

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣民雄鄉興中國民小學

#### 112 學年度第一學期 三年級 普通班 健康與體育領域 課程計畫

設計者：李筱婷

#### 第一學期

教材版本	南一版第五冊	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. 透過參與活動，認識並適應新環境。</li> <li>2. 於運動時注意並展現相關保健行為。</li> <li>3. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。</li> <li>4. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。</li> <li>5. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</li> <li>6. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。</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
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康一把單 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣地方。</li> <li>2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。</li> <li>3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過觀察，覺察身邊事物的改變，並尋求協助以適應新環境。</li> <li>2. 透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p><b>【法定議題-性別平等教育】</b> 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。</p>	
第一週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成指定動作。</li> <li>2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</li> <li>3. 專注觀賞他人的動作表現。</li> <li>4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會安全的在墊上進行運動。</li> <li>2. 運用身體平衡能力，完成動作。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核	<p>【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。</p>	
第二週	壹、健康一把單 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</li> <li>2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</li> <li>3. 透過參與活動，認識並適應新環境。</li> </ol>	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	<p><b>【法定議題-性別平等教育】</b> 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
第二週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</li> </ol>	◆運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應</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
				學習表現	學習內容					
	運動			作技能。	動作。	2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。		行為檢核	該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第三週	壹、健康一把單一。我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第三週	貳、運動真快樂 五、好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	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。 安 E6 了解自己的身體。	
第四週	壹、健康一把單一。我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第四週	貳、運動真快樂 五、好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能說出自己練習動作的心得。 4. 說出同學表現優點。	◆完成前滾翻動作。	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。 安 E6 了解自己的身體。	
第五週	壹、健康一把單一。我升上三年級了	1	健體-E-A1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	1. 能知道書包過重對身體的不良影響。 2. 能學習書包減重及正確背書包的日常生活中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第五週	貳、運動真快樂 六、快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	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. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。	1. 說出不同擺臂動作跑步的感想。 2. 於跑步中展現正確擺臂動作。 3. 於活動中展現出正確的跑步動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【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
				學習表現	學習內容					
						4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	4. 能努力練習正確跑步動作。			
第六週	壹、健康一把罩 二、我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1. 引導學童了解每個人都會有情緒，不論是正向或負向，都是正常的情緒。 2. 從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察，每個人對情緒的反應。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第六週	貳、運動真快樂 六、快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與進行進間投擲的遊戲。	1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	1. 能努力練習正確跑步動作。 2. 於活動中展現出正確的跑步動作。 3. 學習跑步後的保健事項。 4. 了解奧林匹克的由來與訴求。	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。	
第七週	壹、健康一把罩 二、我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個、家庭、學校、等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第七週	貳、運動真快樂 六、快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與與力提高基本運動能力的活動。	Ga-II-1 跑、跳與進行進間投擲的遊戲。	1. 可以和其他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	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、健康一把罩 二、我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第八週	貳、運動真快樂 七、拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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、空間及人與球關係攻防概念。	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和其他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1. 展現出努力體驗拋球活動。 2. 能將球準確的拋往指定地方。	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、健康一把罩 二、我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第九週	貳、運動真快樂 七、拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋	1. 順利將球拋接住。 2. 可以和其他人合作練習拋	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧	

