貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉(鎮、市)鹿滿國民小學

113 學年度第一學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

ナルナレ 七	•	非 叨 去
設計者	•	張照幸

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
	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。		
	2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。		
	3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。		
	4. 能制定改善危險行為的計畫。		
	5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。		
課程目標	6. 能運用急救系統資源。		
	7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。		
	8. 能覺察加工食品對健康的影響。		
	9. 在比賽中,應用不同的接飛盤動作。		
	10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。		

教學進度	単元名稱	· · · · · · ·	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	
週次	平 几 石 柟	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教学里 起	计里刀式	一 	規劃 (無則免)
			建體-E-A2	2b-III-1 認同	Fa-III-3 維持	1. 能了解青春期注重自我	1. 認同青春期重視自我形象	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康的生活規	良好人際關係的	形象及人際關係。	及人際互動,學習欣賞他人	口頭評量	性El認識生理性	
			體活動與健	範、態度與價值	溝通技巧與策	2. 能運用並演練人際互動	的優點。	行為檢核	別、性傾向、性別	
第一週	壹、健康	1	康生活問題	觀。	略。	技巧。	2. 善用溝通技巧,促進人際	態度評量	特質與性別認同的	
77 20	一. 青春大小事	1	的思考能	3b-III-1 獨立			關係的和諧。		多元面貌。	
			力,並透過體	演練大部分的自					性 E11 培養性別	
			驗與實踐,處	我調適技能。					間合宜表達情感的	
			理日常生活						能力。	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	机锅工叫	11.日ナド	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-C2	ld-III-2 比較	Ce-III-1 其他	1. 了解各種方式接飛盤,並	1. 能正確做出指定的接飛盤	觀察評量		
			具備同理他	自己或他人運動	休閒運動進階技	比較自己或他人的正確性。	動作要領。	口頭評量		
			人感受,在體	技能的正確性。	能。	2. 主動參與練習,並和他人	2. 能認真參與活動。	行為檢核		
			育活動和健	2c-III-3 表現		一起投入學習。	3. 能依來盤的位置,做出不	態度評量		
第一週	貳、體育	2	康生活中樂	積極參與、接受		3. 能運用不同接飛盤的動	同的接飛盤動作。			
7 题	五. 飛過天際		於與人互	挑戰的學習態		作。				
			動、公平競	度。		4. 在比賽中,能應用不同的				
			爭,並與團隊	3c-III-1 表現		接飛盤動作。				
			成員合作,促	穩定的身體控制						
			進身心健康。	和協調能力。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認同	Fa-III-3 維持	1. 能了解青春期注重自我	1. 認同青春期重視自我形象	觀察評量	◎性別平等教育	
第二週	壹、健康	1	具備探索身	健康的生活規	良好人際關係的	形象及人際關係。	及人際互動,學習欣賞他人	口頭評量	性 El 認識生理性	
ヤー型	一. 青春大小事	1	體活動與健	範、態度與價值	溝通技巧與策	2. 能運用並演練人際互動	的優點。	行為檢核	別、性傾向、性別	
			康生活問題	觀。	略。	技巧。	2. 善用溝通技巧,促進人際	態度評量	特質與性別認同的	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	₩ 臼 工 四!	江 目 上 よ	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			的思考能	3b-III-1 獨立			關係的和諧。		多元面貌。	
			力,並透過體	演練大部分的自					性E11 培養性別間	
			驗與實踐,處	我調適技能。					合宜表達情感的能	
			理日常生活						力。	
			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。							
			健體-E-C2	ld-III-2 比較	Ce-III-1 其他	1. 了解各種方式接飛盤,並	1. 能正確做出指定的接飛盤	觀察評量		
			具備同理他	自己或他人運動	休閒運動進階技	比較自己或他人的正確性。	動作要領。	口頭評量		
			人感受,在體	技能的正確性。	能。	2. 主動參與練習,並和他人	2. 能認真參與活動。	行為檢核		
			育活動和健	2c-III-3 表現		一起投入學習。	3. 能依來盤的位置,做出不	態度評量		
第二週	貳、體育	2	康生活中樂	積極參與、接受		3. 能運用不同接飛盤的動	同的接飛盤動作。			
7 一巡	五. 飛過天際		於與人互	挑戰的學習態		作。				
			動、公平競	度。		4. 在比賽中,能應用不同的				
			爭,並與團隊	3c-III-1 表現		接飛盤動作。				
			成員合作,促	穩定的身體控制						
			進身心健康。	和協調能力。						

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點	证 导 大 十	議題融入	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教学里 點	評量方式		規劃 (無則免)
			健體-E-A2	2b-III-1 認同	Fa-III-4 正向	1. 能了解青春期影響情緒	1. 透過情境範例,引導學童	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康的生活規	態度與情緒、壓	的因素。	覺察情緒影響生活行為的情	口頭評量	性 El 認識生理性	
			體活動與健	範、態度與價值	力的管理技巧。	2. 能悅納自我並尊重他人。	形。	行為檢核	別、性傾向、性別	
			康生活問題	觀。		3. 能學會察覺低落情緒,並	2. 找出肯定自我的方法。	態度評量	特質與性別認同的	
			的思考能	4b-III-1 公開		找到排解情緒的方式。	3. 分析影響情緒的因素,也		多元面貌。	
			力,並透過體	表達個人對促進			學會排解情緒的方法。		性 E11 培養性別	
			驗與實踐,處	健康的觀點與立					間合宜表達情感的	
			理日常生活	場。					能力。	
			中運動與健							
位一 '田	壹、健康	1	康的問題。							
第三週	一. 青春大小事	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。							
			健體-E-C2	ld-III-3 了解	Bc-III-1 基礎	1. 能運用不同接飛盤的動	1. 能依來盤的位置, 做出不	觀察評量		
			具備同理他	比賽的進攻和防	運動傷害預防與	作。	同的接飛盤動作。	口頭評量		
th — vm	貳、體育	0	人感受,在體	守策略。	處理方法。	2. 在比賽中,能應用不同的	2. 能將擲、接盤的動作應用	行為檢核		
第三週	五. 飛過天際	2	育活動和健	2c-III-1 表現	Ce-III-1 其他	接飛盤動作。	在比賽中。	態度評量		
			康生活中樂	基本運動精神和	休閒運動進階技	3. 認識飛盤比賽的規則。				
			於與人互	道德規範。	能。	4. 在比賽中表現出運動家				

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千 ml	本日十 上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動、公平競	3c-III-1 表現		精神及道德規範。				
			爭,並與團隊	穩定的身體控制						
			成員合作,促	和協調能力。						
			進身心健康。	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。						
			健體-E-A2	1b-III-2 認識	Db-III-1 青春	1. 能認識青春痘的產生原	1. 青春期會面臨身體的變	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康技能和生活	期的探討與常見	因及處理方法。	化,男女雖然發育有差異,	口頭評量	性 El 認識生理性	
			體活動與健	技能的基本步	保健問題之處理	2. 能了解夢遺的原因。	同樣要注意清潔和衛生。	行為檢核	別、性傾向、性別	
			康生活問題	驟。	方法。	3. 能認識月經對女性日常	2. 養成良好生活習慣,才能	態度評量	特質與性別認同的	
			的思考能	3a-III-2 能於		生活的影響。	讓身體維持健康狀態。		多元面貌。	
			力,並透過體	不同的生活情境		4. 能知道正確使用衛生棉			性 E11 培養性別	
			驗與實踐,處	中,主動表現基		的步驟。			間合宜表達情感的	
			理日常生活	礎健康技能。		5. 能具備清理貼身衣物的			能力。	
第四週	壹、健康	1	中運動與健			能力。				
	一. 青春大小事	1	康的問題。			6. 能關注青春期衛生及保				
			健體-E-C2			健的注意事項。				
			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							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半儿石佛	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里 和	計里 刀式	时	規劃 (無則免)
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A3	1d-III-3 了解	Bc-III-1 基礎	1. 認識飛盤比賽的規則。	1. 能將擲、接盤的動作應用	觀察評量	◎人權教育	
			具備擬定基	比賽的進攻和防	運動傷害預防與	2. 在比賽中表現出運動家	在比賽中。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
			本的運動與	守策略。	處理方法。	精神及道德規範。	2. 認識奧林匹克格言與奧林	行為檢核	個別差異並尊重自	
			保健計畫及	2c-III-1 表現	Cb-III-2 區域	3. 能透過飛盤比賽影片說	匹克精神,並指導學童利用	態度評量	己與他人的權利。	
			實作能力,並	基本運動精神和	性運動賽會與現	出進攻、防守的精彩片段,	關鍵字在資訊媒體上搜尋符			
			以創新思考	道德規範。	代奧林匹克運動	並能讓運動技能更進步。	合奥林匹克精神的故事及其			
			方式,因應日	4c-III-1 選擇	會。	4. 完成活力存摺。	代表的意義。			
			常生活情境。	及應用與運動相		5. 能認識奧運格言及奧林				
			健體-E-B2	關的科技、資		匹克精神。				
			具備應用體	訊、媒體、產品		6. 能使用資訊媒體搜尋符				
			育與健康相	與服務。		合奥林匹克精神的故事。				
第四週	貳、體育 五. 飛過天際	2	關科技及資							
	六. 超越巔峰	Δ	訊的基本素							
			養,並理解各							
			類媒體刊							
			載、報導有關							
			體育與健康							
			内容的意義							
			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							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	址 超壬剛	並 早十十	共 昭 印)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A2	1b-III-2 認識	Db-III-1 青春	1. 能知道青春期所需的營	1. 青春期會面臨身體的變	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康技能和生活	期的探討與常見	養及攝取來源。	化,男女雖然發育有差異,	口頭評量	性 El 認識生理性	
			體活動與健	技能的基本步	保健問題之處理	2. 能制定行動方案,促進青	同樣要注意清潔和衛生。	行為檢核	別、性傾向、性別	
			康生活問題	驟。	方法。	春期的生長發育。	2. 養成良好生活習慣,才能	態度評量	特質與性別認同的	
			的思考能	3a-III-2 能於			讓身體維持健康狀態。		多元面貌。	
			力,並透過體	不同的生活情境					性 E11 培養性別	
			驗與實踐,處	中,主動表現基					間合宜表達情感的	
			理日常生活	礎健康技能。					能力。	
			中運動與健							
# - m	壹、健康		康的問題。							
第五週	一. 青春大小事	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。							
第五週	貳、體育	2	健體-E-A3	ld-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳	1. 表現良好的起跑動作。	1. 了解蹲踞式起跑和站立式	觀察評量	◎人權教育	

