

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣水上鄉成功國民小學

112 學年度第一學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者： 林佳永

#### 第一學期

教材版本	南一版第九冊	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. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。</li> <li>2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。</li> <li>3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。</li> <li>4. 能制定改善危險行為的計畫。</li> <li>5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。</li> <li>6. 能運用急救系統資源。</li> <li>7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。</li> <li>8. 能覺察加工食品對健康的影響。</li> <li>9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。</li> <li>10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。</li> <li>11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</li> <li>12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</li> <li>13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。</li> <li>14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</li> <li>15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。</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 一. 青春大小事	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健	2b-III-1 認 同健康的生活 規範、態度與	Fa-III-3 維 持良好人際關 係的溝通技巧	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互	1. 認同青春期重視自我形象及人際互動，學習欣賞他人的優點。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E1 認識生理	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	與策略。	動技巧。	2. 善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。	態度評量	性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第一週	貳、體育 五. 飛過天際	2	健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。 2. 能認真參與活動。 3. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的	1. 透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。 2. 找出肯定自我的方法。 3. 分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面	

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					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	促進健康的觀點與立場。		方式。			貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	2	健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。 2. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。	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					
			作，促進身心健康。	控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	1. 青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。 2. 養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 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					
			爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。							
第三週	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	2	健體 E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1d-III-3 了 解比賽的進攻 和防守策略。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。	Bc-III-1 基 礎運動傷害預 防與處理方 法。 Cb-III-2 區 域性運動賽會 與現代奧林匹 克運動會。	1. 認識飛盤比賽的規 則。 2. 在比賽中表現出運動 家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片 說出進攻、防守的精彩 片段，並能讓運動技能 更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧 林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋 符合奧林匹克精神的故事。	1. 能將擲、接盤的動作應 用在比賽中。 2. 認識奧林匹克格言與奧 林匹克精神，並指導學童 利用關鍵字在資訊媒體上 搜尋符合奧林匹克精神的 故事及其代表的意義。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包 容個別差異並尊 重自己與他人的 權利。	
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體 E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日	1b-III-2 認 識健康技能和 生活技能的基 本步驟。 3a-III-2 能 於不同的生活 情境中，主動 表現基礎健康	Db-III-1 青 春期的探討與 常見保健問題 之處理方法。	1. 能知道青春期所需的 營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促 進青春期的生長發育。	1. 青春期會面臨身體的變 化，男女雖然發育有差 異，同樣要注意清潔和衛 生。 2. 養成良好生活習慣，才 能讓身體維持健康狀態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 性 E1 認識生理 性別、性傾向、 性別特質與性別 認同的多元面 貌。 性 E11 培養性	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	技能。					別間合宜表達情感的能力。	
第四週	貳、體育 六. 超越巔峰	2	健體 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	1. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。 2. 在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。 3. 設計適合的運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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					
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	1. 認識每個人的專長及特質，學習彼此尊重且不去強化性別間的差異。 2. 不受限於性別刻板印象，可以從事自己喜歡的事。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第五週	貳、體育 六. 超越巔峰	2	健體 E-B2 具備應用體育與健康相	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。	1. 了解接力的規則與技巧，並做出良好的接力動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		作。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	2. 藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。 3. 了解選手與觀眾的責任，討論出一起爭取佳績的方法。	態度評量	重自己與他人的權利。	
第六週	壹、健康 二. 事故傷害知	1	健體 E-A2 具備探索身	2b-III-1 認同健康的生活	Ba-III-2 校園及休閒活動	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康	校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E2 了解危機	

