

# 嘉義縣大林鎮三和國民小學

## 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：范鳳琴

### 第一學期

教材版本	南一版第三冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨紅綠燈食物的差異。</li> <li>2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。</li> <li>3. 能正確挑選適合自己的牙刷。</li> <li>4. 能知道與家人和諧相處的方法。</li> <li>5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。</li> <li>6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。</li> <li>7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。</li> <li>8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。</li> <li>9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。</li> <li>10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。</li> <li>11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</li> <li>12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。</li> <li>13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。</li> </ol>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	健體-E-A1 健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 引導學童學習如何讀懂通知單。 2. 透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。	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。	
第一週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	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。	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. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 能聽教師的指令及示範，完成動作。 2. 能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	健體-E-A1 健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 2. 能於引導下分辨紅綠燈	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎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					
				2a-I-2 感受健康問題對自己的威脅性。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	健康的自我覺察與行為表現。	2. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 3. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	食物，並說出選擇綠燈食物的好處。 3. 透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。	態度評量		
第二週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	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。	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. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1. 能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動 2. 利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第三週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	1. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	※能於引導下，說出調整體位的方法。	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。	
第三週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。 6. 選擇適合自己的身體活動。	1. 能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。 2. 能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。 3. 利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的情境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第四週	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	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. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1. 能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。 2. 了解蛀牙的嚴重性與處理方法。 3. 了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。	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。	
第四週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追	1. 認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。 2. 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 選擇適合自己的追逐跑方	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		逐跑方式。 4.能完成折返、曲線跑的動作。	式。 3.能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。			
第五週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	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.能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2.能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3.能知道牙齒的功能及名稱。	1.能藉由照鏡子觀察牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的生長情形。 2.讓學童了解牙齒的功能及重要性。	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。 ◎性侵害犯罪防治性E5認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第五週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能完成折返、曲線跑的動作。 2.能選擇安全的遊戲場地。能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。	1.能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。 2.能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第六週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	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.能判斷更換牙刷的時機。 2.能正確挑選適合自己的牙刷。 3.能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	1.透過課本情境，學習判斷更換牙刷的時機，並學習挑選適合自己的牙刷。 2.透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。	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。	
第六週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1	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.能完成跳、跨的組合動作。 2.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 3.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	1.能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 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		
第七週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	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.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3.能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	1.能知道正確刷牙的重要性。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟。 3.培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。	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。	
第七週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本	Cb-I-3 學校運動活動空間與	1.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙	1.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安E4探討日常生	

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					
	八.我們都是平衡高手			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。	場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	腳跳的連續動作。 2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	2. 能使用學校或公園的遊具並和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3.能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。	行為檢核 態度評量	活應注意的安全。	
第八週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	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.能知道愛護牙齒的方法。 2.能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3.能養成保健牙齒的生活習慣。	1.能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 2.能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。 3.能養成保健牙齒的生活習慣。	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。	
第八週	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能常識 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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能練習平衡動作。 2. 表現認真的學習態度 專注觀賞他人的動作表現 3. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 4. 學會上下平衡木。	1.能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。 2. 說出運用平衡能力時要注意的事項。 3. 了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。 4. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應注意的安全。	
第九週	壹、健康有一套 三、我愛家人	1	健體-E-B1	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2.能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。	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。 ◎家庭教育 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人扮演的角色。	
第九週	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2.學會上下平衡木。 3.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	1.認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2.讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3.了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	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					
第十週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	健體-E-B1	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-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	※當我們遇到狀況時，都會有自己的想法和做法，覺察自己的想法，反省後再決定做法，能讓人際關係更和諧。	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。 ◎家庭教育 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十週	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	健體-E-A1	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-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應注意的安全。	
第十一週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	健體-E-B1	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. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。	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。 ◎家庭教育 家E3 察覺家庭並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十一週	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	健體-E-C1 健體-E-C2	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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	1. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並感受人我之間的關係應如何聯繫。 2. 與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。 3. 能了解各種趣味競賽的規則。 4. 能透過遊戲增進體適能	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	健體-E-B1	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. 對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。	※能表達出自己對家人的愛。 1. 常把愛掛在口中、分享家中生活經驗學習主動表達關愛	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十二週	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	健體-E-C1 健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 了解各種趣味競賽的規則並實踐增進團隊表現的	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人	

