1. 能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 ◎家庭暴力防治教育	
第十三週	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體	1. 透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容	

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					
				2d-I-1 專注 觀 賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。		動作表現。 4. 能靈活 運用 肢體， 表現 出閃躲及 移動 身體的動作。			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。	
第十四週	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 2a-I-1 發覺 影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意 養成 個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能連結生活經驗， 發覺 早餐的重要性。 2. 願意 養成 吃早餐的習慣。	1. 藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 品德教育 品E1良好生活習慣與德行。	
第十四週	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識 基本的運動常識。 3d-I-1 應用 基本動作常識，	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	1. 認識 操場、跑道與使用規則。 2. 遵守 操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識 並 做出 各項暖身伸展動作。	1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人共同使用操場跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 能跟隨教師的示範，做	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權	

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					
				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。	遊戲。	5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。	出各項暖身伸展動作。 5. 能做出直線走、快跑、S形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。		利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十五週 第一次評量	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要性。 4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。	1. 能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。	
第十五週	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。	1. 能和同學一起完成「走、跑」的遊戲。 2. 能在遊戲中模仿或創意各項「走、跑」的動作。 3. 能專注欣賞他人的動作表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 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					
									求。	
第十六週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能 認識選擇 健康食物的原則。	1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。 2. 能認識食物對身體健康的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十六週	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 做出 原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守 遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能 利用 下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。	1. 能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 3. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 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。	
第十七週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 2b-I-2 願意 養成 個人健康習慣。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能 認識 少糖、不油炸的食物種類。 2. 能 做到 良好的用餐行為。	1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。 2. 能認識食物對身體健康的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

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	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 在遊戲中 做出 變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守 遊戲規則，並和他人一同 合作 遊戲。 3. 能在行進中 選擇 或 轉換 走、跑、跳運動。	1. 能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 2. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 3. 能為自己表現評分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 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。	
第十八週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試 運用 生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 在學校發生事情能主動尋求 協助 。 2. 學習解決 問題的能力。	※能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯E12學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。	

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					
									◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 ◎性別平等教育 ◎人權教育 ◎性侵害犯罪防治教育	
第十八週	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道教材示範繞球的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能觀察他人活動的表現。 4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。 5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。 6. 能和同學互相合作完成活動。	1. 能努力學習並完成操作小球和大球進行活動。 2. 能利用身體不同部位進行繞球活動。 3. 配合音樂、口令完成夾球動作。 4. 能和其他人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎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					
第十九週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。	1. 藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 ◎性侵害犯罪防治教育	
第十九週	貳、運動樂趣多	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能知道並做出教材示	1. 能平穩的做出夾球原地	觀察評量	◎品德教育	

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					
	十. 和球做朋友		健體-E-C2	<p>體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>身伸展動作。</p>	<p>範夾球跳的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p>	<p>跳、夾球左右跳、夾球往前跳。</p> <p>2. 能和其他人合作完成夾球接力活動。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
第二十週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。</p> <p>2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。</p>	<p>1. 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，具有多樣功能。</p> <p>2. 透過討論與分析，學童能充分了解健康中心的功能，知道健康中心是全校師生的健康守護神。</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>◎家庭教育</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯E12 學習解決問題與做決定的能力。</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. 能體會護理師的辛苦，進而表達感謝。		◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 ◎性侵害犯罪防治教育	
第二十週	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。	1. 配合音樂、口令順暢地完成動作。 2. 能和其他人互相合作完成滾球動作。 3. 能和同學合作滾中目標物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎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					
				3c-I-2 表現安全的身體活動行為。						
第二十一週 第二次評量	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做。 2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	1. 學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 2. 健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。 ◎性侵害犯罪防治教育	
第二十一週	貳、運動樂趣多	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能了解教材的活動關	※能發揮專注力，體驗不	觀察評量	◎品德教育	

