嘉義縣水上鄉忠和國民小學

111 學年度第一學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：劉衍甫

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	1. 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。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 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。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 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。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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.於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全	※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。	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，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。	
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.認識校園遊戲設施的名稱。 3.分辨學校空間、設備的安全性。 4.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5.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。	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.培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 3.利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 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。	
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.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。 2.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交	※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，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上	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	

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。		通行為。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	學。		安全的事件。	
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。 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。	
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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健	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。 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	※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					
				康的生活習慣。		覺並修正個人不當的遊戲行為。				
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。	
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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4.養成遵守交通注意事項的好習慣。	※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。	
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	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	※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					
				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。		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。			◎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。	※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	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
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 選擇適合個人的身體活動。	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。 3.平時能利用呼拉圈做運動。 4.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	※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。	
第六週	壹、快樂上學去	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健	Da-I-1 日常生	1.能知道保持身體乾淨	1.能知道平時要常洗手，	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					
	二.健康小達人			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。	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。	的重要性。 2.能知道正確洗手的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	保持雙手乾淨的重要性。 2.能知道正確洗手的方法和步驟。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品E1 良好生活習慣與德行。	
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，處理練習或遊戲問題。	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.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	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	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	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					
				康的生活習慣。			部分的名稱。			
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。	
第八週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	
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。	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。	※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。	

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					
				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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	4.能了解並做到上廁所的禮儀。 5.能培養良好的衛生習慣。				
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。	※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。	※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。	

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					
									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。	
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 表現認真參與的學習態度。	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。 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。	※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，促進身心健康。	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	

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					
									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。	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	※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、分享自己閱讀的文本。	
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。	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。	

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-1 表現基本動作與模仿的能力。					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。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	※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。	
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	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。	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。	

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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。		3.能專注欣賞他人優良動作表現。			◎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。	※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	

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					
									己閱讀的文本。	
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。 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。	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。	※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。	※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	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1.認識操場、跑道與使用	1.認識操場、跑道與使用	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					
	九.快樂走跑跳		健體-E-C2	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，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。	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、跳與投擲遊戲。	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。 5.認識走、跑動作。 6.能做出及變換走、跑動作。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
第十五週	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。 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。	※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	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。	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。	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	

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					
				賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		3.專注欣賞他人動作表現。	3.能專注欣賞他人的動作表現。		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。	※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	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能認識少糖、不油炸的食物種類。	1.選擇食物的原則應以健康、自然為主。	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					
				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。		2.能做到良好的用餐行為。	2.能認識食物對身體健康的重要性。	行為檢核 態度評量	慣與德行。	
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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	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	◎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	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
				生活技能。					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）。	
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 應用基本動作常識，	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。 ◎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					
				處理練習或遊戲問題。						
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環境。	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。	※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	◎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）。	
第十九週	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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 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。	1.能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 2.能和他人合作完成夾球接力活動。	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。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
				表現。 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 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。					◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	
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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。	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。 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。 3.能體會護理師的辛苦，進而表達感謝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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	

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)。	
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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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、口令順暢的完成動作。 2.能和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。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第二十一週	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	◎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）。	
第二十一週	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。	※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。	
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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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	

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					
				4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			項目到醫院或診所複檢。		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）。	
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。	※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。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

嘉義縣水上鄉忠和國民小學

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

設計者：劉衍甫

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	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。	※能認識六大類食物及其功能。	※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	

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					
									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。	
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。	※能認識六大類食物及其功能。	※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。	
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。	
第三週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-A2	2c-I-2 表現認	Ce-I-1其他休	1.能認真參與各項風車	1.能說出紙飛機的玩法及	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 六.童玩真有趣			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。	閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
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，減少資源的的消耗。 ◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
第四週	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本	Ga-I-1走、跑、跳與投擲	1.能做出簡單急停動作。 2.能明白快速反應在生	1.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反	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					
	七.反應高手			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。	遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	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。	行為檢核 態度評量	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。	
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 認識基本的運動常	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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異。	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					
				識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			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。			
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。	
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	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。 3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※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。	※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始，並能理解做錯事後，	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					
				導下，表現簡易的人際溝通互動技能。			有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。			
第七週	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。 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		
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。	※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。	
第八週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1.能利用肢體學習金雞	1.能依指令完成肢體動	觀察評量		

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					
	趣多 八.我有好身手		健體-E-B3 健體-E-C2	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。	支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	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。	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。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	※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、觸覺及心靈對環境	

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					
									感受的能力。	
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。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	※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、觸覺及心靈對環境感受的能力。	

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					
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，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.能在移動時進行跳躍動作。 2.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 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。	
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。	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	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。	

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。		活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。				
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。 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。	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。	
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	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的重要性與保健方式。 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	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。	

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					
				中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		的健康技能。				
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。	
第十三週	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	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	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	

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					
				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。		的威脅。 4.能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。 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。			感受的能力。	
第十三週	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能以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.能以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。	※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。 ◎法治教育	

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					
									法E8認識兒少保護。	
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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	
第十五週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A1 健體-E-A2	2a-I-2 感受健康問題對自己	Db-I-2 身體隱私與身體界線	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰	※透過課本人形圖身體隱私處部位的塗色方式，師	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 性E4認識身體界	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	四.自我保護小勇士		健體-E-A3	造成的威脅性。	及其危害求助方法。	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。	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。	行為檢核 態度評量	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。	
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。 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	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網的相關動作。 5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	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作，進行擊球過網。	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					
				事規律身體活動。						
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。	
第十六週	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	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。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、	1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 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。	1.能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 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。	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					
				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。	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。					
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。 3.感染傳染病時,能做到保護人我的行為。	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。	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。	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	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。	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，增強踢球的感覺。	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	

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。 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。	眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	4.能穩定踢中擺動中不同種類的球。			自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	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-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能認識感染腸病毒期間的症狀。 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。	※藉由圖片說明身體出現的一些異相(口破、出疹、水疱、嗜睡等)，讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。	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	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運	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。	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。	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	

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					
				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。	動基本動作與遊戲。	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。	3.指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。		的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
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。	※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。	
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	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。	※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。	

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。						
第二十週	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。	※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。	
第二十週	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	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 了解兒童對遊戲權利的需求。	