

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉(鎮、市)中興國民小學
112 學年度第一學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)
設計者：周香吟

第一學期

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

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 於走路上學情境中，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與規範。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	※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學。	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。	
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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. 能認識並利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 能表現出遵守規則的行為，並與同學互助合作。	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。	

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	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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通行為。 3. 養成 遵守乘車注意事項與 規範 的好習慣。	※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學。	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。	
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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 表現 與分辨學校空間、設備的安全性。 2. 利用 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 表現 出遵守規則的行為，並與同學互助合作。	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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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. 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與 規範 。 3. 在校園中， 嘗試 運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4. 於生活中， 嘗試 自我察覺並修正個人不當的遊戲行為，並 養成 良好習慣。	※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。	
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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 表現 出遵守遊戲規則的行為，並與同學 互動 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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規	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	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與 規範 。	※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。	

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					
			範，培養公民意識，關懷社會。	活習慣。		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。				
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	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-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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 能 認識 並利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，做出簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能 表現 認真參與活動的積極態度。 3. 能 應用 呼拉圈與同學培養默契合作完成動作。	※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。	
	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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 認識 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 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-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 認識 正確動作避免運動傷害。 2. 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。	
	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-2 認識 健康的生 活習慣。 3a-I-2 能於 引導 下，於 生活中操作簡易的健康 技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位 與衛生保健的重要 性。	1. 能 認識 並知道保持身體 乾淨的重要性。 2. 能在 引導 下學習並知道 正確洗手的方法，培養良好 的衛生習慣。	1. 能知道平時要常洗手，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。	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。	
第六週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	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-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 認識 並身體做出指定 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 專注 同學的動作， 應用 呼拉圈學習、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。	

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	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。	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 認識 正確洗臉的方法，並說出步驟。 2. 能 認識 正確洗澡的方法，並說出步驟。 3. 能 養成 良好的衛生習慣。	1. 藉由洗臉認識臉部各部位的名稱。 2. 學習洗頭的步驟和動作。 3. 經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	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-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 認識 與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 專注 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 應用 呼拉圈 表現 出各項指示動作。	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	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 1a-I-2 認識 健康的生活習慣。 3a-I-2 能於 引導 下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能 認識 正確上廁所的方法。 2. 能 認識 、了解並做到上廁所的禮儀。 3. 能在 引導 與示範下正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能 養成 良好的衛生習慣。	※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	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。	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 表現 出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。	
第九週	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	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。	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 嘗試 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。 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					
									◎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。	
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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。	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. 能認識身體做出件單動作，在運動過程中，並表現出正確姿勢，避免運動傷害。	※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 培養良好的人際互動能力。	
	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	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。	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。	※能在引導下表現出能和同儕一起玩一起學習，共好的學習態度。	※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。	
第十週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能認識身體，並與同學一起運用身體表現創意動作。 2. 能專注同學動作，經由複製表現出對方動作。	1. 藉由活動的設計，運用先前的學過的動作，表演各種不同的造型。 2. 利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。 3. 訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第十一週	壹、快樂上學去	1	健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下，表	Fa-I-3 情緒體驗與	※經由教師引導，能仔細觀	※知道遇到不同的事情會產	觀察評量	◎性別平等教育	