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
				學習表現	學習內容					
				與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	拋接球、持拍擊球、擊球及拍擊球之時間、空間及人與球關係。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	接。	接球。	行為檢核 態度評量	人際關係。	
第十週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能知道調適情緒的方法。 2.了解每個人都可能有情緒的困擾,要適當地抒發情緒。 3.當不好的情緒產生時,能用適當的方法緩和心情。	◆當負面情緒來臨時,可以尋求家人、同學的幫助,讓健康的宣洩情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。	
第十週	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	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。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拍球、拋接球、擊球及拍擊球之時間、空間及人與球關係。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.會和他人合作進行拋接球。 2.於活動中展現出拋接球動作。	1.可以他人合作進行拋接球。 2.對活動中展現出拋接球動作。	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。	
第十一週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1.了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2.能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆以班級舉辦同學會的情境,讓學生觀察並討論環境中人物的行為,進而反思自身的衛生習慣對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十一週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、帶球、踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與球關係。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能熟知傳接球的動作要領,並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球活動,增進身體基本運動能力,養成運動習慣。 3.運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲,並藉由循序漸進的學習,培養基礎傳接球的能力。	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。	
第十二週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識傳染病的種類。 2.能發覺可能導致傳染病的習慣。 3.能發覺傳染病對身體帶來的影響。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現徵兆的情形。 ◆設計多元的傳接球遊戲,並藉由循序漸進的學習,培養基礎傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十二週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、帶球、踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與球關係。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	◆運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲,並藉由循序漸進的學習,培養基礎傳接球的能力。	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
				學習表現	學習內容					
第十三週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的傳播途徑。並積極實踐傳染病的預防方法。 2. 了解預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十三週	貳、運動真快樂 八、一起來玩球	2	健體-E-C1	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。	1. 能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球的能力。 2. 在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 3. 在活動中，運用遊戲的各種合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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、健康一把罩 三、健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十四週	貳、運動真快樂 八、一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-1 遵守上課規範及運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與基本運動能力，養成運動習慣。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	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。	
第十五週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十五週	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1. 能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2. 能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3. 能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4. 能與同學合作完成部位接力競賽。 5. 能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部	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。	

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
				學習表現	學習內容					
							位接毛巾。			
第十六週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康與安全消費的訊息與方法。	1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	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。	
第十六週	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的律動動作。	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。 安 E6 了解自己的身體。	
第十七週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康與安全消費的訊息與方法。	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	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。	
第十七週	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	1. 能認真做出巾舞門系列動作。 2. 能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3. 能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出 ending pose。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十八週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十八週	貳、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的主要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1. 能了解踢毬的由來。 2. 能利用手的各部位做出接毬動作。 3. 能製作簡易毬子。 4. 能做出踢、拐、踹的踢毬基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十九週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	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。	



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
				學習表現	學習內容					
						量較多的主要營養素及養分較少的其他營養素。				
第十九週	貳、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。	1. 能做出連續踢毬的動作。 2. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 3. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 4. 能發揮想像力創新遊戲。	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。	
第二十週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭營養的種類和營養需求。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	◆鼓勵運用「我的餐盤」概念，並透過記住六句口訣，讓學童能取用適當食物比例，幫助學童攝取均衡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第二十週	貳、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊戲。	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。	
第二十一週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭營養的種類和營養需求。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	◆鼓勵運用「我的餐盤」概念，並透過記住六句口訣，讓學童能取用適當食物比例，幫助學童攝取均衡。	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。	
第二十一週	貳、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊戲。	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。	

第二學期

教材版本	南一版第六冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 4. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 5. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 知道提升體適能的方法及益處。 7. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。		

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
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	※透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。	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。 【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技術。	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。 3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 2. 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 3. 知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。	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。	
第二週	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個、學校、學等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	※透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第二週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道慢跑運動的基本動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	1. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2. 能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	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	壹、健康齊步走	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識	Aa-II-2 人生	1. 能知道人生各階段發	※透過觀察，知道人的一	觀察評量	【法定議題-性別平等	