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					
				行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	2. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	方法。 2. 透過遊戲，增進體適能。 3. 讓學童討論比賽經驗，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。	行為檢核 態度評量	與家庭生活作息 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道空氣品質達紅色警示的意思。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3. 知道紅色空品旗的作用。 4. 知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	※空氣汙染期間，透過日常活動的情境讓學童觀察到空氣汙染嚴重時，人們的活動和周遭的景物與平常有什麼不同，再透過親子對話讓學童了解這些改變都是因為嚴重的空氣汙染。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第十三週	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	健體-E-C1 健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	1. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。 2. 了解各種趣味競賽的規則。 3. 選擇可以與家人一同運動的項目。 4. 訂定家庭運動計畫。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	※在學校的學習情境及教師的指導與說明下，知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。並能在空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎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。	
第十四週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易之手眼、手腳動作協調、力量及	1. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 2. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學	1. 能努力學習並執行教師示範的動作。 2. 能和同學互相合作完成動作。 3. 努力執行教師指示動	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					
				態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	準確性控球動作。	合作努力完成。 3. 會利用課餘時間練習以求進步。	作。			
第十五週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。	※舉例說明空氣汙染讓我們身體出現的各種不舒服症狀，以及適合的處理方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
第十五週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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，處理或練習遊戲問題。	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. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和他人順暢的完成活動。	1. 能和同學互相合作完成動作。 2. 能努力執行教師指示的動作。	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。	
第十六週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	※空氣汙染會讓我們的體不舒服危害身體健康，為了在空氣汙染期間能安全的活動，本節活動以教師的角色提醒學童可以怎麼做以維護自己的健康，並指導學童觀察並記錄上課一周五天的空氣品質及自己的因應做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
第十六週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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，處理或練習遊戲問題。	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. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3. 能做到透過課餘練習增加球感。	1. 能學習並執行教師指示的動作。 2. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。	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。	
第十七週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	健體-E-A2	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 3. 能於大人引導下，做到	※透過課本學童生病的情境，討論生病時不可亂服藥，並於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解正確就醫的觀念對健康的重要性。	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E5 了解日常生活危害安全的事	

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					
						正確的就醫行為。			件。 安E14知道通報 緊急事件的方式。 ◎性侵害犯罪防治 性E5認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助 管道。	
第十七週	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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，處理或練習遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2.能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3.能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。	※能和他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。	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。	
第十八週	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	※透過課本中學童在藥局的領藥情境，認識藥袋上的各項說明與標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E5了解日常生活危害安全的事件。 安E14知道通報 緊急事件的方式。	
第十八週	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	2	健體-E-B3 健體-E-C3	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武術動作。 3.能專注觀賞同學表演。 4.能發揮創意做出動物拳。	1.藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。並遵守遊戲規則 4.藉由武術的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力的能力。	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。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	
第十九週	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	健體-E-A2	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2.能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3.能在大人引導下，解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	※透過課本學童用藥情境，認識口服藥、眼藥及外用藥的使用注意事項，亦能在大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。	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E5了解日常生活危害安全的事件。 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					
第十九週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	健體-E-B3 健體-E-C3	2d-I-1 專注觀賞與模仿他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 遵守遊戲規則，並樂於參與。對武術運動產生學習興趣。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。	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。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	
第二十週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	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E5了解日常生活危害安全的事件。 安E14知道通報緊急事件的方式。	
第二十週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	健體-E-B3 健體-E-C3	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。	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。 ◎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、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	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E5了解日常生活危害安全的事件。	