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					
	多少		體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	事故傷害預防與安全須知。	維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。	行為檢核 態度評量	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。	
第六週	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	2	健體 E-B2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。	1. 藉由討論與實踐，解決在執行運動計畫表時遇到的問題。 2. 能正確做出一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 3. 能用組合表演動作，做出個人表演。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。				
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與	Ba-III-2 校園及休閒活動 事故傷害預防	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中	發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。	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					
			康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	與安全須知。	覺察潛在危機並培養解決問題的能力。		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。	
第七週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	1. 能做出肩並肩、面對面的雙人跳繩動作。 2. 能做出擺繩跳的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	控制和協調能 力。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。 3d-III-1 應 用學習策略， 提高運動技能 學習效能。 4d-III-1 養 成規律運動習 慣，維持動態 生活。						
第八週	壹、健康 二. 事故傷害知 多少	1	健體 E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	2b-III-1 認 同健康的生活 規範、態度與 價值觀。 3a-III-2 能 於不同的生活 情境中，主動 表現基礎健康 技能。	Ba-III-2 校 園及休閒活動 事故傷害預防 與安全須知。	1. 能了解危險情況可能 造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中 覺察潛在危機並培養解 決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為 的計畫。	發現生活周遭暗藏的危險 及可能帶來的傷害，並避 免危險情況發生。	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					
第八週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	1. 能做出一字型迴旋跳的動作。 2. 能完成過山洞的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第九週	壹、健康	1	健體 E-A2	2b-III-1 認	Ba-III-1 冒	1. 能了解生活中常見的	能了解冒險行為可能造成	觀察評量	【安全教育】	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	二. 事故傷害知 多少		具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	同健康的生活 規範、態度與 價值觀。 4a-III-2 自 我反省與修正 促進健康的行 動。	險行為的原因 與防制策略。	冒險行為及可能會造成 的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為 的情境。 3. 能自我反省與修正冒 險行為，展現促進健康的 行動。	的危險並自我反省與修 正，展現促進健康的行 動。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
第九週	貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	2	健體 E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。健體 E-C2 具備 同理他人感 受，在體育 活動和健康 生活中樂於	1d-III-1 了 解運動技能 要素和要領。 1d-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學 習態度。 3c-III-1 表	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 Ic-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。	1. 能在遊戲中表現出運 動家精神，遵循遊戲的 路線。 2. 各組運用學習策略， 提高貓捉老鼠過繩的成 功率。 3. 能在課堂外的時間， 養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、 反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進 行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進 行兩人下手正拍、反拍 對打。	1. 能夠完成「貓捉老鼠」 的跳繩遊戲。 2. 能穩定的以正手拍、反 手拍向上拍擊羽球。 3. 能穩定的用羽球來進行 兩人上手正拍對打。 4. 能穩定的用羽球來進行 兩人下手正拍、反拍對 打。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	1. 在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。 2. 了解事故和危險環境可能造成的傷害，並自我反省與修正，展現促進健康的行動。	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					
			問題。							
第十週	貳、體育 八.羽球高手	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能用反手將羽球發低、發短。 2.能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3.認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4.能學會十字步法。 5.能學會十字步法加揮拍動作。 6.能運用資訊科技掃取QR code 學習羽球的動作。	1.能用反手發短球。 2.能認識單雙打發球的有效界線。 3.認識球拍的拍頭、拍柄及握把等名稱。 4.能熟練完成十字步法。 5.能結合十字步法加上正確揮拍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十一週	壹、健康 三.關鍵時刻	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異	1.能認識何謂一氧化碳中毒。 2.能向家人傳達預防一	1.認識一氧化碳對身體健康造成的危害。 2.學習預防一氧化碳中毒	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	物梗塞急救處理方法。	氧化碳中毒的方法。	的方法及緊急處理方式。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十一週	貳、體育 八. 羽球高手	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	1. 能完成兩人對打。 2. 能完成接力對打。 3. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。 4. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。	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					
			體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物哽塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。	1. 能了解異物哽塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物哽塞的方法。 3. 能學會判斷異物哽塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1. 了解異物哽塞的成因及危險性。 2. 認識發生異物哽塞的急救處理方法，並實際操作演練。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			應日常生活 情境。							
第十二週	貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒好球	2	健體 E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體 E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒	Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 Hd-III-1 守 備/ 跑分性球 類運動基本動 作及基礎戰 術。	1.能認識比賽場地的範 圍、界線及規則。 2.能學會分組循環比 賽。 3.小組成員能同理、正 向溝通討論戰術，並彼 此提醒。 4.能上網搜尋並欣賞羽 球的比賽。 5.能了解棒球運動的傳 球、接球及跑壘的要 領。 6.能做出傳接球及跑壘 動作的控制協調能力。 7.學童能解決練習時所 面臨的問題。	1.能認識場地的範圍、界 線及比賽規則。 2.小組成員能同理、正向 溝通討論戰術，並彼此提 醒。 3.能練習不同軌跡、水平 高低的傳接球。 4.能學會跑壘的技巧、打 擊的要領。 5.能利用 PLAY 模組與同 組伙伴，進行練習、討 論、返回練習，最後進行 分享。	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。	

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、產品與服務。						
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事故的處理步驟。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十三週	貳、體育 九. 棒球好球	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。	1. 能練習不同的揮擊動作。 2. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。	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	

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，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	術。	3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。			體的規則。	
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資訊。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事故的處理步驟。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	區等因素的交互作用之影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。					安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十四週	貳、體育 九. 棒球好球	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	學習分組比賽、策略應用。	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。	