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					
第二次評量	十. 和球做朋友		健體-E-C2	體活動的基本動作。 2d-I-1 專注 觀 賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 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。	身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	卡動作。 2. 能 觀察 他人活動的表現。 3. 能 做出 教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在 玩球 的過程中， 認識 自己身體活動能力，並 選擇 自己適合的運動。	同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。 ◎品德教育	
第二十二週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	4a-I-1 能於引導下， 使用 適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表 個人對 促進 健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 能 知道 健康檢查複檢(再檢查)怎麼 做 。 2. 能於日常生活中，做到 守護 身體健康的行為。	1. 學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 2. 健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得	

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					
									的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第二十二週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出教材闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	1.能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。 ◎家庭教育	

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣中埔鄉社口國民小學

111 學年度第 二 學期 一 年級普通班 健康與體育 領域課程計畫(表 11-1)

設計者：林志偉

第二學期

教材版本	南一版第二冊	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. 能 認識 六大類食物及其功能。 2. 能 認識 排便對健康的影響。 3. 可以從 觀察 他人互動的狀況 猜測 對方的人際互動，並能 說出 和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能 分工合作，一起 完成 一件任務，從中 得到 成就感。 5. 能 知道 眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6. 能 了解 正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所 造成 的威脅。 7. 能 知道 身體隱私處的部位，而且不能讓別人 碰觸。 8. 能 分辨 具威脅性的行為，並 說出 遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9. 能 了解 生病期間的在家照護要點。 10. 能 利用 休閒時間，在學校或家裡和他人 進行 童玩遊戲。 11. 能靈活 反應 出各項動作，並能 應用 在生活上。 12. 能 體會 與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13. 能於活動中和他人 合作，並 展現 技巧完成任務。 14. 能 總結 學習經驗並和他人 分享 學習心得。 15. 能 做出 跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 		

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	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能 認識 六大類食物及其功能。	1. 引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行	

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					
									為，減少資源的消耗。 ◎ 品德教育 品E1良好生活習慣與德行。	
第一週	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識 與身體活動相關資源。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能 說出 各種童玩的起源。 2.能 了解 各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3.能 選擇 適合自己的童玩遊戲。 4.能 了解 沙包的玩法及簡易的動作要領。	1.能說出各種童玩的起源及玩法。 2.學童能透過討論了解更多的童玩。 3.能說出沙包童玩的由來。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎ 高齡教育 ◎ 家政教育	
第二週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.能 認識 六大類食物及其功能。	1.引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環E17養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎ 品德教育 品E1良好生活習慣	

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					
									慣與德行。	
第二週	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。 3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4. 能製作風車並了解風車的玩法。	1. 能說出拋接沙包、拋撿沙包及沙包投擲的動作要領。 2. 藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 3. 能說出風車接力的玩法及注意事項。 4. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎高齡教育 ◎家政教育	
第三週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。 2. 能記錄食用的食物，並完成分類。 3. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 5. 認識並做到珍惜食物的好行為。 6. 能養成珍惜食物的好習慣。	1. 指導學童正確的將食物分成六大類。 2. 引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 3. 討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。 4. 說出並做到珍惜食物的好行為。 5. 養成珍惜食物的好習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 ◎高齡教育 ◎家政教育	

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					
第三週	貳、運動歡暢樂 趣多 六. 童玩真有趣	2	健體-E-A2	2c-I-2 表現 認真 參與 的學習態度。 3d-I-1 應用 基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識 與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意 從事 規律身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能 認真參與 各項風車遊戲活動。 2. 能 體驗 團隊合作的樂趣， 遵守 遊戲規則。 3. 能 製作 紙飛機，並 了解 紙飛機的玩法。 4. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真 學習 。 5. 能 利用 休閒時間，在學校或家裡和他人 進行 童玩遊戲。	1. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。 2. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 能在學校利用課間進行遊戲活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎ 家政教育 ◎ 高齡教育	
第四週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 1a-I-2 認識 健康的生活習慣。 2b-I-2 願意 養成 個人健康習慣。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能 認識 排便對健康的影響。 2. 能 養成 良好生活習慣， 幫助 排便順暢。 3. 透過活動 知道 自己理解或不理解的部分能針對不理解處 提問 或和同學想辦法 解決 。	1. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎ 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 ◎ 家政教育	
第四週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識 身	Ga-I-1 走、	1. 能 做出 簡單急停動作。	1. 能做出聽到聲音停止	觀察評量	◎ 人權教育	