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千mL	本 旦 十 上	♪¥ B5 ラL \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	六. 超越巔峰		具備擬定基	運動技能的要素	與投擲的基本動	2. 了解蹲踞式起跑和站立	起跑的技巧及使用時機。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
			本的運動與	和要領。	作。	式起跑的技巧和使用時機。	2. 在示範與練習的過程中,	行為檢核	個別差異並尊重自	
			保健計畫及	3c-III-1 表現		3. 表現良好的起跑動作。	教師指導協助學童穩定身體	態度評量	己與他人的權利。	
			實作能力,並	穩定的身體控制		4. 了解蹲踞式起跑和站立	的控制與協調,並觀察學童			
			以創新思考	和協調能力。		式起跑的技巧和使用時機。	參與態度的積極性。			
			方式,因應日	4c-III-3 擬定		5. 擬定簡易且合宜的運動	3. 設計適合的運動計畫表。			
			常生活情境。	簡易的體適能與		計畫表。				
			健體-E-B2	運動技能的運動						
			具備應用體	計畫。						
			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。							
			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							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	机组工叫	亚目上 4	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A2	2a-III-1 關注	Db-III-2 不同	1. 能理解社會文化的性別	1. 認識每個人的專長及特	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康議題受到個	性傾向的基本概	刻板印象,做出正確的判	質,學習彼此尊重且不去強	口頭評量	性 El 認識生理性	
			體活動與健	人、家庭、學校	念與性別刻板印	斷。	化性别間的差異。	行為檢核	別、性傾向、性別	
			康生活問題	與社區等因素的	象的影響與因應	2. 能覺察並尊重不同性別	2. 不受限於性別刻板印象,	態度評量	特質與性別認同的	
			的思考能	交互作用	方式。	特質,重視個人興趣及發	可以從事自己喜歡的事。		多元面貌。	
			力,並透過體	之影響。		展。			性 E11 培養性別	
			驗與實踐,處	3b-III-3 能於		3. 能列出溝通策略及找到			間合宜表達情感的	
			理日常生活	引導下,表現基		排解情緒的方法。			能力。	
			中運動與健	本的決策與批判		4. 能具備青春期正確健康				
第 上 沺	壹、健康	1	康的問題。	技能。		知識及對性別持有健康的				
第六週	一. 青春大小事	1	健體-E-C2			態度。				
			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。							
			健體-E-A3	1c-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳	1. 了解接力規則及技巧。	1. 了解接力的規則與技巧,	觀察評量	◎人權教育	
第六週	貳、體育	2	具備擬定基	運動技能要素和	與投擲的基本動	2. 表現良好的傳接棒動作。	並做出良好的接力動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
ヤハ 型	六. 超越巔峰	۷	本的運動與	基本運動規範。	作。	3. 解決在各項接力活動中	2. 藉由討論與實踐,解決在	行為檢核	個別差異並尊重自	
			保健計畫及	ld-III-1 了解		所遇到的問題。	比賽時遇到的問題。	態度評量	己與他人的權利。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	北祖壬毗	本早十 十	华陌动)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			實作能力,並	運動技能的要素		4. 了解選手與觀眾的責	3. 了解選手與觀眾的責任,			
			以創新思考	和要領。		任,並討論出如何協助選手	討論出一起爭取佳績的方			
			方式,因應日	2c-III-2 表現		取得佳績。	法。			
			常生活情境。	同理心、正向溝						
			健體-E-B2	通的團隊精神。						
			具備應用體	2d-III-2 分辨						
			育與健康相	運動賽事中選手						
			關科技及資	和觀眾的角色和						
			訊的基本素	責任。						
			養,並理解各	3c-III-1 表現						
			類媒體刊	穩定的身體控制						
			載、報導有關	和協調能力。						
			體育與健康	3d-III-3 透過						
			內容的意義	體驗或實踐解決						
			與影響。 健	練習或比賽的問						
			體-E-C2 具	題。						
			備同理他人	4d-III-2 執行						
			感受,在體育	運動計畫,解決						
			活動和健康	運動參與的阻						
			生活中樂於	礙。						
			與人互動、公							
			平競爭,並與							
			團隊成員合							
			作,促進身心							
			健康。							
第七週	壹、健康	1	健體-E-A2	2b-III-1 認同	Ba-III-2 校園	1. 能判讀校園安全地圖,並	校園是學童生活的場域,應	觀察評量	◎安全教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	业·组 壬 WL	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	二. 事故傷害知		具備探索身	健康的生活規	及休閒活動事故	能理解其對健康維護的重	對於自己所處的空間有所認	口頭評量	安 E2 了解危機與	
	多少		體活動與健	範、態度與價值	傷害預防與安全	要性。	識,確切的知道哪些地方有	行為檢核	安全。	
			康生活問題	觀。	須知。	2. 能認同預防校園與休閒	危險或需要多加注意。	態度評量	安 E8 了解校園安	
			的思考能	3a-III-2 能於		活動傷害的安全須知。			全的意義。	
			力,並透過體	不同的生活情境		3. 能設計校園安全地圖及			安 E10 關注校園	
			驗與實踐,處	中,主動表現基		安全須知。			安全的事件。	
			理日常生活	礎健康技能。						
			中運動與健	3b-III-3 能於						
			康的問題。	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。						
			健體-E-A1	1c-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳	1. 能完成活力存摺。	1. 藉由討論與實踐,解決在	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	運動技能要素和	與投擲的基本動	2. 解決執行運動計畫表的	執行運動計畫表時遇到的問	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
			體活動與健	基本運動規範。	作。	阻礙。	題。	行為檢核	個別差異並尊重自	
			康生活的習	ld-III-1 了解	Ic-III-1 民俗	3. 能理解一跳一迴旋(前迴	2. 能正確做出一跳一迴旋	態度評量	己與他人的權利。	
	貳、體育		惯,以促進身	運動技能的要素	運動組合動作與	旋)、單腳跳、一跳一迴旋	(前迴旋)、單腳跳、一跳一			
第七週	六. 超越巔峰	2	心健全發	和要領。	遊戲。	(後迴旋)、跑步跳等動作。	迴旋 (後迴旋)、跑步跳等動			
	七. 繩乎奇技		展,並認識個	2c-III-2 表現	Ic-III-2 民俗	4. 能完成一跳一迴旋(前迴	作。			
			人特質,發展	同理心、正向溝	運動簡易性表	旋)、單腳跳、一跳一迴旋	3. 能用組合表演動作,做出			
			運動與保健	通的團隊精神。	演。	(後迴旋)、跑步跳等動作。	個人表演。			
			的潛能。	2d-III-2 分辨		5. 能用學過的跳繩動作做				
			健體-E-A3	運動賽事中選手		簡易的組合表演。				

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	銀 羽 口 1番	北 湖 千叫	本目十上	→¥ 日云 〒L 〜	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具備擬定基	和觀眾的角色和		6. 能在課堂外的時間,養成				
			本的運動與	責任。		持續運動的習慣。				
			保健計畫及	3c-III-1 表現						
			實作能力,並	穩定的身體控制						
			以創新思考	和協調能力。						
			方式,因應日	3c-III-3 表現						
			常生活情境。	動作創作和展演						
			健體-E-B2	的能力。						
			具備應用體	3d-III-3 透過						
			育與健康相	體驗或實踐解決						
			關科技及資	練習或比賽的問						
			訊的基本素	題。						
			養,並理解各	4d-III-1 養成						
			類媒體刊	規律運動習慣,						
			載、報導有關	維持動態生活。						
			體育與健康	4d-III-2 執行						
			內容的意義	運動計畫,解決						
			與影響。	運動參與的阻						
			健體-E-C2	礙。						
			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							

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	趣羽口 抽	· -	证 导 大 十	送晒品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A2	2b-III-1 認同	Ba-III-2 校園	1. 能了解危險情況可能造	發現生活周遭暗藏的危險及	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	健康的生活規	及休閒活動事故	成的傷害。	可能帶來的傷害,並避免危	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	範、態度與價值	傷害預防與安全	2. 能在不同休閒環境中覺	險情況發生。	行為檢核	安全。	
	± /h.r±		康生活問題	觀。	須知。	察潛在危機並培養解決問		態度評量	安 E8 了解校園安	
第八週	壹、健康 二. 事故傷害知	1	的思考能	3a-III-2 能於		題的能力。			全的意義。	
東 八週	多少	1	力,並透過體	不同的生活情境					安 E10 關注校園	
			驗與實踐,處	中,主動表現基					安全的事件。	
			理日常生活	礎健康技能。						
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-A1	1d-III-2 比較	Ic-III-1 民俗	1. 雙人跳繩中兩人能互相	1. 能做出肩並肩、面對面的	觀察評量		
			具備良好身	自己或他人運動	運動組合動作與	合作、討論及學習。	雙人跳繩動作。	口頭評量		
			體活動與健	技能的正確性。	遊戲。	2.2 人一組完成雙人跳繩2	2. 能做出擺繩跳的動作。	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-1 表現		下以上。		態度評量		
			慣,以促進身	基本運動精神和		3. 能在多人跳繩中分組分				
			心健全發	道德規範。		工,穩定甩繩,讓同學能順				
给 、 198	貳、體育	2	展,並認識個	2c-III-2 表現		利跳過繩子。				
第八週	七. 繩乎奇技	2	人特質,發展	同理心、正向溝		4. 能夠積極參與擺繩跳,勇				
			運動與保健	通的團隊精神。		於接受嘗試。				
			的潛能。	2c-III-3 表現						
			健體-E-C2	積極參與、接受						
			具備同理他	挑戰的學習態						
			人感受,在體	度。						
			育活動和健	3c-III-1 表現						

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口油	ty. 缀 千 ml	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活中樂	穩定的身體控制						
			於與人互	和協調能力。						
			動、公平競	3c-III-2 在身						
			爭,並與團隊	體活動中表現各						
			成員合作,促	項運動技能,發						
			進身心健康。	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。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認同	Ba-III-2 校園	1. 能了解危險情況可能造	發現生活周遭暗藏的危險及	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	健康的生活規	及休閒活動事故	成的傷害。	可能带來的傷害,並避免危	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	範、態度與價值	傷害預防與安全	2. 能在不同休閒環境中覺	險情況發生。	行為檢核	安全。	
	生 /4 店		康生活問題	觀。	須知。	察潛在危機並培養解決問		態度評量	安 E8 了解校園安	
第九週	壹、健康 二. 事故傷害知	1	的思考能	3a-III-2 能於		題的能力。			全的意義。	
第九週	多少	1	力,並透過體	不同的生活情境		3. 能制定改善危險行為的			安 E10 關注校園	
			驗與實踐,處	中,主動表現基		計畫。			安全的事件。	
			理日常生活	礎健康技能。						
			中運動與健							
			康的問題。							
始 1. vm	貳、體育	0	健體-E-A1	ld-III-2 比較	Ic-III-1 民俗	1. 能在多人跳繩中分組分	1. 能做出一字型迴旋跳的動	觀察評量		
第九週	七. 繩乎奇技	2	具備良好身	自己或他人運動	運動組合動作與	工,穩定甩繩,讓同學能順	作。	口頭評量		

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 17 L.A.	机钳工叫	11.日ナド	75 BZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體活動與健	技能的正確性。	遊戲。	利跳過繩子。	2. 能完成過山洞的動作。	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-1 表現		2. 能夠積極參與一字型迴		態度評量		
			慣,以促進身	基本運動精神和		旋跳,勇於接受嘗試。				
			心健全發	道德規範。		3. 能夠分析自己的技能,觀				
			展,並認識個	2c-III-3 表現		摩學習他人的技巧。				
			人特質,發展	積極參與、接受		4. 各組運用學習策略,提高				
			運動與保健	挑戰的學習態		過山洞的成功率。				
			的潛能。	度。						
			健體-E-C2	3c-III-2 在身						
			具備同理他	體活動中表現各						
			人感受,在體	項運動技能,發						
			育活動和健	展個人運動潛						
			康生活中樂	能。						
			於與人互	3d-III-1 應用						
			動、公平競	學習策略,提高						
			爭,並與團隊	運動技能學習效						
			成員合作,促	能。						
			進身心健康。	4d-III-1 養成						
				規律運動習慣,						
				維持動態生活。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認同	Ba-III-1 冒險	1. 能了解生活中常見的冒	能了解冒險行為可能造成的	觀察評量	◎安全教育	
	壹、健康		具備探索身	健康的生活規	行為的原因與防	險行為及可能會造成的危	危險並自我反省與修正,展	口頭評量	安 E2 了解危機與	
第十週	二. 事故傷害知	1	體活動與健	範、態度與價值	制策略。	險。	現促進健康的行動。	行為檢核	安全。	
71.1.2	多少	1	康生活問題	觀。		2. 能演練拒絕冒險行為的		態度評量	安 E8 了解校園安	
			的思考能	4a-III-2 自我		情境。			全的意義。	
			力,並透過體	反省與修正促進		3. 能自我反省與修正冒險			安 E10 關注校園	

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千 ml	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			驗與實踐,處	健康的行動。		行為,展現促進健康的行			安全的事件。	
			理日常生活			動。				
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-A1	ld-III-1 了解	Ha-III-1 網/	1. 能在遊戲中表現出運動	1. 能夠完成「貓捉老鼠」的	觀察評量		
			具備良好身	運動技能的要素	牆性球類運動基	家精神,遵循遊戲的路線。	跳繩遊戲。	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	本動作及基礎戰	2. 各組運用學習策略,提高	2. 能穩定的以正手拍、反手	行為檢核		
			康生活的習	ld-III-2 比較	術。	貓捉老鼠過繩的成功率。	拍向上拍擊羽球。	態度評量		
			惯,以促進身	自己或他人運動	Ic-III-1 民俗	3. 能在課堂外的時間,養成	3. 能穩定的用羽球來進行兩			
			心健全發	技能的正確性。	運動組合動作與	持續運動的習慣。	人上手正拍對打。			
			展,並認識個	2c-III-1 表現	遊戲。	4. 能穩定的以正手拍、反手	4. 能穩定的用羽球來進行兩			
			人特質,發展	基本運動精神和		拍向上拍擊羽球。	人下手正拍、反拍對打。			
			運動與保健	道德規範。		5. 能穩定的用羽球來進行				
			的潛能。	2c-III-3 表現		兩人上手正拍對打。				
第十週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	健體-E-C2	積極參與、接受		6. 能穩定的用羽球來進行				
另 了 迥	八. 羽球高手	2	具備同理他	挑戰的學習態		兩人下手正拍、反拍對打。				
			人感受,在體	度。						
			育活動和健	3c-III-1 表現						
			康生活中樂	穩定的身體控制						
			於與人互	和協調能力。						
			動、公平競	3c-III-2 在身						
			爭,並與團隊	體活動中表現各						
			成員合作,促	項運動技能,發						
			進身心健康。	展個人運動潛						
				能。						
				3d-III-1 應用						