第二學期

教材版本	南一版第四冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望。</li> <li>2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。</li> <li>3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。</li> <li>4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。</li> <li>5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。</li> <li>6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。</li> <li>7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。</li> <li>8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。</li> <li>9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。</li> <li>10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。</li> <li>11. 知道流感不等於感冒，知道流感的傳染方式、流感快節的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。</li> <li>12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</li> <li>13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。</li> <li>14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。</li> <li>15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守規則；游泳前正確做暖出身運動的重要性與暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。</li> </ol>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	※能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第一週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。	1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛鍊臂力。 2. 運用身體平衡能力，使用學校遊具。	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。	

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					
				的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	支撐、平衡、懸垂遊戲。	3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。				
第二週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	1. 引導學童實際觀察或透過照片的比較，觀察不同人生階段的成長情形。 2. 引導學童除了注意自己的生長發育，還要用健康的態度面對成長的過程。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎性侵害犯罪防治性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎生涯規劃教育涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第二週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。	1. 運用手臂的力量做出單槓的動作。 2. 能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	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。	
第三週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第三週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真	2	健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Cb-I-3 學校運動活動空間與	1. 能學會在單槓上的動作。	※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同	觀察評量 口頭評量	◎安全教育安E4 探討日常生	

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					
	好玩			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。	場域。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。	學完成單槓遊戲的動作。	行為檢核 態度評量	活應該注意的安全。	
第四週	壹、健康點點名 一、歡樂成長派	1	健體-E-A1	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。 4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	
第四週	貳、運動好事多 七、休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 健體-E-A3	1d-I-1 描述動作技能基本常識 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識並樂於參與戶外及其他各種休閒運動。 2. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	1. 能說出平常參與的休閒運動。 2. 能與家人從事適當的休閒運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
第五週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	※透過家人的關心與自己對身體不適症狀的表述，知道有病症應該要盡早就醫、了解病情，並進行治療。	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E7 知行合一。	
第五週	貳、運動好事多 七、休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 健體-E-A3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	1. 能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。 2. 能做出不同速度的健走技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
第六週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 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。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	1. 透過生活情境引導，了解流感的傳染途徑，能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為 2. 以班級同學感染流感為例，向學童強調「生病不上課」的意義，並說明預防流感的有效方法。	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E7 知行合一。	
第六週	貳、運動好事多 七、休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 健體-E-A3	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。	1. 能能規畫繪製校園健走地並做出不同節奏的健走技巧。 2. 能與同學及親友積極	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫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					
				規律身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3.能規畫並繪製校園健走地圖。 4.能積極參與健走運動。	參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。		◎安全教育 安E7探究運動基本的保健。	
第七週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 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。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 探討避免感染流感、維護健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	※讓學童知道「預防勝於治療」，並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。 品E7知行合一。	
第七週	貳、運動好事多 八、踢球樂	2	健體-E-A2	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。	Hb-I-1 陣地攻守性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. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。	1. 能學會教材中的足球熱身動作。 2. 能努力嘗試練習教材內容。 3. 展現出努力體驗踢球活動。 4. 能和他人合作完成體驗活動。	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。	
第八週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	健體-E-A1 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。	※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染流感時的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染流感時，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。 品E7知行合一。	
第八週	貳、運動好事多 八、踢球樂	2	健體-E-A2	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Hb-I-1 陣地攻守性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. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能學會用足背踢球的動作。	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。	
第九週	壹、健康點點名 三、我家拒菸酒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	※透過課本中角色與家人討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等	