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					
			體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	解決運動參與的阻礙。						
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1. 認識何謂藥物中毒。 2. 學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			應日常生活 情境。							
第十五週	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	2	健體 E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體 E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1c-III-2 應 用身體活動的 防護知識，維 護運動安全。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 4d-III-2 執 行運動計畫， 解決運動參與 的阻礙。	Ab-III-2 體 適能自我評估 原則。 Cb-III-1 運 動安全教育、 運動精神與運 動營養知識。 Hd-III-1 守 備/ 跑分性球 類運動基本動 作及基礎戰 術。 Ia-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	1. 學童能確實擬定及執 行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所 面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的 防護原則，確保運動安 全。 4. 能展現出積極投入、 勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定 控制及協調能力。	1. 學習分組比賽、策略應 用、課後延伸學習。 2. 進行柔軟操。 3. 完成精靈操後，請學童 檢視自己的柔軟度有沒有 更好，是不是可以順利穿 越精靈隧道，來到精靈古 堡探險。	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。	
第十六週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身	1b-III-3 對 照生活情境的	Eb-III-1 健 康消費資訊與	1. 能理解消費資訊對個 人健康消費選擇的影	1. 能理解媒體對消費行為 的影響，並運用媒體資訊	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E10 了解影	

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					
			體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-B2 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	媒體的影響。	響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	做出健康消費。 2. 能理解 3 章 1Q 等健康標章的內涵及運用的方法。	行為檢核 態度評量	響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十六週	貳、體育 十. 體操精靈	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時	1. 能做出以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作。 2. 能展現穩定的身體控制協調能力。 3. 能與同學合作進行展	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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能</p>		<p>引發學習樂趣。</p> <p>3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。</p> <p>5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p>	<p>演。</p> <p>4. 能做出支撐、小側翻、側翻動作。</p> <p>5. 能展現穩定的身體控制協調能力。</p> <p>6. 能懂得欣賞別人成功的經驗。</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					
				的運動計畫。						
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	1. 能區分加工食品與非加工食品。 2. 能理解加工食品的類別與加工方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十七週	貳、體育 十. 體操精靈	2	健體 E-A1 具備良好身體活動與健	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2. 積極專注的學習態	1. 能做出支撐、小側翻、側翻動作。 2. 能展現穩定的身體控制	觀察評量 口頭評量 行為檢核		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			<p>康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬</p>	<p>躍動作。</p>	<p>度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。</p>	<p>協調能力。</p> <p>3. 能懂得欣賞別人成功的經驗。</p>	<p>態度評量</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					
				定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。						
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	1. 能察知加工食品對身體健康的影響。 2. 能理解加工食品的健康飲食方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十八週	貳、體育	2	健體 E-C2	1c-III-3 了	Ab-III-1 身	1. 認識有氧運動是有效	1. 認識與了解有氧運動是	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					
	十一. 健康有氧		具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	促進與改善體適能方式，能助於身體發展。 2. 認識有氧舞蹈設計三階段與運動目的，並知道利用心跳率做為指標控制運動強度，達到運動效果，在挑戰練習不同階段運動動作時，表現出積極參與的態度，以達到目標心跳率。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1. 能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。 2. 能了解用冰箱保存食品應注意的事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
			健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。							
第十九週	貳、體育 十一. 健康有氧	2	健體 E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	學會有氧基本舞步後，小組學童透過討論與合作，發揮動作創意，組成有氧方程式三階段，設計有氧舞蹈；並規畫一週運動計畫，進行練習與檢視身體體適能的改變。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	1. 能理解健康飲食的方法。 2. 能向他人倡議健康飲食的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。							
第二十週	貳、體育 十一.健康有氧	2	健體 E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 透過有氧舞臺的小組創意有氧表演，展現學童在協調控制性、編排創意性、積極參與度與小組合作的成果。 2. 當表演組輪番表演時，其他學童則為欣賞組。 3. 表演後，表演組表達與同儕創作的美感體驗，欣賞組則給予欣賞回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第二十一週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	1. 能理解健康飲食的方法。 2. 能向他人倡議健康飲食的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。							
第二十一週	貳、體育 十一. 健康有氧	2	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 透過有氧舞臺的小組創意有氧表演，展現學童在協調控制性、編排創意性、積極參與度與小組合作的成果。 2. 當表演組輪番表演時，其他學童則為欣賞組。 3. 表演後，表演組表達與同儕創作的美感體驗，欣賞組則給予欣賞回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