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 # 番	北 與壬剛	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				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。						
			健體-E-A2	3a-III-2 能於	Ba-III-2 校園	1. 能了解具備健康安全生	1. 在不同環境中覺察潛在的	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	不同的生活情境	及休閒活動事故	活技巧的重要性。	危機並尋求協助,營造安全	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	中,主動表現基	傷害預防與安全	2. 能認識簡易止血方式及	生活環境。	行為檢核	安全。	
	主 (本店		康生活問題	礎健康技能。	須知。	運動傷害防護技巧。	2. 了解事故和危險環境可能	態度評量	安 E8 了解校園安	
第十一週	壹、健康 二. 事故傷害知	1	的思考能	4a-III-2 自我		3. 能檢視自我行為,在日常	造成的傷害,並自我反省與		全的意義。	
第 7 一週	多少	1	力,並透過體	反省與修正促進		生活中落實健康安全生活	修正,展現促進健康的行動。		安 E10 關注校園	
			驗與實踐,處	健康的行動。		的行動。			安全的事件。	
			理日常生活							
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-A1	2c-III-3 表現	Ha-III-1 網/	1. 能用反手將羽球發低、發	1. 能用反手發短球。	觀察評量		
			具備良好身	積極參與、接受	牆性球類運動基	短。	2. 能認識單雙打發球的有效	口頭評量		
			體活動與健	挑戰的學習態	本動作及基礎戰	2. 能積極練習,並有不怕失	界線。	行為檢核		
			康生活的習	度。	術。	敗的學習態度。	3. 認識球拍的拍頭、拍柄及	態度評量		
第十一週	貳、體育	2	慣,以促進身	3c-III-2 在身		3. 認識單、雙打發球的界線	握把等名稱。			
第 7 一週	八. 羽球高手	۷	心健全發	體活動中表現各		及球拍各部位的名稱。	4. 能熟練完成十字步法。			
			展,並認識個	項運動技能,發		4. 能學會十字步法。	5. 能結合十字步法加上正確			
			人特質,發展	展個人運動潛		5. 能學會十字步法加揮拍	揮拍動作。			
			運動與保健	能。		動作。				
			的潛能。	ld-III-1 了解		6. 能運用資訊科技掃取 QR				

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千mL	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C2	運動技能的要素		code 學習羽球的動作。				
			具備同理他	和要領。						
			人感受,在體	3c-III-1 表現						
			育活動和健	穩定的身體控制						
			康生活中樂	和協調能力。						
			於與人互	4c-III-1 選擇						
			動、公平競	及應用與運動相						
			爭,並與團隊	關的科技、資						
			成員合作,促	訊、媒體、產品						
			進身心健康。	與服務。						
			健體-E-A2	1a-III-2 描述	Ba-III-3 藥物	1. 能認識何謂一氧化碳中	1. 認識一氧化碳對身體健康	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	生活行為對個人	中毒、一氧化碳	毒。	造成的危害。	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	與群體健康的影	中毒、異物梗塞	2. 能向家人傳達預防一氧	2. 學習預防一氧化碳中毒的	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	響。	急救處理方法。	化碳中毒的方法。	方法及緊急處理方式。	態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	3a-III-2 能於					的急救項目。	
			力,並透過體	不同的生活情境					安 E13 了解學校	
			驗與實踐,處	中,主動表現基					內緊急救護設備的	
第十二週	壹、健康	1	理日常生活	礎健康技能。					位置。	
第1一週	三. 關鍵時刻	1	中運動與健						安 E14 知道通報	
			康的問題。						緊急事件的方式。	
			健體-E-A3						◎資訊教育	
			具備擬定基						資 E2 使用資訊科	
			本的運動與						技解決生活中簡單	
			保健計畫及						的問題。	
			實作能力,並							
			以創新思考							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	机钳工叫	江 目 上 よ	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			方式,因應日							
			常生活情境。							
			健體-E-A1	1c-III-1 了解	Cb-III-3 各項	1. 能學會兩人對打。	1. 能完成兩人對打。	觀察評量		
			具備良好身	運動技能要素和	運動裝備、設	2. 能學會接力對打。	2. 能完成接力對打。	口頭評量		
			體活動與健	基本運動規範。	施、場域。	3. 能認識比賽場地的範	3. 能認識場地的範圍、界線	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-2 表現	Ha-III-1 網/	圍、界線及規則。	及比賽規則。	態度評量		
			慣,以促進身	同理心、正向溝	牆性球類運動基	4. 能學會分組循環比賽。	4. 小組成員能同理、正向溝			
			心健全發	通的團隊精神。	本動作及基礎戰	5. 小組成員能同理、正向溝	通討論戰術,並彼此提醒。			
			展,並認識個	4c-III-1 選擇	術。	通討論戰術,並彼此提醒。				
			人特質,發展	及應用與運動相		6. 能上網搜尋並欣賞羽球				
			運動與保健	關的科技、資		的比賽。				
第十二週	貳、體育	2	的潛能。	訊、媒體、產品						
第 7 一週	八. 羽球高手	۷	健體-E-C2	與服務。						
			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。							
			健體-E-A2	1b-III-1 理解	Ba-III-3 藥物	1. 能了解異物梗塞的成因	1. 了解異物梗塞的成因及危	觀察評量	◎安全教育	
第十三週	壹、健康	1	具備探索身	健康技能和生活	中毒一氧化碳中	及危險性。	險性。	口頭評量	安 E11 了解急救	
1 7 1 二型	三. 關鍵時刻	1	體活動與健	技能對健康維護	毒、異物梗塞急	2. 能認識避免異物梗塞的	2. 認識發生異物梗塞的急救	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	的重要性。	救處理方法。	方法。	處理方法,並實際操作演練。	態度評量	安 E12 操作簡單	

教學進度	四一月松	節	學習領域	學習	重點	69 ag m j.s.	机钳工叫	11日上に	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			的思考能	3a-III-1 流暢	Ba-III-4 緊急	3. 能學會判斷異物梗塞不			的急救項目。	
			力,並透過體	地操作基礎健康	救護系統資訊與	同狀況的處理方式。			安 E13 了解學校	
			驗與實踐,處	技能。	突發事故的處理	4. 能學會使用哈姆立克法			內緊急救護設備的	
			理日常生活		方法。	進行救人及自救。			位置。	
			中運動與健						安 E14 知道通報	
			康的問題。						緊急事件的方式。	
			健體-E-A3						◎資訊教育	
			具備擬定基						資 E2 使用資訊科	
			本的運動與						技解決生活中簡單	
			保健計畫及						的問題。	
			實作能力,並							
			以創新思考							
			方式,因應日							
			常生活情境。							
			健體-E-A1	1c-III-1 了解	Cb-III-3 各項	1. 能認識比賽場地的範	1. 能認識場地的範圍、界線	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	運動技能要素和	運動裝備、設	圍、界線及規則。	及比賽規則。	口頭評量	人 E3 了解每個人	
			體活動與健	基本運動規範。	施、場域。	2. 能學會分組循環比賽。	2. 小組成員能同理、正向溝	行為檢核	需求的不同,並討	
			康生活的習	1d-III-1 了解	Ha-III-1 網/	3. 小組成員能同理、正向溝	通討論戰術,並彼此提醒。	態度評量	論與遵守團體的規	
			慣,以促進身	運動技能的要素	牆性球類運動基	通討論戰術,並彼此提醒。	3. 能練習不同軌跡、水平高		則。	
第十三週	貳、體育 八. 羽球高手	2	心健全發	和要領。	本動作及基礎戰	4. 能上網搜尋並欣賞羽球	低的傳接球。			
五十二 週	九. 棒棒好球	Δ	展,並認識個	2c-III-2 表現	術。	的比賽。	4. 能學會跑壘的技巧、打擊			
			人特質,發展	同理心、正向溝	Hd-III-1 守備/	5. 能了解棒球運動的傳	的要領。			
			運動與保健	通的團隊精神。	跑分性球類運動	球、接球及跑壘的要領。	5. 能利用 PLAY 模組與同組伙			
			的潛能。	3c-III-1 表現	基本動作及基礎	6. 能做出傳接球及跑壘動	伴,進行練習、討論、返回			
			健體-E-C2	穩定的身體控制	戦術。	作的控制協調能力。	練習,最後進行分享。			
			具備同理他	和協調能力。		7. 學童能解決練習時所面				

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	銀羽口上冊	W. 阅 千 WL	本日十上	→¥ B22 ≒L 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			人感受,在體	3d-III-3 透過		臨的問題。				
			育活動和健	體驗或實踐,解						
			康生活中樂	決練習或比賽的						
			於與人互	問題。						
			動、公平競	4c-III-1 選擇						
			爭,並與團隊	及應用與運動相						
			成員合作,促	關的科技、資						
			進身心健康。	訊、媒體、產品						
				與服務。						
			健體-E-A2	1b-III-2 認識	Ba-III-4 緊急	1. 能了解緊急救護系統資	1. 了解緊急救護系統資訊。	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	健康技能和生活	救護系統資訊與	訊。	2. 學會突發事故的處理步	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	技能的基本步	突發事故的處理	2. 能學會 CPR 及 AED 急救	縣。	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	縣。	方法。	處理的步驟。		態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	2a-III-1 關注					的急救項目。	
			力,並透過體	健康議題受到個					安 E13 了解學校	
			驗與實踐,處	人、家庭、學校					內緊急救護設備的	
	± /h ==		理日常生活	與社區等因素的					位置。	
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	中運動與健	交互作用之影					安 E14 知道通報	
			康的問題。	響。					緊急事件的方式。	
			健體-E-A3	3a-III-1 流暢					◎資訊教育	
			具備擬定基	地操作基礎健康					資 E2 使用資訊科	
			本的運動與	技能。					技解決生活中簡單	
			保健計畫及	4a-III-1 運用					的問題。	
			實作能力,並	多元的健康資						
			以創新思考	訊、產品與服務。						
			方式,因應日							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षा वर्ग । स्क	机组工叫	江日 上上	75 BZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			常生活情境。							
			健體-E-A1	ld-III-2 比較	Hd-III-1 守備/	1. 能比較動作要領與他人	1. 能練習不同的揮擊動作。	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	自己或他人運動	跑分性球類運動	的正確性。	2. 能學會跑壘的技巧、打擊	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	技能的正確性。	基本動作及基礎	2. 能表現出勇於挑戰、積極	的要領。	行為檢核	需求的不同,並討	
			康生活的習	2c-III-3 表現	戰術。	投入的態度。		態度評量	論與遵守團體的規	
			慣,以促進身	積極參與、接受		3. 能展現出打擊,投與接之			則。	
			心健全發	挑戰的學習態		動作技能執行的控制協調				
			展,並認識個	度。		能力。				
			人特質,發展	3c-III-1 表現		4. 學童能解決練習時所面				
			運動與保健	穩定的身體控制		臨的問題。				
第十四週	貳、體育	2	的潛能。	和協調能力。						
- 第十四週	九. 棒棒好球	2	健體-E-C2	3d-III-3 透過						
			具備同理他	體驗或實踐,解						
			人感受,在體	決練習或比賽的						
			育活動和健	問題。						
			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。							
			健體-E-A2	lb-III-2 認識	Ba-III-4 緊急	1. 能了解緊急救護系統資	1. 了解緊急救護系統資訊。	觀察評量	◎安全教育	
	生 油市		具備探索身	健康技能和生活	救護系統資訊與	訊。	2. 學會突發事故的處理步	口頭評量	安 E11 了解急救	
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	體活動與健	技能的基本步	突發事故的處理	2. 能運用急救系統資源。	驟。	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	驟。	方法。	3. 能學會從旁協助急救的		態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	2a-III-1 關注		方法。			的急救項目。	