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					
							料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。		經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。	
第九週	貳、運動好事多八.踢球樂	2	健體-E-A2	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性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. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	1. 能學會用足內側踢球的動作。 2. 可以和他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。 3. 能用腳底做出停球動作。	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。	
第十週	壹、健康點點名三.我家拒菸酒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	1. 透過課本主角的親友戒菸後外表改變的情境，討論吸菸行為對個人健康所造成的影響，以及他人對吸菸者的感受。 2. 模擬課本主角請家人戒菸的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。	
第十週	貳、運動好事多八.踢球樂	2	健體-E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性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. 可以他人合作進行踢球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和他人合作進行活動。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 5. 能和他人合作進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康點點名三.我家拒菸酒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境，認識二手菸的危害，進而學習拒絕二手菸的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎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					
									自愛愛人。 ◎性侵害犯罪防治性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十一週	貳、運動好事多九.我們都是好朋友	2	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. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體,做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏,完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體,做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	1. 能隨著音樂打拍子並學習打節奏。 2. 和同學一起合作完成唱跳活動,並從中培養互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十二週	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※能繪製禁菸標誌,發表個人拒絕二手菸的立場。	※觀察生活環境中的禁菸標誌,繪製拒絕二手菸的標誌,以表達促進健康生活的立場。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第十二週	貳、運動好事多九.我們都是好朋友	2	健體-E-B3 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。	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. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 2. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。	※和同學一起合作完成唱跳活動,並從中培養互助合作的精神。 1. 能隨著音樂節奏,完成唱跳學習活動。 2. 能靈活操作身體,做出各種身體動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十三週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	1	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。	※覺察自己與他人的優點,並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	1. 藉由安安校外教學的照片與介紹過程,學著敘述同學的優點。 2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	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。	
第十三週	貳、運動好事多九.我們都是好朋友	2	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	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. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 3. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。	※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。 1. 利用活動開展肢體,並增進身體的協調性。 2. 能與同學培養默契,通力合作克服困難並完成動作。 3. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十四週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	1	健體-E-C2	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的	Fa-I-2 與家人及朋友和諧	1. 能利用適當方法邀請同學。	※藉由邀請朋友的互動過程,認識自己住家特色,	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 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					
				自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	相處的方式。	2. 能運用社交技巧, 知道增進人際關係的方法。 3. 能了解住家附近的特色。	並聯絡朋友間的情誼。	行為檢核 態度評量	間合宜表達情感的能力。	
第十四週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活動。 4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	1. 能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。 2. 能利用課餘時間進行並記錄並分享追逐跑的樂趣。 3. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。 4. 能說出跑步時的速度與迎風的感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十五週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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。 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。	※能了解接待客人的注意事項。	※藉由邀請朋友的互動過程, 認識自己住家特色, 並聯絡朋友間的情誼。	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。	
第十五週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 健體-E-C2	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	1. 能遵守行進路線盡力做出快跑加速動作。 2. 能認識並遵守比賽規則和同學合作完成比賽。 3. 能學習並表現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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。 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. 知道真心誠意的讚美, 讓朋友知道你心裡對他的感受, 是獲得友誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的注意事項, 並分辨出別人不接受的行為應如何改進。	1. 藉由「角色扮演」的情境引導, 知道真心誠意的讚美, 讓朋友知道你心裡對他的感受, 是獲得友誼的好方法, 及明白做客的重點在於做客的禮儀。能辨別好主人及好客人的行為。 2. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	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。	
第十六週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能遵守比賽規則並和同學合作完成比賽。 2. 能認識並表現運動家精神。 3. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。	1. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 2. 能認識並遵守比賽規則。 3. 能和同學合作完成比賽並表現運動家精神。	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						
				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。				4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。			
第十七週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	健體-E-A2	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。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能知道食品包裝完整性的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能了解製造日期及保存期限的意涵	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		
第十七週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 在比賽中表現運動家精神。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 將繞物快跑動作要領，落在跑壘練習中並找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無		
第十八週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	健體-E-A2	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。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能認識安全購買鮮乳的原則。 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		
第十八週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	健體-E-C2	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 能知道從事游泳時需要的裝備。 3. 能了解進行游泳前暖身的重要性。	1. 能認識水域休閒活動項目及選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習慣。 2. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 3. 了解游泳池的安全規則及暖身的重要，以確保人身安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。		
第十九週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	健體-E-A2	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。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		

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、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。	※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第二十週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。	