## 第二學期

教材版本	南一版第十冊	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. 能認識身體主要器官的構造與功能。</li> <li>2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。</li> <li>3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。</li> <li>4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</li> <li>5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。</li> <li>6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。</li> <li>7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。</li> <li>8. 能主動展現促進家人感情的行動。</li> <li>9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。</li> <li>10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</li> <li>11. 能利用基本武術動作創造出連續技。</li> <li>12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</li> <li>13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。</li> <li>14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。</li> <li>15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。</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、健康元氣 站 一. 戶外教學安 全行	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	1a-II-2 了解 促進健康生 活的方法。 2a-II-2 注意 健康問題所帶	Ba-II-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。	1. 能知道戶外教學前準 備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生 影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設	1. 能了解戶外教學出發前 的準備事項。 2. 能了解乘坐遊覽車的安全 注意事項及逃生要領， 並熟悉逃生設備的使用方	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。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	來的威脅感與嚴重性。		備的所在位置及使用方式。			外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	1. 搭配節奏完成跳的動作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活動。 4. 努力練習立定跳遠的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
			作，促進身心健康。							
第二週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。 2. 能認識戶外教學必備物品的功能。	◆能了解戶外教學出發前的準備事項。	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。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1. 努力練習立定跳遠的動作。 2. 完成助跑跨跳障礙物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
			人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。						
第三週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	◆了解遊覽車的逃生路線及要領，並熟悉逃生設備的位置與使用方法。	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。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第三週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、	1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 完成墊上跳遠動作。 4. 能了解體適能對身體	1. 找出適合助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 了解身體體適能的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	跳與行進間投擲的遊戲。	的重要性。 5. 描述參與身體活動的感覺。 6. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 7. 認識體適能檢測項目。			生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第四週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。 2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 3. 能知道遇到危機時的處理方式。 4. 能知道注意安全的重要性。	1. 藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。 2. 能知道參觀農場時要遵守的安全規則及其重要性。	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。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。	
第四週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適	1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動，	1. 了解立定跳遠與 800 公尺跑走的檢測方式。 2. 了解坐姿體前彎的測驗	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的	

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					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	能自我檢測方法。	伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。	方式。	態度評量	安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第五週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 能認識簡易急救包的內容物及功能 2. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。	1. 認識簡易急救包的基本內容。 2. 學習簡易的外傷處理方法並演練，以便日後運用於日常生活中。	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。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。	
第五週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 透過遊戲完成身體伸展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作	◆了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。			的身體。	
第六週	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	1. 了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害，也可能形成不雅的外觀。 2. 認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。	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。	

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					
			元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。							
第六週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參與活動。 4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 6. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 8. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	1. 了解仰臥起坐的測驗方式。 2. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 3. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			運動與健康 有關的美感 體驗。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	提高體適能的 運動計畫與資 源。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。						
第七週	壹、健康元氣 站 二、遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-C1	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。	Bb-II-2 吸 菸、喝酒、嚼 檳榔對健康的 危害與拒絕技 巧。	1. 能認識酒精對健康的 危害。 2. 能認識酒精對行為的 影響。	◆從日常生活保健觀念著 手，向學童說明酒精對身 體健康的危害、學習拒酒 的方式，以及能對家人倡 導拒酒的方式及重要性。	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。	

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					
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	◆利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	◆能認識菸對健康的危害。	◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。	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					
			力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。		Bb-II-3 無菸 家庭與校園的 健康信念。				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。	
第八週	貳、揪團來運 動 七. 舞力四射	2	健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	Ib-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	1. 能了解並說出肢體活 動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並 與他人友善互動、合作 完成任務表現。 3. 能確實利用身體各部 位做出模仿及自行創作 的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協 調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素 中身體造型、大小、高 低水平及路線軌跡的動 作探索與創作。	1. 利用身體各部位做出模 仿及自行創作的肢體動作 表現。 2. 能利用課後時間與家 人、朋友一同創作。	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、健康元氣 站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與	Bb-II-2 吸 菸、喝酒、嚼 檳榔對健康的	1. 能覺察生活周遭菸害 的環境。 2. 能了解倡導無菸環境	1. 了解一手、二手、三手 菸的差異。 2. 能夠辨識無菸場所，進	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育 人 E7 認識生活 中不公平、不合	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	嚴重性。	危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	的重要性。 3.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。	態度評量	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。	
第九週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2.能主動參與身體活動防護的概念。 3.能主動參與身體防護的動作練習。 4.能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	1.向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。 2.能做出立姿前撲護身倒法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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					
				身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。						
第十週	壹、健康元氣 站 二、遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	1. 能落實拒絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。 2. 能在家庭、校園中倡議拒絕菸、酒、檳榔的概念，達到促進健康行動的目的。	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。	

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					
				場。						
第十週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。	1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十一週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。	1. 透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。 2. 從遊戲中分辨每個人身體界限之異同，並知道在人際互動中須遵守身體界	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身	