教學進度	出二夕位	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	业组壬吡	本早十 十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			力,並透過體	健康議題受到個					安 E13 了解學校	
			驗與實踐,處	人、家庭、學校					內緊急救護設備的	
			理日常生活	與社區等因素的					位置。	
			中運動與健	交互作用之影					安 E14 知道通報	
			康的問題。	響。					緊急事件的方式。	
			健體-E-A3	3a-III-1 流暢					◎資訊教育	
			具備擬定基	地操作基礎健康					資 E2 使用資訊科	
			本的運動與	技能。					技解決生活中簡單	
			保健計畫及	4a-III-1 運用					的問題。	
			實作能力,並	多元的健康資						
			以創新思考	訊、產品與服務。						
			方式,因應日							
			常生活情境。							
			健體-E-A1	2c-III-1 表現	Cb-III-1 運動	1. 學童能確實擬定及執行	學習分組比賽、策略應用。	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	基本運動精神和	安全教育、運動	賽事運動計畫。		口頭評量	人 E3 了解每個人	
			體活動與健	道德規範。	精神與運動營養	2. 學童能解決比賽時所面		行為檢核	需求的不同,並討	
			康生活的習	3c-III-1 表現	知識。	臨的問題。		態度評量	論與遵守團體的規	
			惯,以促進身	穩定的身體控制	Hd-III-1 守備/	3. 學童能從賽事計畫中,解			則。	
	貳、體育		心健全發	和協調能力。	跑分性球類運動	決運動參與所遇到的問題。				
第十五週	九.棒棒好球	2	展,並認識個	3d-III-2 演練	基本動作及基礎					
			人特質,發展	比賽中的進攻和	戰術。					
			運動與保健	防守策略。						
			的潛能。	4d-III-2 執行						
			健體-E-C2	運動計畫,解決						
			具備同理他	運動參與的阻						
			人感受,在體	礙。						

教學進度	昭二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	北 铒 壬 町L	本目十 上	→¥ Bな ≒L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	la-III-2 描述	Ba-III-3 藥物	1. 能認識何謂藥物中毒。	1. 認識何謂藥物中毒。	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	生活行為對個人	中毒、一氧化碳	2. 能學會藥物中毒或誤食	2. 學會在生活中執行避免藥	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	與群體健康的影	中毒、異物梗塞	藥品的急救步驟。	物中毒或誤食藥品的方法。	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	響。	急救處理方法。	3. 能認識並遵守正確的用		態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	4a-III-2 自我		藥守則。			的急救項目。	
			力,並透過體	反省與修正促進		4. 能省思家庭用藥習慣。			安 E13 了解學校	
			驗與實踐,處	健康的行動。					內緊急救護設備的	
			理日常生活						位置。	
# 1 \ m	壹、健康		中運動與健						安 E14 知道通報	
第十六週	三. 關鍵時刻	1	康的問題。						緊急事件的方式。	
			健體-E-A3						◎資訊教育	
			具備擬定基						資 E2 使用資訊科	
			本的運動與						技解決生活中簡單	
			保健計畫及						的問題。	
			實作能力,並							
			以創新思考							
			方式,因應日							
			常生活情境。							
第十六週	貳、體育 九.棒棒好球	2	健體-E-A1	1c-III-2 應用	Ab-III-2 體適	1. 學童能確實擬定及執行	1. 學習分組比賽、策略應	觀察評量	◎人權教育	

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	節	學習領域	學習	重點	键加工压	W. 阅 千 mL	本 旦 十 上	→¥ B♡ 브Ր /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	十. 體操精靈		具備良好身	身體活動的防護	能自我評估原	賽事運動計畫。	用、課後延伸學習。	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	知識,維護運動	則。	2. 學童能解決比賽時所面	2. 進行柔軟操。	行為檢核	需求的不同,並討	
			康生活的習	安全。	Cb-III-1 運動	臨的問題。	3. 完成精靈操後,請學童檢	態度評量	論與遵守團體的規	
			惯,以促進身	2c-III-1 表現	安全教育、運動	3. 能理解精靈柔軟操的防	視自己的柔軟度有沒有更		則。	
			心健全發	基本運動精神和	精神與運動營養	護原則,確保運動安全。	好,是不是可以順利穿越精			
			展,並認識個	道德規範。	知識。	4. 能展現出積極投入、勇於	靈隧道,來到精靈古堡探險。			
			人特質,發展	3c-III-1 表現	Hd-III-1 守備/	挑戰的學習態度。				
			運動與保健	穩定的身體控制	跑分性球類運動	5. 肢體動作展現出穩定控				
			的潛能。	和協調能力。	基本動作及基礎	制及協調能力。				
			健體-E-C2	3d-III-2 演練	戰術。					
			具備同理他	比賽中的進攻和	Ia-III-1 滾					
			人感受,在體	防守策略。	翻、支撐、跳躍、					
			育活動和健	4d-III-2 執行	旋轉與騰躍動					
			康生活中樂	運動計畫,解決	作。					
			於與人互	運動參與的阻						
			動、公平競	礙。						
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A2	1b-III-3 對照	Eb-III-1 健康	1. 能理解消費資訊對個人	1. 能理解媒體對消費行為的	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	生活情境的健康	消費資訊與媒體	健康消費選擇的影響。	影響,並運用媒體資訊做出	口頭評量	家 E10 了解影響	
	± /h.c		體活動與健	需求,尋求適用	的影響。	2. 能判斷對個人健康生活	健康消費。	行為檢核	家庭消費的傳播媒	
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	康生活問題	的健康技能和生		有益的消費資訊。	2. 能理解 3 章 1Q 等健康標章	態度評量	體等各種因素。	
			的思考能	活技能。			的內涵及運用的方法。			
			力,並透過體	4a-III-1 運用						
			驗與實踐,處	多元的健康資						

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	切留工皿.	1. 目 1- 上	大	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			理日常生活	訊、產品與服務。						
			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。							
			健體-E-A1	1d-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 能了解以身體部位為軸	1. 能做出以身體部位為軸	觀察評量		
			具備良好身	運動技能的要素	翻、支撐、跳躍、	心,旋轉繞圓圈的動作要	心,旋轉繞圓圈的動作。	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	旋轉與騰躍動	領。	2. 能展現穩定的身體控制協	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表現	作。	2. 以積極的學習態度,在進	調能力。	態度評量		
			慣,以促進身	積極參與、接受		行部位旋轉動作時引發學	3. 能與同學合作進行展演。			
第十七週	貳、體育	2	心健全發	挑戰的學習態		習樂趣。	4. 能做出支撐、小側翻、側			
第7七週	十. 體操精靈	2	展,並認識個	度。		3. 能展現出穩定的身體控	翻動作。			
			人特質,發展	2d-III-1 分享		制和協調能力。	5. 能展現穩定的身體控制協			
			運動與保健	運動欣賞與創作		4. 能和同儕合作,進行旋轉	調能力。			
			的潛能。	的美感體驗。		創作和展演的能力。	6. 能懂得欣賞別人成功的經			
				3c-III-1 表現		5. 能了解側翻的支撐和腳	驗。			
				穩定的身體控制		後踢的動作要領。				

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 17 LT.	加朗 工即	亚目上 4	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				和協調能力。		6. 積極專注的學習態度,在				
				3c-III-2 在身		側翻動作練習時引發學習				
				體活動中表現各		樂趣。				
				項運動技能,發		7. 透過練習,能逐漸展現出				
				展個人運動潛		穩定的身體控制能力和協				
				能。		調能力。				
				3c-III-3 表現		8. 在練習的過程中,解決側				
				動作創作和展演		翻動作所遇到的挑戰與問				
				的能力。		題。				
				3d-III-3 透過						
				體驗或實踐,解						
				決練習或比賽的						
				問題。						
				4c-III-3 擬定						
				簡易的體適能與						
				運動技能的運動						
				計畫。						
			健體-E-A2	lb-III-1 理解	Ea-III-4 食品	1. 能了解加工食品基本概	1. 能區分加工食品與非加工	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	健康技能和生活	生產、加工、保	念。	食品。	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	技能對健康維護	存與衛生安全。	2. 能了解食品加工過程及	2. 能理解加工食品的類別與	行為檢核	家庭消費的傳播媒	
	.		康生活問題	的重要性。		保存方式。	加工方式。	態度評量	體等各種因素。	
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	的思考能	2a-III-2 覺知						
			力,並透過體	健康問題所造成						
			驗與實踐,處	的威脅感與嚴重						
			理日常生活	性。						
			中運動與健							

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	W. 缀 千 WL	本日十 上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A1	ld-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 能了解側翻的支撐和腳	1. 能做出支撐、小側翻、側	觀察評量		
			具備良好身	運動技能的要素	翻、支撐、跳躍、	後踢的動作要領。	翻動作。	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	旋轉與騰躍動	2. 積極專注的學習態度,在	2. 能展現穩定的身體控制協	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表現	作。	側翻動作練習時引發學習	調能力。	態度評量		
			慣,以促進身	積極參與、接受		樂趣。	3. 能懂得欣賞別人成功的經			
			心健全發	挑戰的學習態		3. 透過練習,能逐漸展現出	驗。			
第十八週	貳、體育	2	展,並認識個	度。		穩定的身體控制能力和協				
7. 17.	十. 體操精靈	2	人特質,發展	2d-III-1 分享		調能力。				
			運動與保健	運動欣賞與創作		4. 在練習的過程中,解決側				
			的潛能。	的美感體驗。		翻動作所遇到的挑戰與問				
				3c-III-1 表現		題。				
				穩定的身體控制		5. 能以積極專注的學習態				
				和協調能力。		度,接受各關的挑戰。				
				3c-III-2 在身		6. 與同儕分享側翻成功的				