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					
	三.我長大了		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。	現簡易的人際溝通互動技能。	分辨的方法。	察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	生各種情緒，並能分辨別人的心情。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.在遊戲中認識肢體各部位的完整概念。 2.能主動參與各種身體活動並表現出來。 3.能專注欣賞他人優良動作表現。	1.能聽指令操作自己肢體的動作。 2.利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 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 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。	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.能用言語或表情表現自己的感受讓其他人知道。 2.在表現感受後，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、分享自己閱讀的文本。	
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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 養運動與健康 有關的美感體驗。 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.能靈活應用肢體，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。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			具備同理他人感受，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。						◎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 四.活力加油站	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-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， 認識 與 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。	
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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-I-1 認識 身體活動 的基本動作。 1c-I-2 認識 基本的運 動常識。 3d-I-1 應用 基本動作 常識，處理練習或遊戲 問題。	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。 Cb-I-1 運動安全常 識、運動對身體健康 的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳 與投擲遊戲。	1. 認識 操場、跑道並遵守使 用規則。 2. 認識 暖身運動的重要 性，並依步驟做出。 4. 應用 走、跑做出及變換 走、跑動作。	1. 認識操場、跑道與使用規 則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並 和他人共同使用操場跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 能跟隨教師的示範，做出各 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。	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。	
第十四週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	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-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 認識 並說出常見的早 餐種類。 2.能 認識 、接納並嘗試不同 的早餐。 3.能 嘗試 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。	
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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-I-1 認識 身體活動 的基本動作。 2d-I-1 專注 觀賞他人 的動作表現。 3c-I-1 表現 基本動作 與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳 與投擲遊戲。	1. 認識並模仿做出各種型 態走、跑的動作。 2. 專注 欣賞他人動作表 現，並嘗試 表現 複製出他的 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。 3. 能專注欣賞他人的動作表 現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的 不同，並討論與遵守團體 的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差 異並尊重自己與他人的 權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。	
第十五週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	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。	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，並上台 發表 分享。	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。	
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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	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 認識 並出原地跳與連 續前進跳的動作。 2. 應用 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	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	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			具備同理他人感受，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。				一同合作遊戲。		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 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-I-1 認識 基本的健 康常識。 2b-I-2 願意養成個人 健康 習慣 。 4a-I-2 養成 健康的生 活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食 習慣。	1. 能 認識 少糖、不油炸的食 物種類。 2. 能 養成 良好的用餐 習慣 。	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。	
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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-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。	能經由認識變換走、跑、跳 的等動作，並應用在遊戲活 動中。	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。	
第十七週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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-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-I-1 舉例 說明健康 生活情境中適用的健康 技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中 嘗 試 運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健 康相關的環境。	1. 能 舉例 說出學校發生事 情能主動尋求協助的方式。 2. 嘗試 學習解決問題的能力。	※能知道在學校若身體不舒 服或受傷時要告訴老師，並到 健康中心尋求協助。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相 關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做 決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境 中，懂得運用文本習得的 知識解決問題。 ◎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）。	
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	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-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。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。	1. 認識 教材示範繞球的動 作，並經由 專注 觀察他人活 動的表現， 描述 基本動作與 表現 出來。 2. 應用 習得技巧表現於遊 戲音樂中。	1. 能努力學習並完成操作小 球和大球進行活動。 2. 能利用身體不同部位進行 繞球活動。 3. 配合音樂、口令完成夾球動 作。 4. 能和其他人合作，利用身體不 同部位順利夾住球進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德 行。 品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保 健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十八週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理日常生活中運動與健康的 問題。	1a-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. 認識 健康中心的設備及器材並 舉例 說出使用的方法與時機。 2. 能在 宣傳引導 下，了解健康相關資訊。	※藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯E12學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	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-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，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 能 認識 並 描述 出教材示範夾球跳的動作。 2. 能經由專注教師動作，完成教材動作。 3. 能 應用 基本動作和同學互相合作進行遊戲。	1. 能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 2. 能和其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。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	
第十九週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理日常生活中運動與健康的 問題。	1a-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。	能 認識 學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並做出禮貌的行為。	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	◎家庭教育 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯E12學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	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	1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述 動作技能	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類	1. 能 認識 並 描述 出教材示範滾接球的動作。 2. 能經由 專注 教師動作，表	1. 配合音樂、口令順暢的完成動作。 2. 能和其他人互相合作完成滾	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎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					
			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。	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。	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。	現 出正確的教材動作。	球動作。 3.能和同學合作滾中目標物。	態度評量	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。	
第二十週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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-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。	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，並選擇正確的 使用 方式。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為，併與同學分享 發表 。	1.學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 2.健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。	
第二十一週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	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-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 認識 教材的活動關卡動作。 2.能 專注 教師動作， 表現 出正確的姿勢。 3.能在遊戲的過程中，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。	
	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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-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。	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，並選擇正確的 使用 方式。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為，併與同學分享 發表 。	1.學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 2.健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育	

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 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	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-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 認識 教材的活動關卡動作。 2. 能 專注 教師動作， 表現 出正確的姿勢。 3. 能在遊戲的過程中， 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。	