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					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				線。		體與心理面向。	
第十一週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4.完成單手連續擊球。 5.能完成雙手控球的動作。	1.學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 3.順暢完成單手擊球動作。 4.順暢完成雙手控球動作。	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。	

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					
			心健康。	體活動。						
第十二週	壹、健康元氣 站 三. 嗶嗶！別越 界	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。 Fa-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	1. 能知道身體界線被越 界時，身體可能產生的 反應。 2. 能清楚、適當的表達 自己的身體界線。	1. 探討身體界線被越界 時，身體可能產生的反 應。 2. 透過演練，知道如何清 楚、適當的表達自己的身 體界線。	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 界限與尊重他人 的身體自主權。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。	
第十二週	貳、揪團來運 動 九. 排球小子	2	健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活動。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 正確完成低手接擊球 的動作。 2. 能運用低手動作完成 擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成 對牆擊球。	1. 可以完成擊反彈球的動 作。 2. 可以完成對牆接擊球的 動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作 與和諧人際關 係。	
第十三週	壹、健康元氣 站	1	健體-E-A2 具備探索身	1b-II-2 辨別 生活情境中適	Db-II-3 身體 自主權及其危	1. 能知道受到侵犯時的 求助方法。	1. 透過情境探討，了解受 到侵犯時要勇敢求助。	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	三. 嗶嗶！別越界		體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3. 能知道與同學溝通互動時的技巧。 4. 能與同學良好的溝通、互動。	2. 透過演練，知道保護身體的方法。	行為檢核 態度評量	界限與尊重他人的身體自主權。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第十三週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能自拋自接低手擊球動作。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 比賽中展現相關排球技巧。	1. 可以完成自拋自擊的動作。 2. 可以完成你拋我接的動作。 3. 能和他人合作進行排球遊戲。 4. 於比賽中展現相關排球技巧。	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。	
第十四週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。	◆能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎生命教育 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					
			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3. 能知道自己的特質。			E2 理解人的身體與心理面向。	
第十四週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	1. 能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。 2. 能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十五週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 2. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	◆能學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。	進健康的立場。						
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	1. 將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 2. 能與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	◆能知道什麼是適度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會	

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					
			個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。						導致環境汙染與 資源耗竭的問 題。	
第十六週	貳、揪團來運 動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子 養成班	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。 2d-II-3 參與 並欣賞多元性 身體活動。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。	Bd-II-1 武術 基本動作。 Cb-II-4 社區 運動活動空間 與場域。	1. 能利用課餘時間邀請 同學或家人進行棒壘球 的運動。 2. 了解武術禮節及基本 手勢動作。 3. 學會基本樁步的動 作。 4. 能專注欣賞並主動學 習他人優良動作表現。	1. 培養運動欣賞能力，充 實運動參與的體驗。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習樂樂 棒球運動，養成運動的好 習慣。 4. 讓學童了解武術禮貌精 神並產生興趣。 5. 讓學童學會基本樁步的 要領。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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					
第十七週	壹、健康元氣 站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。 2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。 3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。	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					
第十八週	壹、健康元氣 站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識生活中的塑膠製品。 2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	◆能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所，並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十八週	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身體方面的協	1.讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。 2.能用愉快的心情認真參	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					
			的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	與並完成考驗活動。			
第十九週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識不同的減塑妙招。 2. 能在生活中實踐減塑行為。 3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	◆能了解生活中可以減塑的方式，連結生活中如何減塑並能說明自己的立場，進而影響家人一起參與減塑的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動	1. 藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的比賽影片，了解扯鈴運動在世界各國發展的現況，進而發現本土民俗文化之美。 2. 能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。	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					
			隊成員合作，促進身心健康。	3c-II-1 表現 聯合性動作技能。		中。	3.能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。			
第二十週	壹、健康元氣 站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-II-1 覺察 健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意 健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意 改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現 促進健康的行為。 4b-II-1 清楚 說明個人對促進健康的立場。	Ca-II-2 環境 污染對健康的影響。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊息與方法。	1.能覺察環境污染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境污染擬定解決方法。 3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1.能了解空氣污染、水源污染和垃圾污染等現象嚴重威脅到人類的健康。 2.能擬定方法解決污染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。	
第二十週	貳、揪團來運	2	健體-E-C2	3c-II-1 表現	1c-II-1 民俗	1.能主動參與各項扯鈴	1.學會扯鈴的基本動作以	觀察評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	動 十二. 旋轉之美		具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	運動基本動作與串接。	練習，並表現出積極的學習態度。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4. 能知道提升體適能的方法及益處。	及各種招式的動作技巧。 2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	口頭評量 行為檢核 態度評量		

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可