教學進度	昭二夕 皎	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北 組壬毗	並 早十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				體活動中表現各		經驗,同時欣賞動作美感。				
				項運動技能,發		7. 依據個人的運動潛能,在				
				展個人運動潛		不同的技能表現中,展演最				
				能。		好的創作能力。				
				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。						
				4c-III-3 擬定						
				簡易的體適能與						
				運動技能的運動						
				計畫。						
			健體-E-A2	lb-III-1 理解	Ea-III-4 食品	1. 能覺察加工食品對健康	1. 能察知加工食品對身體健	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	健康技能和生活	生產、加工、保	的影響。	康的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	技能對健康維護	存與衛生安全。	2. 能認識加工食品的健康	2. 能理解加工食品的健康飲	行為檢核	家庭消費的傳播媒	
			康生活問題	的重要性。		飲食方法。	食方法。	態度評量	體等各種因素。	
	壹、健康		的思考能	2a-III-2 覺知						
第十九週	四. 飲食放大鏡	1	力,並透過體	健康問題所造成						
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		驗與實踐,處	的威脅感與嚴重						
			理日常生活	性。						
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-B2							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半儿石栅	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里 和	計里 刀式	商我 及 图集 / C	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	1c-III-3 了解	Ab-III-1 身體	1. 認識有氧運動是有效改	1. 認識與了解有氧運動是促	觀察評量		
			具備探索身	身體活動對身體	組成與體適能之	善體適能的方式。	進與改善體適能方式,能助	口頭評量		
			體活動與健	發展的關係。	基本概念。	2. 能了解有氧運動對身體	於身體發展。	行為檢核		
			康生活問題	ld-III-1 了解	Ib-III-1 模仿	的效益與發展。	2. 認識有氧舞蹈設計三階段	態度評量		
			的思考能	運動技能的要素	性與主題式創作	3. 認識有氧舞步的要領。	與運動目的,並知道利用心			
			力,並透過體	和要領。	舞。	4. 在練習過程表現積極參	跳率做為指標控制運動強			
			驗與實踐,處	2c-III-3 表現		與的學習態度。	度,達到運動效果,在挑戰			
第十九週	貳、體育	2	理日常生活	積極參與、接受		5. 在身體活動中表現與學	練習不同階段運動動作時,			
71.170-2	十一. 健康有氧	_	中運動與健	挑戰的學習態		習各項有氧舞步。	表現出積極參與的態度,以			
			康的問題。	度。			達到目標心跳率。			
			健體-E-B3	3c-III-2 在身						
			具備運動與	體活動中表現各						
			健康有關的	項運動技能,發						
			感知和欣賞	展個人運動潛						
			的基本素	能。						
			養,促進多元							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點	延昌大士	議題融入	跨領域統整
週次	平 儿 石 禰 	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口 保	教字里	評量方式	战 成 	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	1b-III-3 對照	Ea-III-4 食品	1. 能認識各類食品衛生安	1. 能認識並正確做出食品保	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	生活情境的健康	生產、加工、保	全保存知識。	存方式 (冰箱與常溫)。	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	需求,尋求適用	存與衛生安全。	2. 能了解各類食品的特性	2. 能了解用冰箱保存食品應	行為檢核	家庭消費的傳播媒	
			康生活問題	的健康技能和生		並正確保存。	注意的事項。	態度評量	體等各種因素。	
第二十週	壹、健康	1	的思考能	活技能。		3. 能認識正確使用冰箱保				
- 第一十週 	四. 飲食放大鏡	1	力,並透過體			存食品的方式。				
			驗與實踐,處							
			理日常生活							
			中運動與健							
			康的問題。							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半儿石併	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里 和	計里 刀式	一 	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	ld-III-1 了解	Ab-III-1 身體	1. 將有氧舞蹈依其動作要	學會有氧基本舞步後,小組	觀察評量		
			具備探索身	運動技能的要素	組成與體適能之	素性質,重組變化。	學童透過討論與合作,發揮	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	基本概念。	2. 透過溝通、合作、創作,	動作創意,組成有氧方程式	行為檢核		
			康生活問題	2c-III-2 表現	Ib-III-1 模仿	表現團隊精神,規畫小組展	三階段,設計有氧舞蹈;並	態度評量		
			的思考能	同理心、正向溝	性與主題式創作	演。	規畫一週運動計畫,進行練			
			力,並透過體	通的團隊精神。	舞。	3. 擬定分組練習的運動計	習與檢視身體體適能的改			
	貳、體育		驗與實踐,處	3c-III-3 表現		畫,嘗試在生活中實踐。	變。			
第二十週	十一.健康有氧	2	理日常生活	動作創作與展演						
			中運動與健	的能力。						
			康的問題。	4c-III-3 擬定						
			健體-E-B3	簡易的體適能與						
			具備運動與	運動技能的運動						
			健康有關的	計畫。						
			感知和欣賞							
			的基本素							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半儿石鸺	數	核心素養	學習表現	學習內容	子白口保	教子里 和	計里 刀式	· 战及原外 (人	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	4b-III-3 公開	Fb-III-1 健康	1. 能向他人倡議健康飲食	1. 能理解健康飲食的方法。	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	提倡促進健康的	各面向平衡安適	的方法。	2. 能向他人倡議健康飲食的	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	信念或行為。	的促進方法與日	2. 能檢視日常生活中的行	方法。	行為檢核	家庭消費的傳播媒	
	+ 11-4-		康生活問題		常健康行為。	為並提出改善方法。		態度評量	體等各種因素。	
第二十一週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	的思考能							
	WC K 307036		力,並透過體							
			驗與實踐,處							
			理日常生活							
			中運動與健							

教學進度	出二夕位	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	业组 壬毗	拉 早 十 十	华昭弘、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	2d-III-1 分享	Ib-III-1 模仿	1. 在分組展演中,表現穩定	1. 透過有氧舞臺的小組創意	觀察評量		
			具備探索身	運動欣賞與創作	性與主題式創作	的身體控制和協調能力。	有氧表演,展現學童在協調	口頭評量		
			體活動與健	的美感體驗。	舞。	2. 表演後,能分享運動欣賞	控制性、編排創意性、積極	行為檢核		
			康生活問題	3c-III-1 表現		與美感體驗。	參與度與小組合作的成果。	態度評量		
			的思考能	穩定的身體控制			2. 當表演組輪番表演時,其			
			力,並透過體	和協調能力。			他學童則為欣賞組。			
第二十一週	貳、體育	2	驗與實踐,處				3. 表演後,表演組表達與同			
第一一 週	十一. 健康有氧	2	理日常生活				儕創作的美感體驗,欣賞組			
			中運動與健				則給予欣賞回饋。			
			康的問題。							
			健體-E-B3							
			具備運動與							
			健康有關的							
			感知和欣賞							

教學進度	明 二 力 位	節	學習領域	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)
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容					
			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。							

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					
	1. 能認識身體主要器官的構造與功能。							
	2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。							
	3. 能了解正確用藥五大核心能力,達成健康自主管理。							
	4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。							
	5. 能了解消費行為中,消費者可享的權利與應盡的義務。							
課程目標	6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。							
	7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。							
	8. 能主動展現促進家人感情的行動。							
	9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。							
	10. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分腿騰躍動作。							

教學進度	四二月份	節數	學習領域	學習重點		ध्ये राज व्यक्त	机铸工皿	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7天 H2 三1 /	跨領域統整
週次	單元名稱		核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
第一週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	健體-E-A3	lb-III-1 理解	Da-III-1 衛生	1. 能利用身高、體重計算自	1. 從身高、體重認識自己的	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	健康技能和生活	保健習慣的改進	己的身體質量指數。	身體質量指數。	口頭評量	品 El 良好生活習	
			本的運動與	技能對健康維護	方法。	2. 能知道體位異常產生的	2. 學習衛生保健習慣的方	行為檢核	慣與德行	
			保健計畫及	的重要性。		健康問題。	法。	態度評量	品E7 知行合一。	
			實作能力,並	2b-III-2 願意		3. 能認識改善生活習慣的				
			以創新思考	培養健康促進的		方法。				
			方式,因應日	生活型態。		4. 能改善自己的生活習				
			常生活情境。			慣,以達到健康體位。				
第一週	貳、體育 五.投其所好	2	健體-E-A1	1c-III-2 應用	Cb-III-1 運動	1. 確認運動與場地安全。	1. 了解進行投擲時,需注意	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的防護	安全教育、運動	2. 了解壘球擲遠的動作要	的安全事項。	口頭評量	安E7 探究運動基	
			體活動與健	知識,維護運動	精神與運動營養	領。	2. 了解壘球擲遠的技巧,並	行為檢核	本的保健。	
			康生活的習	安全。	知識。	3. 了解投擲角度與投擲距	做出壘球擲遠的動作。	態度評量		

教學進度	出二夕顷	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北祖壬毗	本早十 十	光 昭 元 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進身	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳	離的關係。	3. 了解助跑、投擲角度與距			
			心健全發	運動技能的要素	與投擲的基本動	4. 表現良好的壘球擲遠動	離的關係。			
			展,並認識個	和要領。	作。	作。	4. 思考比賽獲勝的方式。			
			人特質,發展	2c-III-3 表現		5. 解決在比賽時遇到的問				
			運動與保健	積極參與、接受		題。				
			的潛能。	挑戰的學習態						
			健體-E-A2	度。						
			具備探索身	3c-III-1 表現						
			體活動與健	穩定的身體控制						
			康生活問題	和協調能力。						
			的思考能	3d-III-3 透過						
			力,並透過體	體驗或實踐解決						
			驗與實踐,處	練習或比賽的問						
			理日常生活	題。						
			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。							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北 與壬剛	亚 早七十	详昭品〉	跨領域統整
週次	平 几 石 枏	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A3	la-III-l 認識	Da-III-2 身體	1. 能認識身體的各腔室。	認識身體的各腔室及主要器	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	生理、心理與社	主要器官的構造	2. 能認識身體主要器官的	官的構造與功能。	口頭評量	品 El 良好生活習	
			本的運動與	會各層面健康的	與功能。	構造與功能。		行為檢核	慣與德行	
第二週	壹、健康新世界	1	保健計畫及	概念。				態度評量	品 E7 知行合一。	
第一题	一. 健康加油站	1	實作能力,並							
			以創新思考							
			方式,因應日							
			常生活情境。							
			健體-E-A1	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳	1. 做出良好的推鉛球動作。	1. 檢視場地安全。	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	運動技能的要素	與投擲的基本動	2. 了解推鉛球、投擲壘球的	2. 了解推鉛球的規則與動作	口頭評量	安 E7 探究運動基	
			體活動與健	和要領。	作。	技巧異同處。	要領,並做出推鉛球的動作。	行為檢核	本的保健。	
			康生活的習	2c-III-2 表現			3. 比較並分析投擲壘球和推	態度評量		
			慣,以促進身	同理心、正向溝			鉛球動作的異同處。			
			心健全發	通的團隊精神。						
			展,並認識個	2c-III-3 表現						
			人特質,發展	積極參與、接受						
第二週	貳、體育	2	運動與保健	挑戰的學習態						
第一 週	五. 投其所好	۷	的潛能。	度。						
			健體-E-A2	2d-III-3 分析						
			具備探索身	並解釋多元性身						
			體活動與健	體活動的特色。						
			康生活問題	3c-III-1 表現						
			的思考能	穩定的身體控制						
			力,並透過體	和協調能力。						
			驗與實踐,處	3d-III-3 透過						
			理日常生活	體驗或實踐,解						

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	机组工叫	江日上 上	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			中運動與健	決練習或比賽的						
			康的問題。	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。							
			健體-E-A3	1b-III-2 認識	Da-III-3 視力	1. 能了解高度近視可能產	1. 了解高度近視可能產生的	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	健康技能和生活	與口腔衛生促進	生的眼睛疾病。	眼睛疾病。	口頭評量	品 E1 良好生活習	
			本的運動與	技能的基本步	的保健行動。	2. 能覺察眼睛疾病對生活	2. 覺察眼睛疾病對生活帶來	行為檢核	慣與德行	
位一 '田	壹、健康新世界	1	保健計畫及	縣。		帶來的不便。	的不便。	態度評量	品 E7 知行合一。	
第三週	一. 健康加油站	1	實作能力,並	2a-III-2 覺知		3. 能改善導致視力不良的	3. 能改善導致視力不良的行			
			以創新思考	健康問題所造成		行為。	為,並養成良好的視力保健			
			方式,因應日	的威脅感與嚴重		4. 能養成良好的視力保健	習慣。			
			常生活情境。	性。		習慣。				
			健體-E-A1	1c-III-1 了解	Bc-III-2 運動	1. 了解木棋的比賽方式,並	1. 了解木棋的規則與技能原	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	運動技能要素和	與疾病保健、終	進行木棋比賽。	理,並進行木棋比賽。	口頭評量	安 E7 探究運動基	
位一 '田	貳、體育	0	體活動與健	基本運動規範。	身運動相關知	2. 透過正向的溝通解決在	2. 藉由討論與實踐,解決在	行為檢核	本的保健。	
第三週	五. 投其所好	2	康生活的習	2c-III-2 表現	識。	比賽中遇到的問題。	比賽時遇到的問題。	態度評量		
			慣,以促進身	同理心、正向溝	Cd-III-1 戶外	3. 了解規律運動的好處,並	3. 了解規律運動的好處後向			
			心健全發	通的團隊精神。	休閒運動進階技	向親朋好友提倡運動的好	其他人推廣,並能邀請對方			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	EE EE EE	机钳工叫	江目上 上	大表 出之 三1 ~	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展,並認識個	3c-III-1 表現	能。	處。	一起運動。			
			人特質,發展	穩定的身體控制						
			運動與保健	和協調能力。						
			的潛能。	4d-III-3 宣導						
			健體-E-A2	身體活動促進身						
			具備探索身	心健康的效益。						
			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。							
给 m 油	壹、健康新世界	1	健體-E-A3	1b-III-2 認識	Da-III-3 視力	1. 能了解良好口腔狀況的	1. 能覺察口腔疾病對生活帶	觀察評量	◎品德教育	
第四週	一. 健康加油站	1	具備擬定基	健康技能和生活	與口腔衛生促進	原則。	來的不便。	口頭評量	品 El 良好生活習	