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					
	趣多 七. 反應高手		健體-E-C2	體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2. 能明白快速反應在生活中的運用。 3. 能創造動作讓同組的學童模仿。 4. 能模仿同學創造出來的動作。	時，即停止身體活動的反應動作。 2. 能創造動作讓同組的學童模仿。 3. 能快速模仿同學創造出來的動作。 4. 教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。 5. 能明白快速反應在生活中的運用。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第五週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。 2. 藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。 3. 畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎性侵害犯罪防治教育 ◎家政教育	
第五週	貳、運動歡暢樂 趣多 七. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	1. 能做出不同姿勢的起立動作。 2. 藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

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					
				本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	遊戲。		異。 3. 能做出不同姿勢的起立動作後，再加速快跑。 4. 能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。		◎家政教育	
第六週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。 2. 提醒學童注意社交禮節。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎性侵害犯罪防治教育 ◎家政教育	
第六週	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。 3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1. 能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。 2. 能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。 3. 能在遊戲中做出判斷與選擇。 4. 能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第七週 第一次評量	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	1. 能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

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					
				3b-I-2 能於引導下， 表現 簡易的人際溝通互動技能。			始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。		◎ 性侵害犯罪防治教育	
第七週 第一次評量	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注 觀賞 他人的動作表現。 3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能 利用 肢體支撐身體， 表現 簡單的平衡動作。 2. 能專注 觀賞 他人的動作表現，且樂於 參與 並完成連續動作。 3. 能靈活的 表現 出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4. 能在遊戲活動中， 表現 出對肢體的控制能力。	1. 能藉由身體四肢或臀部支撐身體，達成身體平衡。 2. 透過練習，能與同學協力合作，完成各種平衡動作。 3. 能依指令完成肢體動作。 4. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性侵害防治教育	
第八週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下， 表現 簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試 運用 生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能分工合作，一起 完成 一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力 完成 工作並充分練習。 3. 能 了解 分工合作的重要性。 4. 能 演練 不同情境中分工合作的行為。	1. 不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎ 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					
第八週	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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-1 願意從事規律身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	1. 能依指令完成肢體動作。 2. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 3. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第九週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道眼睛在生活中的重要性。	1. 透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸	

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					
									覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第九週	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	1. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。 2. 透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十週	壹、守護健康有	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-2 身體的	1. 能知道眼睛在生活中	1. 透過故事與體驗活動，	觀察評量	◎生命教育	

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					
	一套 三. 帶著眼耳鼻 去旅行		健體-E-A2 健體-E-A3	本的健康常識。	部位與衛生保健的重要性。	的重要性。	了解眼睛在生活中的重要性。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生E2理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶E3善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安E3知道常見事故傷害。 安E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。	
第十週	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。	1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。	

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					
第十一週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。 4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶E3善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安E3知道常見事故傷害。 安E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。	
第十一週	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳躍的特色。	1. 和同學配合做出波浪跳的動作。 2. 能在遊戲中展現各種「跳」的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 ◎家政教育	

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					
				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。					◎海洋教育	
第十二週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-I-1 舉例 說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受 健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中 操作 簡易的健康技能。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能 知道 耳朵在生活中重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的 處理 技巧。 3. 能了解正確 處理 耳朵內有異物的重要性， 感受 不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能在師長引導下，於生活中 操作 排除耳朵進水的健康技能。	1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶E3善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安E3知道常見事故傷害。 安E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 ◎高齡教育 ◎家政教育 ◎海洋教育 ◎品德教育	

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					
第十二週	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1. 能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 2 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎高齡教育 ◎家政教育 ◎海洋教育	
第十三週 第二次評量	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健	1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。 2. 了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安E3 知道常見事	