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
				學習表現	學習內容					
	一.成長加油站		健體-E-A3	身心健康基本 概念與意義。	各階段發展的 順序與感受。	展的特徵。 2.能知道家人所處的人 生階段。	生會經歷嬰幼兒期、兒童老 年期、青少年期、成年期各 個人生階段。	口頭評量 行為評量 觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【教育】</b> <b>性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。</b>	
第三週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛 環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ab-II-1 體適能 活動。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。 Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。	1.知道慢跑運動的基本 動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升 心肺功能，增進健康 適能。 3.知道提升體適能的方 法及益處並能認識多種 動物的形態。 4.能做出多種動物的動 作特徵。 5.能欣同學間的創 作。	1.體驗800公尺耐力跑的 跑步感受。 2.養成慢跑的習慣，訓練 耐力，培養健康的運動概 念。 3.選擇從事零污染的運動環 保的觀念於日常生活中。 4.能妥善利用下課時間， 從事體能活動，增進體適 能。 5.學習當獅王，帶領同學 模仿動物動作特徵、活動 形態及聲音	觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與 心理面向。	
第四週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-2 了解 促進健康生活的 方法。	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需要。	1.能知道不同成長階段 的營養需求。 2.能關心自己及家人的 飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理 念。	※能觀察並發現家人飲食 需求差異，並關心家人 的營養需求。	觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【法定議題-性別平等 教育】</b> <b>性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。</b>	
第四週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。	1.能認識多種動物的形 態。 2.能做出多種動物的動 作特徵。 3.能欣同學間的創 作。	1.能說出自己模仿的動物 名稱及牠們的行走特徵。 2.能模仿做出動物的動作 及行走的方式。 3.能確實做出動物身體造 型、大小、高低水平及路 線軌跡等項目的探索與創 作。 4.能利用課餘時間與家 人、同學創意發想動物形 態及移動軌跡。	觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與 心理面向。	
第五週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	Aa-II-1 生長發 育的意義與成 長個別差異。 Aa-II-2 人生各 階段發展的順 序與感受。	1.能檢視自己在生活能 力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也 是長大的一部分。 3.能訂定成長計畫並培 養良好生活習慣。	※從日常生活中檢視自己 有哪些能力的提升，藉 以了解自己的成長。	觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【法定議題-性別平等 教育】</b> <b>性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。</b>	
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。	1.能做到每個動物的律 動方式。 2.能主動積極參與學 習。 3.能配合音樂完成動作 律動。 4.能確實做到執行單一 身體部位的活動或聯合 性的動作。	1.能隨著音樂節拍做出動 物歡樂舞。 2.能模仿做出不同動物的 特徵及行走的方式。 3.能主動積極與同學合 作，做出聯合性的律動動 作。 4.能利用課餘時間與家 人、同學創作動物形態及 移動軌跡。	觀察評量 口頭評量 行為評量	<b>【安全教育】</b> 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
				學習表現	學習內容					
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	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。 Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	1. 能認識火災會造成的 災害。 2. 能了解火災來臨時的 減災整備方法。	※學童能夠了解火災發生 時應具有警覺性，並能配合 消防單位，不妨礙救災行 動。	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。	
第六週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	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。	1a-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	1. 透過討論活動，克服 進行跳箱運動時的恐 懼。 2. 了解跳箱運動會運用 身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活 動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善 互動的學習態度。	1. 能認識跳箱設備。 2. 能克服恐懼，認識跳箱 運動。 3. 學會透過跳板來練習跳 越的動作。	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。 安E6 了解自己的身體。	
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意帶 來的威脅感與 嚴重性。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環 境的潛在危機 與安全須知。 Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災 的方法。	※學童能夠了解火災發生 的原因，進而留意自己家 中是否有發生火災的危險 因子。	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E12 操作簡單的急救 項目。 安E14 知道通報緊急事 件的方式。 防災教育 防E5 不同災害發生時 的適當避難行為。	
第七週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	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。	1a-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	1. 學習做出指定的動 作。 2. 做出全身聯合性的動 作。	1. 學會透過跳板來練習跳 越的動作。 2. 學會透過跳板、軟墊的 跳越動作及雙手撐住物體 跨越的練習動作。	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。 安E6 了解自己的身體。	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭傷 的急救處理方 法。 Fb-II-3 正確就 醫習慣。	1. 能了解如何處理燒燙 傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的 步驟。	※學童能夠知道燒燙傷後 的急救五步驟及傷口的護 理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救 項目。 【安全教育】 安E14 知道通報緊急事 件的方式。 防災教育 防E5 不同災害發生時 的適當避難行為。	
第八週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高 手	2	健體-E-A1	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。	1a-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	1. 能說出參與跳箱練習 動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現 的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展 身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手單槓雙腳夾 球、投籃。	1. 學會透過跳板、軟墊的 跳越跳箱動作。 2. 學會正握吊單槓的動 作，來支撐身體進行活動。	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。	