教學進度	昭二 夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	北祖壬毗	並 早十十	芒 跖 51.)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			本的運動與	技能的基本步	的保健行動。	2. 能覺察口腔疾病對生活	2. 能養成良好的潔牙習慣,	行為檢核	慣與德行	
			保健計畫及	縣。		带來的不便	例如:學習使用牙線潔牙的	態度評量	品 E7 知行合一。	
			實作能力,並	2a-III-2 覺知		3. 能學習使用牙線潔牙的	方法。			
			以創新思考	健康問題所造成		方法。	3. 持續進行護齒行動。			
			方式,因應日	的威脅感與嚴重		4. 能養成良好的潔牙習				
			常生活情境。	性。		慣,並於生活中持續進行護				
				4a-III-2 自我		齒行動。				
				反省與修正促進						
				健康的行動。						
			健體-E-A1	1c-III-2 應用	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭懸垂動作與核心	1. 學習在單槓上體驗、練習	觀察評量		
			具備良好身	身體活動的防護	翻、支撐、跳躍、	肌群動作的要領。	握槓懸垂的動作。	口頭評量		
			體活動與健	知識,維護運動	旋轉與騰躍動	2. 能學會握槓懸垂動作的	2. 能學會握槓懸垂動作的技	行為檢核		
			康生活的習	安全。	作。	技巧。	巧。	態度評量		
			慣,以促進身	ld-III-1 了解		3. 能以積極專注的學習態	3. 能運用手臂支撐力量將身			
			心健全發	運動技能的要素		度,接受挑戰。	體撐起,並進行重心上下移			
			展,並認識個	和要領。		4. 能明瞭青蛙跳的動作要	動。			
б — '''	貳、體育		人特質,發展	2c-III-3 表現		領。	4. 可以做出青蛙跳動作。			
第四週	六. 飛騰青春	2	運動與保健	積極參與、接受		5. 能運用手臂支撐力量將	5. 能展現穩定的身體控制協			
			的潛能。	挑戰的學習態		身體撐起,並進行重心上下	調能力。			
				度。		移動。				
				3c-III-1 表現		6. 能與同學互助合作完				
				穩定的身體控制		成,並學會做好自我保護及				
				和協調能力。		防護同伴的動作。				
						7. 能展現出穩定的身體控				
						制和協調能力。				
第五週	壹、健康新世界	1	健體-E-A3	lb-III-2 認識	Da-III-3 視力	能於日常生活中落實維持	1. 能培養良好生活習慣。	觀察評量	◎品德教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	业组壬吡	本早十 十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	一. 健康加油站		具備擬定基	健康技能和生活	與口腔衛生促進	身體健康的行為,培養良好	2. 能完成活力存摺。	口頭評量	品 E1 良好生活習	
			本的運動與	技能的基本步	的保健行動。	生活習慣。		行為檢核	慣與德行	
			保健計畫及	驟。				態度評量	品 E7 知行合一。	
			實作能力,並	2a-III-2 覺知						
			以創新思考	健康問題所造成						
			方式,因應日	的威脅感與嚴重						
			常生活情境。	性。						
				4a-III-2 自我						
				反省與修正促進						
				健康的行動。						
			健體-E-A1	ld-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳	1. 能做出撐、跳、跪坐動作。	觀察評量		
			具備良好身	運動技能的要素	翻、支撐、跳躍、	蹬、跳的動作要領。	2. 能做出雙手支撐與雙腳	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	旋轉與騰躍動	2. 以積極的學習態度,在支	蹬、跳的動作要領。	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表現	作。	撐、蹬、跳練習時引發學習	3. 可以展現穩定的身體控制	態度評量		
			慣,以促進身	積極參與、接受		樂趣。	協調能力。			
			心健全發	挑戰的學習態		3. 透過練習,能逐漸展現出	4. 能懂得欣賞別人成功的經			
			展,並認識個	度。		穩定的身體控制能力和協	驗。			
第五週	貳、體育	2	人特質,發展	3c-III-1 表現		調能力。	5. 能做出分腿撐跳、分腿騰			
	六. 飛騰青春	Δ	運動與保健	穩定的身體控制		4. 在練習的過程中,解決分	躍動作。			
			的潛能。	和協調能力。		腿騰越動作所遇到的挑戰				
				3d-III-3 透過		與問題。				
				體驗或實踐,解		5. 能和同儕合作,進行多人				
				決練習或比賽的		飛躍馬背接龍練習。				
				問題。		6. 能明瞭分腿騰躍的動作				
				4c-III-2 比較		要領。				
				與檢視個人的體		7. 能學會跳箱上的跳撐動				

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 # 番	北 與壬剛	证 早士士	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				適能與運動技能		作。				
				表現。		8. 能勇於挑戰,並認真練習				
						跳箱分腿騰躍動作。				
			健體-E-A2	2b-III-2 願意	Fb-III-4 珍惜	1. 能認識分級醫療與轉診	1. 能認識分級醫療及轉診制	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	培養健康促進的	健保與醫療的方	制度。	度。	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	生活型態。	法。	2. 能運用事證支持珍惜健	2. 能理解就醫的五步驟。	行為檢核	安全。	
			康生活問題			保與醫療的行為。	3. 能運用事證做到珍惜健保	態度評量		
第六週	壹、健康	1	的思考能				資源的行為。			
カハ週 -	二. 醫藥學問大	1	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-A1	ld-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭分腿騰躍的動作	1. 能做出雙手支撐與雙腳	觀察評量		
			具備良好身	運動技能的要素	翻、支撐、跳躍、	要領。	蹬、跳的動作要領。	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	旋轉與騰躍動	2. 能學會跳箱上的跳撐動	2. 可以展現穩定的身體控制	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表現	作。	作。	協調能力。	態度評量		
			惯,以促進身	積極參與、接受		3. 能勇於挑戰,並認真練習	3. 能做出握槓懸垂、分腿撐			
	計、服本		心健全發	挑戰的學習態		跳箱分腿騰躍動作。	跳、分腿騰躍動作。			
第六週	貳、體育 六. 飛騰青春	2	展,並認識個	度。		4. 透過練習,能逐漸展現出	4. 能懂得欣賞別人成功的經			
			人特質,發展	3c-III-1 表現		穩定的身體控制能力和協	驗。			
			運動與保健	穩定的身體控制		調能力。				
			的潛能。	和協調能力。		5. 在練習的過程中,解決分				
				3d-III-3 透過		腿騰躍動作所遇到的挑戰				
				體驗或實踐,解		與問題。				
				決練習或比賽的		6. 能以積極專注的學習態				

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	业组 千叫	本 旦 十 上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				問題。		度,接受各關的挑戰。				
				4c-III-2 比較						
				與檢視個人的體						
				適能與運動技能						
				表現。						
			健體-E-A2	2a-III-3 體察	Bb-III-1 藥物	1. 能察知用藥五問有利自	1. 能理解用藥五問的重要	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	健康行動的自覺	種類、正確用藥	身健康利益與障礙。	性。	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	利益與障礙。	核心能力與用藥	2. 能辨別錯誤的用藥行	2. 能辨別錯誤用藥及正確用	行為檢核	安全。	
			康生活問題		諮詢。	為,並建立正確用藥觀念。	藥觀念。	態度評量		
第17 四	壹、健康	1	的思考能			3. 能理解中藥用藥安全及	3. 能於生活情境中運用用藥			
第七週	二. 醫藥學問大	1	力,並透過體			中藥的類型意涵。	五問,以達用藥諮詢與安全			
			驗與實踐,處				的目的。			
			理日常生活							
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-C2	1c-III-3 了解	Bd-III-1 武術	1. 能了解武術中上肢、下肢	設計具有故事性的武術遊	觀察評量		
			具備同理他	身體活動對身體	組合動作與套	軀幹的動作 ,並分析與他人	戲,藉由循序漸進的方式學	口頭評量		
			人感受,在體	發展的關係。	路。	的差異。	習武術招式。	行為檢核		
			育活動和健	ld-III-2 比較		2. 能說出正確的武術動作		態度評量		
	貳、體育		康生活中樂	自己或他人運動		名稱。				
第七週	L.摩拳擦掌	2	於與人互	技能的正確性。						
			動、公平競	3c-III-2 在身						
			爭,並與團隊	體活動中表現各						
			成員合作,促	項運動技能,發						
			進身心健康。	展個人運動潛						
				能。						

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1冊	ty. 缀 千 ml	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A2	la-III-3 理解	Bb-III-1 藥物	1. 能認識並熟悉核對藥品	1. 能理解藥袋資訊,並能核	觀察評量	【安全教育】	
			具備探索身	促進健康生活的	種類、正確用藥	資訊的方法。	對明細。	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	方法、資源與規	核心能力與用藥	2. 能了解藥品分類與規範	2. 能理解藥品的分類。	行為檢核	安全。	
			康生活問題	範。	諮詢。	對健康的重要性。		態度評量		
始、 明	壹、健康	1	的思考能							
第八週	二. 醫藥學問大	1	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	ld-III-2 比較	Bd-III-1 武術	1. 能了解武術中上肢、下肢	設計具有故事性的武術遊	觀察評量		
			具備同理他	自己或他人運動	組合動作與套	軀幹的動作 ,並分析與他人	戲,藉由循序漸進的方式學	口頭評量		
			人感受,在體	技能的正確性。	路。	的差異。	習武術招式。	行為檢核		
			育活動和健	3c-III-2 在身		2. 能說出正確的武術動作		態度評量		
tt	貳、體育	0	康生活中樂	體活動中表現各		名稱。				
第八週	七. 摩拳擦掌	2	於與人互	項運動技能,發						
			動、公平競	展個人運動潛						
			爭,並與團隊	能。						
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-A2	la-III-3 理解	Bb-III-1 藥物	1. 能認識成藥、指示藥與處	1. 能理解藥品的分級。	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	促進健康生活的	種類、正確用藥	方藥的分級。	2. 能認識正確的藥品使用規	口頭評量	安 E2 了解危機與	
the same	壹、健康		體活動與健	方法、資源與規	核心能力與用藥	2. 能認識正確的藥品保存	範。	行為檢核	安全。	
第九週	二. 醫藥學問大	1	康生活問題	範。	諮詢。	守則。		態度評量		
			的思考能			3. 能了解廢棄藥品處理六				
			力,並透過體			步驟。				

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组织口压	ty 组 千mL	本 旦 十 上	→¥ B5 元L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			驗與實踐,處							
			理日常生活							
			中運動與健							
			康的問題。							
			健體-E-B1	1c-III-1 了解	Bd-III-1 武術	1. 設計出自己的武術套路。	1. 能和同學認真討論,創造	觀察評量		
			具備運用體	運動技能要素和	組合動作與套	2. 能將學到的武術套路與	出武術套路。	口頭評量		
			育與健康之	基本運動規範。	路。	家人分享。	2. 將武術套路與家人、朋友	行為檢核		
			相關符號知	2c-III-3 表現	Ha-III-1網/牆	3. 能對排球的起源與特色	分享。	態度評量		
			能,能以同理	積極參與、接受	性球類運動基本	有基本的認識。	3. 認識排球這項運動的起源			
			心應用在生	挑戰的學習態	動作及基礎戰	4. 能積極正確的做出低手	與特色。			
			活中的運	度。	術。	拋球動作,並透過競爭和學				
			動、保健與人	3c-III-1 表現		習策略,改善個人技能表				
			際溝通上。	穩定的身體控制		現。				
	貳、體育		健體-E-C2	和協調能力。						
第九週	七. 摩拳擦掌	2	具備同理他	3c-III-2 在身						
	八. 球不落地		人感受,在體	體活動中表現各						
			育活動和健	項運動技能,發						
			康生活中樂	展個人運動潛						
			於與人互	能。						
			動、公平競	3c-III-3 表現						
			爭,並與團隊	動作創作和展演						
			成員合作,促	的能力。						
			進身心健康。	4d-III-1 養成						
				規律運動習慣,						
				維持動態生活。						
第十週	壹、健康	1	健體-E-A2	1b-III-4 了解	Bb-III-1 藥物	1. 能了解正確用藥五大核	能理解用藥五大核心能力的	觀察評量	◎安全教育	