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					
				活中 操作 簡易的健康技能。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。		康技能。 5. 能 知道 眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6. 能確實 愛護 眼耳鼻，進而 養成 良好生活習慣。			故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 ◎ 高齡教育 ◎ 家政教育 ◎ 海洋教育	
第十三週 第二次評量	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能 使用 跳躍動作完成猜拳遊戲。 2. 遵守 遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能 結合 音樂音符、五線譜概念 做出 跳躍動作。 4. 能 結合 數學加減法運算，做出跳躍動作。	1. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 2. 能運用數學加減法運算做出跳躍動作。 3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十四週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-I-2 感受 健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 能 使用 自己和對方都能接受的方式打招呼。 2. 能 知道 自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	1. 能透過遊戲活動與課堂討論，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎ 人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	

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					
									◎法治教育 法E8 認識兒少保護。 ◎全民國防教育 ◎家庭暴力防治教育	
第十四週	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2. 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3. 能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 4. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。 5. 能知道拍氣球接力相關動作。 6. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	1. 能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2. 能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3. 能表現出拍氣球接力相關動作。 4. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

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-I-1 願意從 事規律身體活 動。						
第十五週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小 勇士	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-I-2 感受健 康問題對自己 造成的威脅 性。	Db-I-2 身體隱 私與身體界線 及其危害求助 方法。	1.能 知道 身體隱私處的 部位,而且不能讓別人碰 觸。 2.能清楚 描述 身體碰觸 帶給自己的感受。 3.能 知道 遭受侵犯時,保 護自己的方法。	1.透過課本人形圖身體隱 私處部位的塗色方式,師 生討論隱私處是身體不能 讓別人碰觸的部位,進而 學習保護方法和遭受侵犯 時的求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E4 認識身體界 線與尊重他人的 身體自主權。 ◎ 人權教育 人E10 認識隱私 權與日常生活的 關係。 ◎ 法治教育 法E8 認識兒少保 護。 ◎ 全民國防教育 ◎ 家庭暴力防治 教育	
第十五週	貳、運動歡暢樂 趣多 十.手腳並用	2	健體-E-C2	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。 2c-I-2 表現 認 真參與的學習 態度。	Ha-I-1 網/牆 性球類運動相 關的簡易拋、 接、控、擊、 持拍及拍、 擲、傳、滾之 手眼動作協 調、力量及準 確性控球動	1.能 知道 拍氣球接力相 關動作。 2.能 知道 如何和他人合 作完成拍氣球接力。 3.能 知道 擊球過網的活 動規則並遵守。 4.能 知道 並完成擊球過	1.能發揮創意,創造不同 動作並實踐。 2.能表現出拍氣球接力相 關動作。 3.能實地完成擊球過網的 相關動作。 4.能實地和他人互相合	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 人權教育 人E8 了解兒童對 遊戲權利的需 求。 ◎ 品德教育 品E2 自尊尊人與 自愛愛人。 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					
				2d-I-1 專注 觀 賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用 基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意 從 事規律身體活動。	作。	網的相關動作。 5. 能 知道 如何和他人合作進行擊球過網。	作，進行擊球過網。		◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-I-1 舉例 說 明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試 運用 生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 能 知道 遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2. 能 演練 遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 3. 能 分辨 具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。	1. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 2. 透過情境討論及演練，學習自我保護的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎ 人權教育 人E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎ 法治教育 法E8 認識兒少保護。 ◎ 家庭暴力防治教育	
第十六週	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述 動作技能基本常	Ha-I-1 網/牆性球類運動相	1. 能 知道 擊球過網的活動規則並遵守。	1. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。	觀察評量 口頭評量	◎ 人權教育 人E8 了解兒童對	

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					
	十. 手腳並用			識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	2. 能 知道 並 完成 擊球過網的相關動作。 3. 能 知道 如何和他人合作進行擊球過網。 4. 能 知道 並完成相關的踢氣球動作。 5. 能於活動中 展現 踢氣球的技能。	2. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 3. 能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。 4. 能順暢的踢擊氣球完成闖關。	行為檢核 態度評量	遊戲權利的需求。 ◎ 品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎ 安全教育 安E7 探究運動基本的保健。 ◎ 高齡教育 ◎ 生命教育	
第十七週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 能 知道 在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道 身體不舒服時的適切處理方式。	1. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，應該告訴教師(在學校)、家人(在家)，請他們協助處理問題。 2. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，並建立儘快	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