嘉義縣竹崎鄉（鎮、市）中興國民小學
112 學年度第 二 學期 一 年級普通班 健康與體育 領域課程計畫(表 11-1)
設計者：_____ 周香吟 _____

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(60)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 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-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知 能，能以同理心 應用在生活中的 運 動、保健與人際 溝通上。	1a-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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	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-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。	Ce-I-1 其他休閒運動入 門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動 作與遊戲。	1. 能 認識 並說出各種童玩的 起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及 簡易的動作要領，必 表現 出 來。 3. 應用 沙包的玩法做出簡單 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 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-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知	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	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。						品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	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-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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能 認識 並 表現 出沙包的玩法及簡易的動作要領。 2. 能 應用 沙包做出拋接及投擲的動作。	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 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-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。	1a-I-1 認識 基本的健康常識。 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 認識 並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， 養成 珍惜食物的良好習慣。	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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	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。	2c-I-2 表現 認真參與 的學習態度。 3d-I-1 應用 基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識 與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律 身體活動 。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能 認真參與 各項風車遊戲活動。 2. 能 應用 體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則從事 身體活動 。 3. 能 認識 並製作紙飛機與學習玩法。	1. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。 2. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 能在學校利用課間進行遊戲活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第四週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	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-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。	1a-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 認識 與知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	1. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	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。	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。 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。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	能 認識 並 表現 出簡單急停動作。	1. 能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 2. 能創造動作讓同組的學童模仿。 3. 能快速模仿同學創造出來的動作。 4. 教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。 5. 能明白快速反應在生活中的運用。	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。	
第五週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A2	3b-I-1 能於引導下， 表現 簡	Fa-I-2 與家人及朋友和	※可以從觀察他人互動的狀	1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與	觀察評量	◎性別平等教育	

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. 歡喜做朋友		具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐，處理 日常生活中運動與健康的問題。健體 -E-B1 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。	易的自我調適技能。	諧相處的方式。	況猜測對方的人際互動，並能 表現 出和好朋友一起分享的 感覺和喜好。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能 力。	
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	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。	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。	能 認識 指令並迅速做出移 動、蹲下、跳躍的 身體活動 。	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。 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。	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。	
第六週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐，處理 日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知 能，能以同理心應用在生活中的運 動、保健與人際溝通上。 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。	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。	願意嘗試與不熟悉的人互動 並 表現 出社交的重要禮節。	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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	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。	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。	認識 遊戲策略，並在過程中， 做出判斷與改變，增加 活動 的有趣性。	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 具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐，處理 日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知 能，能以同理心應用在生活中的運 動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健	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。	※練習在生氣的狀況，依據引 導能 表現 出自己的感受，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，有勇氣的道歉對彼 此關係是非常有幫助的。	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					
			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。							
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	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-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-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 認 識並利用肢體支撐身 體，表 現簡單的平衡動作。 2. 能經由 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， 應 用對肢 體的控制能力完成指定成動。	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 具備探索身體活 動與健康生活問 題的 思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活 中運動與健康的 問題。 健體-E-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知 能，能以同理心 應用在生活中的 運 動、保健與人際 溝通上。 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。	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. 能在活動中 表 現出分工合 作，一起完成一件任務，並從 中得到成就感。 2. 能 嘗 試根據自己的能力完 成工作並充分練習。	※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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	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-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-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 認 識並利用肢體學習金 雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能 力並能 專 注觀賞他人的動作 表現。 3. 能 應 用肢體學習並 表 現出 動物行走的動作。	1. 能依指令完成肢體動作。 2. 利用身體的控制能力，進行平衡與 肌力訓練。 3. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特 性，模仿各種動物行走的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第九週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	健體-E-A1 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-A2	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 認 識眼睛在生活中的重 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	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			具備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。						知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	健體-E-A1 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-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. 能認識利用肢體學習動物行走的動作。 2. 利用培養觀察表現出動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 應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 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-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。	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。	※能認識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。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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. 能認識移動時進行跳躍與過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作動作技巧。 2. 能應用此動作與同學完成分組練習。	1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十一週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 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-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-I-1 舉例說明 健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受 健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中 操作 簡易的健康技能。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能 舉例說明 眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄， 感受 愛眼行動的重要性， 養成 良好的習慣。 3. 能於日常生活中 操作 眼睛受傷時適用的處理技巧。	1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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. 能 認識 並說出各種動物跳躍的特色。 2. 和同學合作 表現 出波浪跳躍動作。	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 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-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-I-1 舉例說明 健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受 健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中 操作 簡易的健康技能。 4a-I-2 養成 健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能 舉例說明 耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能正確 操作 耳朵內有異物的步驟，並 感受 不當的處理方式對健康所造成的威脅。	1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	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-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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能經由 認識 並創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 應用 跳躍動作 表現 出猜拳遊戲的動作。 3.	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			具備生活中有關 運動與健康的道 德知識與是非判 斷能力，理解並遵 守相關的道德規 範，培養公民意 識，關懷社會。	的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。						
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 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-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-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活 中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習 慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件 急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛 生保健的重要性。	1. 能於日常生活中舉例說明 流鼻血時適用的處理技巧。 2. 能正確操作處理流鼻血的 步驟，並感受不當的處理方 式對健康所造成的威脅。 3. 能確實愛護眼耳鼻，進而養 成良好生活習慣。	1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法 並積極實踐，當身體的好主人。 2. 了解並感受到不當處理流鼻血的 方式對健康所造成的威脅，能正確演 練流鼻血的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感 知，培養眼、耳、鼻、 舌、觸覺及心靈對環 境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故 傷害。 安 E11 了解急救的 重要性。 安 E12 操作簡單的 急救項目。	
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	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-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. 能認識跳躍動作並完成猜 拳遊戲。 2. 遵守遊戲規則，表現出與他 人一同合作遊戲的態度。	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 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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活 中運動與健康的 問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的 運動與保健計畫 及實 作能力，並以 創新思考方式，因 應日 常生活情境。	2a-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。	能知道自己能接受和不能接 受的身體碰觸部位，並分享說 出自己感受。	※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 法 E8 認識兒少保 護。	
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	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-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	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. 能認識手部向上拍氣球前 進的相關動作，並描述出步 驟。 2. 能專注同學動作，在一定 時間內表現出連續將氣球拍 起的技巧。 3. 應用技巧，發揮創意，創	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	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				態度。 2d-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。		造不同動作並實踐。			諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體-E-A1 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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2a-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。	能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸，並清楚描述身體碰觸帶給自己的 感受 。	※透過課本人形圖身體隱私處部位的塗色方式，師生討論隱私處是身體不能讓別人碰觸的部位，進而學習保護方法和遭受侵犯時的求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。	
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	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-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.能知道拍氣球接力相關動作，並 描述 其步驟。 2.能在遊戲中 應用 拍球動作， 表現 如何和他人合作完成拍氣球接力的態度。 3.能 專注 教師動作，學習球過網的活動規則並遵守。	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。	
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 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-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-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 舉例說明 遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助的方法。 2.能 嘗試 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。	
	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述 動作技能基本常識。	Ha-I-1 網/牆性球類運動	1.能 描述 出擊球過網的活動	1.能表現出和他人互相合作完成拍	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					
	十. 手腳並用		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。	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。	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、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。	規則並遵守。 2. 能知道並 表現 出擊球過網的相關動作。 3. 能 專注 同學動作，並合作進行擊球過網。 4. 能於活動中 應用 踢氣球的技能。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活 中運動與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關 運動與健康的道 德知識與是非判 斷能力，理解並遵 守相關的 道德規 範，培養公民意 識，關懷社 會。	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。	認識 身體不舒服時的適切處理方式與感染傳染病時，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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	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-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。	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 描述 活動中的踢氣球的技能。 2. 能 表現 跑跑踢踢的相關動作。 3. 能 應用 不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能經由 專注 教師動作中，學習穩定踢中擺動中不同種類的球。	1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 2. 能發想創意或表達有關球的遊戲設計。 3. 能藉由練習，增強踢球的感觉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活 中運動與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關 運動與健康的道 德知	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與 規範 ， 養成 自我要求的習慣。	※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。	