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	節	學習領域	學習	重點	銀羽口上冊	ty. 阅 千 ml.	本 旦 十 上	→¥ B♡ 브Ր /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	二. 醫藥學問大		具備探索身	健康自主管理的	種類、正確用藥	心能力,達成健康自主管	內涵,並培養健康自主管理	口頭評量	安 E2 了解危機與	
			體活動與健	原則與方法。	核心能力與用藥	理。	能力。	行為檢核	安全。	
			康生活問題	3a-III-1 流暢	諮詢。	2. 能於生活中落實正確用		態度評量		
			的思考能	地操作基礎健康		藥行為,並向親朋好友宣				
			力,並透過體	技能。		導。				
			驗與實踐,處	4b-III-3 公開						
			理日常生活	提倡促進健康的						
			中運動與健	信念或行為。						
			康的問題。							
			健體-E-B1	ld-III-2 比較	Ha-III-1網/ 牆	1. 能透過小組比賽並討	1. 複習低手傳接球,利用修	觀察評量		
			具備運用體	自己或他人運動	性球類運動基本	論,遵守規則的演練排球比	正式排球比賽增強低手傳接	口頭評量		
			育與健康之	技能的正確性。	動作及基礎戰	賽中的進攻和防守策略。	球動機。	行為檢核		
			相關符號知	2d-III-2 分辨	術。	2. 能做出了解並做出正確	2. 透過2 對2 修正式的排球	態度評量		
			能,能以同理	運動賽事中選手		的低手傳接球。	比賽,讓學童發展隔網球類			
			心應用在生	和觀眾的角色和			攻守基本概念。			
			活中的運	責任。			3. 使用 3C 產品及網路,讓學			
	* ab *		動、保健與人	3d-III-1 應用			童比較排球低手動作的正確			
第十週	貳、體育 八. 球不落地	2	際溝通上。	學習策略,提高			性。			
	71.78.17.73.73		健體-E-C2	運動技能學習效						
			具備同理他	能。						
			人感受,在體	3d-III-2 演練						
			育活動和健	比賽中的進攻和						
			康生活中樂	防守策略。						
			於與人互	4c-III-1 選擇						
			動、公平競	及應用與運動相						
			爭,並與團隊	關的科技、資						

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	平 / A / 拼	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里 和	計里 刀式	· 战及 附5 八	規劃 (無則免)
			成員合作,促	訊、媒體、產品						
			進身心健康。	與服務。						
			健體-E-A2	lb-III-2 認識	Eb-III-1 健康	1. 從事消費活動時,能選擇	面對促銷活動,聰明的消費	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	健康技能和生活	消費資訊與媒體	良好的產品與服務。	者可以透過停、看、聽三個	口頭評量	人 E7 認識生活中	
			體活動與健	技能的基本步	的影響。	2. 面對促銷活動時,能展現	步驟保障自己的權益。	行為檢核	不公平、不合理、	
			康生活問題	驟。		出理性消費的行為。		態度評量	違反規則和健康受	
			的思考能	3b-III-4 能於					到傷害等經驗,並	
			力,並透過體	不同的生活情境					知道如何尋求救助	
			驗與實踐,處	中,運用生活技					的管道。	
			理日常生活	能。						
			中運動與健							
	壹、健康		康的問題。							
第十一週	三. 聰明消費樂	1	健體-E-B2							
	無窮		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							
			内容的意義							
			與影響。							
	北 肿 左		健體-E-B1	1d-III-1 了解	Ha-III-1網/ 牆	1. 能與同學討論如何改善	了解發球在排球比賽的重要	觀察評量		
第十一週	貳、體育 八. 球不落地	2	具備運用體	運動技能的要素	性球類運動基本	比賽低手傳接球的技巧,接	性,學習正面低手發球動	口頭評量		
	1 11 10 10		育與健康之	和要領。	動作及基礎戰	納他人不同想法,並正向溝	作,並運用於修正	行為檢核		

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	北 <u>超</u> 壬剛	並早士 子	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			相關符號知	3c-III-2 在身	術。	通有效策略解決比賽的問	式排球比賽中。	態度評量		
			能,能以同理	體活動中表現各		題。				
			心應用在生	項運動技能,發		2. 能知道並做出正面低手				
			活中的運	展個人運動潛		發球動作。				
			動、保健與人	能。						
			際溝通上。	3d-III-1 應用						
			健體-E-C2	學習策略,提高						
			具備同理他	運動技能學習效						
			人感受,在體	能。						
			育活動和健	3d-III-2 演練						
			康生活中樂	比賽中的進攻和						
			於與人互	防守策略。						
			動、公平競	4c-III-1 選擇						
			爭,並與團隊	及應用與運動相						
			成員合作,促	關的科技、資						
			進身心健康。	訊、媒體、產品						
				與服務。						
			健體-E-A2	la-III-3 理解	Eb-III-2 健康	1. 能認識選購商品四妙招。	1. 能在購物時使用四個妙招	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	促進健康生活的	消費相關服務與	2. 能了解商品標示對維護	來解決問題。	口頭評量	人 E7 認識生活中	
			體活動與健	方法、資源與規	產品的選擇方	消費權益的重要性。	2. 能透過了解商品資訊來選	行為檢核	不公平、不合理、	
	壹、健康		康生活問題	範。	法。	3. 能了解具得獎機率性質	擇安全的商品。	態度評量	違反規則和健康受	
第十二週	三. 聰明消費樂	1	的思考能	3b-III-4 能於		的商品相對應的購買策略。			到傷害等經驗,並	
	無窮		力,並透過體	不同的生活情境					知道如何尋求救助	
			驗與實踐,處	中,運用生活技					的管道。	
			理日常生活	能。						
			中運動與健							

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口油	ty. 阅 千 ml	本日十 上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	1d-III-1 了解	Ha-III-1網/牆	1. 能認識、了解如何選用及	1. 學習排球運動的常用保護	觀察評量		
			具備探索身	運動技能的要素	性球類運動基本	配戴排球的護具護膝。	動作及認識護具的選擇和使	口頭評量		
			體活動與健	和要領。	動作及基礎戰	2. 能知道並做出移動傳接	用方法,以避免運動傷害。	行為檢核		
			康生活問題	2c-III-2 表現	術。	球的倒身保護動作。	2. 能認識手球的由來。	態度評量		
			的思考能	同理心、正向溝	Hb-III-1 陣地	3. 能與同學討論如何提升				
			力,並透過體	通的團隊精神。	攻守性球類運動	手球比賽傳接球之技巧,接				
第十二週	貳、體育 八. 球不落地	2	驗與實踐,處	3c-III-2 在身	基本動作及基礎	納他人不同想法,並正向溝				
7 1 一週	九. 手球英雄	2	理日常生活	體活動中表現各	戰術。	通有效策略,提高學習效				
			中運動與健	項運動技能,發		能。				
			康的問題。	展個人運動潛						
			健體-E-B1	能。						
			具備運用體	4c-III-l 選擇						
			育與健康之	及應用與運動相						
			相關符號知	關的科技、資						

教學進度	昭二夕 姬	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	北 組壬毗	本早十 十	共 昭 引 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			心活動際健用人育康用的健上-C2具人。 法期间 人育生 人名	訊、媒體、產品與服務。						(無知光)
			於與人互 動、公平競 爭,並與團隊 成員合作,促 進身心健康。							
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	健體-E-A2 具體康的力驗理中康問題 動門的 動戶 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下	2a-III-3 體察 健康行動的自覺 利益與障礙。 4b-III-1 公開 表達個人對促進 健康的觀點與立 場。	Eb-III-1 健康 消費資訊與媒體 的影響。	1.能了解消費行為中,消費 者可享的權利與應盡的義 務。 2.能在生活中展現消費者 應有的態度和行為。	1. 能了解消費者的義務,並在日常生活中實踐。 2. 能了解消費者權利,展現消費者應有的態度和行為。	觀口行態解頭為度評檢評檢	◎人權教育 人 E7 認識生活中 不公平、違反規則不容便 到傷害等經驗,如 知道如 的管道。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半儿石佛	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里	計里 刀式	· 我 及 附	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	3d-III-2 演練	Hb-III-1 陣地	1. 能在手球比賽中與小組	1. 了解在該項運動中正確傳	觀察評量		
			具備探索身	比賽中的進攻和	攻守性球類運動	成員討論,並執行從不同位	接球的方式及小組傳接球的	口頭評量		
			體活動與健	防守策略。	基本動作及基礎	置出發的攻擊與防守策略。	搭配。	行為檢核		
			康生活問題		戰術。	2. 能與同學討論如何提升	2. 學習手球的運球方式,並	態度評量		
			的思考能			手球比賽傳接球之技巧,接	透過修正式的比賽,學習交			
			力,並透過體			納他人不同想法,並正向溝	叉進攻及防守的小組策略。			
			驗與實踐,處			通有效策略,提高學習效				
第十三週	貳、體育	2	理日常生活			能。				
* 1 = 2	九. 手球英雄	_	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							

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	铁河口油	北 領 千町	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			活動際健具人育康於動爭成中的健上-C2 具備感活生與、,員會人會康於動爭成人公與作人。並合權樂							
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	進健具體康的力驗理中康健具育學體備活生思,與日運的體備活生思,與日運的體備與問於透踐生與題。B2 開應健與 體處 活健。	2a-III-3 體察 健康行動的自覺 利益與障礙。 4a-III-3 主動 地表現促進健康 的行動。	Eb-III-1 健康 消費資訊與媒體 的影響。	1.能了解產生消費糾紛的原因。 2.能具備處理消費糾紛的因應策略。 3.能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	1. 能知道消費者有申訴的權利及管道。 2. 能了解產生消費糾紛的原因,並有能力尋求解決的方法。	觀察評量 口 行為檢 經歷	◎人權教育 人 E7 認識生活中 不公平、建反規則等等 到傷害等轉 知道如何 的管道。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	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
週次	半九石 梅	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	双子里 加	可里刀式	时、大型 Mエノ	規劃 (無則免)
			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-A2	3c-III-2 在身	Hb-III-1 陣地	能正確做出行進3 步跳射	1.3步跳射方式透過修正式	觀察評量		
			具備探索身	體活動中表現各	攻守性球類運動	和運球組合,並透過競爭和	的比賽,學習3人小組搭配	口頭評量		
			體活動與健	項運動技能,發	基本動作及基礎	學習策略改善技能表現。	進攻及防守的小組策略。	行為檢核		
			康生活問題	展個人運動潛	戦術。		2. 介紹並練習手球的正式規	態度評量		
			的思考能	能。			則,以接近正式比賽規則及			
			力,並透過體	3d-III-2 演練			場地(全場)進行比賽。			
			驗與實踐,處	比賽中的進攻和						
			理日常生活	防守策略。						
第十四週	貳、體育	2	中運動與健	3d-III-3 透過						
- 第十四週	九. 手球英雄	Δ	康的問題。	體驗或實踐解決						
			健體-E-B1	練習或比賽的問						
			具備運用體	題。						
			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							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	EE EE EE	机锅工叫	江日上 上		跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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 於與人至 動,並與團隊 成員中學							
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	健具體康的力驗理中康健具育關訊性 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	健康行動的自覺 利益與障礙。 4a-III-3 主動 地表現促進健康	Eb-III-1 健康 消費資訊與媒體 的影響。	能培養良好的消費態度,並 有能力尋求解決的方法和 技巧。	能完成活力存摺。	觀頭 百 待 態 聲 量 核 量	◎人權教育 人 E7 認識生活中 不公平、本之規則和健康 建反規則和健康。 到傷害等尋求救助 的管道。	

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口梅	北 與壬剛	亚 里士士	详昭品〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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-A2	2d-III-1 分享	Hb-III-1 陣地	1. 能透過小組比賽並討	1. 介紹並練習手球的正式規	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備探索身	運動欣賞與創作	攻守性球類運動	論,演練手球比賽中的進攻	則,以接近正式比賽規則及	口頭評量	多 E6 了解各文化	
			體活動與健	的美感體驗。	基本動作及基礎	和防守策略。	場地(全場)進行比賽。	行為檢核	間的多樣性與差異	
			康生活問題	2d-III-3 分析	戰術。	2. 能從不同國家文化的土	2. 認識塞爾維亞的〈花之	態度評量	性。	
			的思考能	並解釋多元性身	Ib-III-2 各國	風舞中分享運動欣賞與創	舞〉,與回顧丹麥、芬蘭的〈兔			
			力,並透過體	體活動的特色。	土風舞。	作的美感體驗,展現多元文	子舞 〉及立陶宛的〈木鞋舞〉。			
			驗與實踐,處	3c-III-2 在身		化的包容性與素養。	3. 能說出不同文化土風舞的			
			理日常生活	體活動中表現各		3. 能分析、解釋不同文化土	身體特色,以展現多元文化			
			中運動與健	項運動技能,發		風舞身體活動的特色。	的包容性與素養。			
第十五週	貳、體育 九. 手球英雄	2	康的問題。	展個人運動潛						
第 7五题	十. 花舞翩翩	Δ	健體-E-B1	能。						
			具備運用體	3d-III-2 演練						
			育與健康之	比賽中的進攻和						
			相關符號知	防守策略。						
			能,能以同理	3d-III-3 透過						
			心應用在生	體驗或實踐解決						
			活中的運	練習或比賽的問						
			動、保健與人	題。						
			際溝通上。							
			健體-E-B3							