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. 感染傳染病時，能 做到 保護人我的行為。	就醫的醫療觀念。 3. 知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。			
第十七週	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	健體-E-C2	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。 2c-I-2 表現 認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注 觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意 從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能於活動中 展現 踢氣球的技能。 2. 能知道並 完成 跑跑踢踢的相關動作。 3. 能 利用 不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能穩定 踢中 擺動中不同種類的球。	1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 2. 能發想創意或表達有關球的遊戲設計。 3. 能藉由練習，增強踢球的感觉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎ 品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎ 安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 認識 基本的健康常識	Fb-I-1 個人對健康的自我覺	1. 能 認識 感染腸病毒期間的症狀。	1. 藉由圖片說明身體出現的一些異相(口破、出疹、	觀察評量 口頭評量	◎ 品德教育 品E1 良好生活習	

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					
	五. 抗病小高手		健體-E-C1	識。 2b-I-1 接受健康的 生活規範。 2b-I-2 願意養成 個人健康習慣。	察與行為表現。	2. 能遵守腸病毒糾察守 則。 3. 能在日常生活中,自我 要求做到糾察守則的規 範行為。	水疱、嗜睡等),讓學童更 容易了解感染腸病毒的症 狀。	行為檢核 態度評量	慣與德行。 ◎高齡教育 ◎生命教育	
第十八週	貳、運動歡暢樂 趣多 十一. 大家來跳 繩	2	健體-E-C3	1c-I-2 認識基 本的運動常 識。 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。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體 活動。	Ce-I-1 其他休 閒運動入門遊 戲。 Ic-I-1 民俗運 動基本動作與 遊戲。	1. 能了解跳繩運動的好 處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的 動作。 3. 能在跳繩遊戲中體驗 快樂互動,並認真學習。 4. 能利用課間及假日進 行跳繩活動。	1. 指導學童學會正確的暖 身運動,並確實做到。 2. 透過跳繩活動促進健康 體適能。 3. 指導學童正確的做出暖 身運動及甩繩動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8 了解兒童對 遊戲權利的需求。 ◎性別平等教育	
第十九週	壹、守護健康有 一套 五. 抗病小高手	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-2 認識健 康的生活習 慣。 3a-I-2 能於引 導下,於生活 中操作簡易的 健康技能。	Fb-I-2 兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	1. 能了解生病期間的在 家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期 間適合進食的食物。	1. 從日常生活保健觀念著 手,向學童說明感染腸病 毒的居家照護要點,讓學 童學習正確的照護方法, 日後,在自己或家人感染 腸病毒時,能表現出促進 健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習 慣與德行。 ◎家政教育	

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					
第十九週	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	1. 透過跳繩活動促進健康體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎性別平等教育	
第二十週 第三次評量	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 知道預防生病的好行為。 2. 實踐日常生活中預防生病的好行為。	1. 以日常生活發生的事件(三位學童生病的經驗)為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。 ◎家政教育	
第二十週 第三次評量	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。	1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育 人E3了解每個人需求的不同，並	

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					
	繩			3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇 適合個人的身體活動。	動基本動作與遊戲。	2. 能利用課間 進行 跳繩活動，進而 養成 規律運動的習慣。	2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。	態度評量	討論與遵守團體的規則。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎性別平等教育	
第二十一週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成 個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中 操作 簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 知道 預防生病的好行為。 2. 實踐 日常生活中預防生病的好行為。	1. 以日常生活發生的事件(三位學童生病的經驗)為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。 ◎家政教育	
第二十一週	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能在跳繩遊戲中 體驗 快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間 進行 跳繩活動，進而 養成 規律運動的習慣。	1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人E8了解兒童對	

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					
				4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。					遊戲權利的需求。	