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					
			識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。							
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與 健康議題的素 養，並認識及包容 文化的多元性。	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。 4c-I-2 選擇 適合個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能 認識 跳繩運動的好處及安全原則。 2. 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 選擇 並進行跳繩活動。	1. 指導學童學會正確的暖身運動，並確實做到。 2. 透過跳繩活動促進健康體適能。 3. 指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十九週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活中運動與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關 運動與健康的道 德知識與是非判 斷能力，理解並遵 守相關的 道德規範，培養公民意 識，關懷社會。	1a-I-2 認識 健康的生活習慣。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 能 認識 生病期間的在家照護要點與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。	
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與 健康議題的素 養，並認識及包容 文化的多元性。	1c-I-2 認識 基本的運動常識。 2d-I-2 接受並 體驗 多元性身體活動。 3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇 適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能 認識 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 表現 出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間 選擇 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。	
第二十週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	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-A2 具備探索身體活 動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實 踐，處理 日常生活中運動與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關 運動與健康的道 德知識與是非判 斷能力，理解並遵 守相關的 道德規範，培養公民意 識，關懷社會。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識 預防生病的好行為。 2. 養成 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。	

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					
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與 健康議題的素 養，並認識及包容 文化的多元性。	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 表現 出認真學習態度。 2. 能利用課間 選擇 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。	