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
				學習表現	學習內容					
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意所帶來之嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境之安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能模擬並演練火災來臨時之避難程序。 2. 能實際向家人提出避難計畫。 3. 能具備火場逃生之應變知識。	1. 透過規畫家庭逃生計畫，讓學生對家中起點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能在日常生活中執行。 2. 教導學生在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第九週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高	2	健體-E-A1	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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 清楚動作要領並表現正確動作。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。	1. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 2. 學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境之安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解防火設備對預防火災發生之重要性。 2. 能於日常生活中做好防火準備，降低災害發生的可能性。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	※能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十週	貳、運動樂無窮 八、我是手 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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. 能說出參與單槓練習動作之感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1. 學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2. 說出參與單槓動作的感受。 3. 能認識桌球簡史。 4. 正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-III-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	※能了解識別真、假訊息的方法。	※能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十一週	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	1. 能正確做出握拍及上下擊球的動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與	1. 能善用媒體或網站資訊閱讀與健康有關的流言及假新聞。	※能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確	觀察評量 口頭評量 行為評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種	



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
				學習表現	學習內容					
				和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊與服務。	社區藥局。	2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	用藥資訊。	態度評量	<b>因素。</b> <b>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</b>	
第十二週	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-C2	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能力的基礎運動活動。	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、空間與人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習，並養成喜愛運動的習慣。	1. 能知道反手推拍的動作。 2. 能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Bb-II-1 藥物對健康的影響與安全用藥原則與社區藥局。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	1. 了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 2. 能預防並處理用藥過敏。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 <b>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</b>	
第十三週	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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、空間與人與人、人與球關係攻防概念。	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識、辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。	1. 能培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 4. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響與安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解社區藥局的功用。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十四週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能辨別身體重要器官部位防護概念。 2. 能學習防護動作的技術概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作。	1. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2. 學會做後方護身倒法、臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 3. 透過過關練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	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。	
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與	1. 能了解社區藥局的功用。 2. 能認識住家附近的社	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種	

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
				學習表現	學習內容					
				4a-II-1 能於日常生活中運用健康資訊與服務。	社區藥局。	區藥局。求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 3. 附近的社區藥局尋求服務。 4. 能到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	以利用社區藥局資源。附近社區藥局活動了解社區藥局的地圖。	態度評量	因素。家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十五週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念的動與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 辨別身體重要器官部位。 2. 能學習防護概念的技術。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。	1. 遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 2. 透過練習，在可能發生的情境中，能即刻做出保護自己的護身倒法動作。 3. 能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 4. 能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。	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。	
第十六週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	※社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更好。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念的動與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	1. 學會正確的接棒動作。 2. 能於活動中完成正確的接棒動作。	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。	
第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	※落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念的動與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和其他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	1. 能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2. 可以和其他人順利合作進行接力。 3. 可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	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。	
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種	



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
				學習表現	學習內容					
				校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來之嚴重性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	途徑。 3.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4.能認識登革熱的症狀。	應積極參與。 2.能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。	態度評量	因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十八週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念的練習與動作策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、帶球、擲球、踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.可以和其他人合作進行大隊接力。 2.於活動中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球比賽進行的方式。	1.能和其他人合作進行大隊接力。 2.於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球活動比賽方式。	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。	
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康的重要性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能認識防治登革熱的方法。 2.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4.能認識防治老鼠的方法。	1.能於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 2.老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十九週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、帶球、擲球、踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.學會相關的閃躲動作。 2.運用閃躲動作完成闖關。 3.於活動中展現閃躲的技巧。 4.和其他人互相合作進行演練。	1.能努力練習閃躲的動作。 2.能於活動中展現閃躲的動作。 3.於活動中展現閃躲技巧。 4.能和其他人合作練習閃躲。	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。	
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2.能清潔並維持居家環境的衛生。	※社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、帶球、擲球、踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.知道如何擊地、高飛傳接球。 2.會使用球擊中目標物。 3.於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。	1.能進行擊地、高飛球的傳接。 2.能將球準確擊中目標。 3.能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.能了解躲避球比賽規則並和其他人一同合作進行活動。	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。	