教學進度	思 二 夕 	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	址 键 壬 WL	本 旦 十 よ	子长 日石 豆L >	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-C3							
			具備理解與							
			關心本土、國							
			際體育與健							
			康議題的素							

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	址 超壬毗	本早十 十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			養,並認識及							
			包容文化的							
			多元性。 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。							
			健體-E-B1	1b-III-3 對照	Fa-III-2 家庭	1. 能明白家庭成員所扮演	1. 了解家人及自己所肩負的	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	生活情境的健康	成員的角色與責	的角色及責任。	角色及責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	需求,尋求適用	任。	2. 能了解並接納不同的家	2. 理解並尊重不同家庭組成	行為檢核	重家庭型態的多樣	
			相關符號知	的健康技能和生		庭組成型態	型態。	態度評量	性。	
			能,能以同理	活技能。		3. 能了解自己為健全家庭	3. 具備為家庭功能健全而付		◎家庭教育	
			心應用在生	2b-III-3 擁有		功能可以做到的事。	出行動的意願。		家 E4 覺察個人情	
			活中的運	執行健康生活行					緒並適切表達,與	
	壹、健康		動、保健與人	動的信心與效能					家人及同儕適切互	
第十六週	四. 家庭安和樂	1	際溝通上。	感。					動。	
			健體-E-C2	4b-III-2 使用					家 E12 規劃個人	
			具備同理他	適切的事證來支					與家庭的生活作	
			人感受,在體	持自己健康促進					息。	
			育活動和健	的立場。						
			康生活中樂							
			於與人互							
			動、公平競							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點	证 显 士 十		跨領域統整
週次	平 儿 石 禰	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字里	評量方式	 	規劃 (無則免)
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			健體-E-B3	ld-III-1 了解	Ib-III-2 各國	1. 能認識塞爾維亞的土風	1. 認識塞爾維亞土風舞步技	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備運動與	運動技能的要素	土風舞。	舞步技巧、要領與隊形變	巧、要領與隊形變化。	口頭評量	多 E6 了解各文化	
			健康有關的	和要領。		化。	2. 在示範與練習的過程中,	行為檢核	間的多樣性與差異	
			感知和欣賞	2c-III-3 表現		2. 能於土風舞運動中表現	教師指導協助學童穩定身體	態度評量	性。	
			的基本素	積極參與、接受		穩定的身體控制與協調能	控制與協調,並觀察學童參			
			養,促進多元	挑戰的學習態		カ。	與態度的積極性。			
			感官的發	度。		3. 能表現積極參與練習舞				
			展,在生活環	3c-III-1 表現		步技巧與隊形變化。				
			境中培養運	穩定的身體控制						
			動與健康有	和協調能力。						
	貳、體育		關的美感體							
第十六週	十. 花舞翩翩	2	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。							
			健體-E-C3							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	北祖 壬毗	亚 里士士	共 昭 引 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。 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。							
			健體-E-B1	2b-III-1 認同	Fa-III-2 家庭	1. 能覺察家人的感受並願	1. 能理解家人的煩憂,列出	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	健康的生活規	成員的角色與責	意主動幫助家人。	願意為家人付出的具體行	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	範、態度與價值	任。	2. 能於生活落實對家庭有	動。	行為檢核	重家庭型態的多樣	
			相關符號知	觀。		幫助的行為。	2. 能認識家庭暴力型態。	態度評量	性。	
			能,能以同理	3b-III-3 能於		3. 能分辨不同家庭暴力事			◎家庭教育	
第十七週	壹、健康	1	心應用在生	引導下,表現基		件造成的傷害。			家 E4 覺察個人情	
- 五十七週	四. 家庭安和樂	1	活中的運	本的決策與批判					緒並適切表達,與	
			動、保健與人	技能。					家人及同儕適切互	
			際溝通上。						動。	
			健體-E-C2						家 E12 規劃個人	
			具備同理他						與家庭的生活作	
			人感受,在體						息。	

教學進度	出二夕松	節	學習領域	學習重點	重點	趣羽口 抽	北 與壬剛	证 早七十	議題融入	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式		規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-B3	ld-III-1 了解	Ib-III-2 各國	1. 能認識塞爾維亞的土風	1. 認識塞爾維亞土風舞舞步	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備運動與	運動技能的要素	土風舞。	舞步技巧、要領與隊形變	技巧、要領與隊形變化。	口頭評量	多 E6 了解各文化	
			健康有關的	和要領。		化。	2. 示範與練習的過程中,教	行為檢核	間的多樣性與差異	
			感知和欣賞	2c-III-3 表現		2. 能於土風舞運動中表現	師指導、協助學童穩定身體	態度評量	性。	
			的基本素	積極參與、接受		穩定的身體控制與協調能	的控制與協調,並觀察學童			
			養,促進多元	挑戰的學習態		カ。	參與態度的積極性。			
			感官的發	度。		3. 能表現積極參與練習舞	3. 透過花舞大會的小組表			
			展,在生活環	2d-III-1 分享		步技巧與隊形變化。	演,展現各組學童在動作控			
	* 		境中培養運	運動欣賞與創作		4. 能從展演歷程中,分享運	制、身體協調、積極參與、			
第十七週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	動與健康有	的美感體驗。		動欣賞與創作的美感體驗。	小組合作與隊形創意變化的			
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		關的美感體	3c-III-1 表現		5. 能與小組成員完成展演。	成果。			
			驗。	穩定的身體控制			4. 觀賞表演後,能給予欣賞			
			健體-E-C2	和協調能力。			與回饋。			
			具備同理他	3c-III-3 表現						
			人感受,在體	動作創作與展演						
			育活動和健	的能力。						
			康生活中樂	4d-III-3 宣導						
			於與人互	身體活動促進身						
			動、公平競	心健康的效益。						

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	切留工皿.	江 目 上 よ	75 BZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
			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。 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。							
			健體-E-B1	2b-III-1 認同	Fa-III-2 家庭	1. 能運用自我保護技巧避	1. 能學習自我保護方法。	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	健康的生活規	成員的角色與責	免傷害的發生。	2. 面對不同家庭事件,能具	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	範、態度與價值	任。	2. 能知道家庭變異可能造	備正向轉念及如何因應的知	行為檢核	重家庭型態的多樣	
第十八週	壹、健康	1	相關符號知	觀。		成的心理反應。	能。	態度評量	性。	
71/20	四. 家庭安和樂	1	能,能以同理	3b-III-3 能於		3. 能理解家人互為支持的			◎家庭教育	
			心應用在生	引導下,表現基		力量,願意一起面對悲傷事			家 E4 覺察個人情	
			活中的運	本的決策與批判		件。			緒並適切表達,與	
			動、保健與人	技能。		4. 能認識正向轉念方法。			家人及同儕適切互	

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	(2) TE (2)	机钳工皿	江目上 上		跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			際溝通上。						動。	
			健體-E-C2						家 E12 規劃個人	
			具備同理他						與家庭的生活作	
			人感受,在體						息。	
			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。							
			健體-E-A1	1c-III-2 應用	Cb-III-1 運動	1. 對平靜水域安全有初步	認識水域安全標示類別及代	觀察評量	◎海洋教育	
			具備良好身	身體活動的防護	安全教育、運動	的了解,以提高水域安全的	表意義。	口頭評量	海 El 喜歡親水活	
			體活動與健	知識,維護運動	精神與運動營養	警覺性。		行為檢核	動,重視水域安全。	
			康生活的習	安全。	知識。	2. 重視水域安全觀念,能熟		態度評量		
			慣,以促進身	2c-III-3 表現		記防溺、自救的方式。				
			心健全發	積極參與、接受		3. 能透過實際體驗與操				
	貳、體育		展,並認識個	挑戰的學習態		作,了解實施救溺的方式與				
第十八週	十一. 悠遊戲水	2	人特質,發展	度。		危險性。				
	樂		運動與保健	3d-III-3 透過						
			的潛能。	體驗或實踐,解						
			健體-E-A2	決練習或比賽的						
			具備探索身	問題。						
			體活動與健							
			康生活問題							
			的思考能							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	北 與壬剛	並早士 子	镁質品λ	跨領域統整
週次	章元名稱 次	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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	2a-III-3 體察	Fa-III-3 維持	1. 能思考並體察家人有效	1. 能理解與家人有效溝通的	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	健康行動的自覺	良好人際關係的	溝通的好處及影響。	好處。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	利益與障礙。	溝通技巧與策	2. 能透過角色情境,學會溝	2. 能體察溝通停看聽促進溝	行為檢核	重家庭型態的多樣	
			相關符號知	3b-III-3 能於	略。	通「停看聽」等有效溝通的	通的效果。	態度評量	性。	
			能,能以同理	引導下,表現基		技巧。			◎家庭教育	
			心應用在生	本的決策與批判					家 E4 覺察個人情	
		1	活中的運	技能。					緒並適切表達,與	
			動、保健與人						家人及同儕適切互	
	± /h.±		際溝通上。						動。	
第十九週	壹、健康 四. 家庭安和樂		健體-E-C2						家 E12 規劃個人	
			具備同理他						與家庭的生活作	
			人感受,在體						息。	
			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。							
悠 1. 100	貳、體育	2	健體-E-A1	1d-III-1 了解	Bc-III-1 基礎	1. 能認識立式划漿與基本	1. 認識立式划漿與基本操	觀察評量	◎海洋教育	
第十九週	十一. 悠遊戲水		具備良好身	運動技能的要素	運動傷害預防與	操作,培養未來參與水域活	作,培養未來參與水域活動	口頭評量	海 E1 喜歡親水活	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	學習目標	北 與壬剛	亚 早士十	送斯弘》	跨領域統整 規劃 (無則免)
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字自口标	教學重點	評量方式	議題融入	
	樂		體活動與健	和要領。	處理方法。	動與利用大型浮具的救生	與救生能力。	行為檢核	動,重視水域安全。	
			康生活的習	2c-III-2 表現	Cc-III-1 水域	能力。	2. 重視水域安全的觀念,能	態度評量		
			惯,以促進身	同理心、正向溝	休閒運動進階技	2. 能知道從事水域活動出	正確做出防溺、自救的方式。			
			心健全發	通的團隊精神。	能。	現脫水現象時的症狀及預				
			展,並認識個	2c-III-3 表現	Gb-III-1 水中	防方法。				
			人特質,發展	積極參與、接受	自救方法、仰漂	3. 能重視水域安全的觀				
			運動與保健	挑戰的學習態	15 秒。	念,熟記並正確做出防溺、				
			的潛能。	度。		自救的方式。				
			健體-E-A2	3c-III-1 表現						
			具備探索身	穩定的身體控制						
			體活動與健	和協調能力。						
			康生活問題	3c-III-2 在身						
			的思考能	體活動中表現各						
			力,並透過體	項運動技能,發						
			驗與實踐,處	展個人運動潛						
			理日常生活	能。						
			中運動與健	4c-III-1 選擇						
			康的問題。	及應用與運動相						
				關的科技、資						
				訊、媒體、產品						
				與服務。						
			健體-E-B1	lb-III-1 理解	Fb-III-1 健康	1. 能了解與家人相處及健	1. 了解與家人共處互動時光	觀察評量	◎性別平等教育	
	生 /本店		具備運用體	健康技能和生活	各面向平衡安適	康休閒的重要性。	的重要性。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
第二十週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	育與健康之	技能對健康維護	的促進方法與日	2. 能主動和家人規劃共同	2. 主動為家人安排促進健康	行為檢核	重家庭型態的多樣	
	7 4-//C X 11 /N		相關符號知	的重要性。	常健康行為。	的休閒活動。	的活動。	態度評量	性。	
			能,能以同理	4a-III-3 主動		3. 能為家人規劃旅遊休閒			◎家庭教育	

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	與羽日栖	机钳工皿	11.日十上	→¥ 昭 元 L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			心應用在生	地表現促進健康		活動。			家 E4 覺察個人情	
			活中的運	的行動。		4. 能主動展現促進家人感			緒並適切表達,與	
			動、保健與人			情的行動。			家人及同儕適切互	
			際溝通上。						動。	
			健體-E-C2						家 E12 規劃個人	
			具備同理他						與家庭的生活作	
			人感受,在體						息。	
			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。							
			健體-E-A1	ld-III-2 比較	Gb-III-2 手腳	1. 能積極的練習, 做出捷泳	1. 能正確做出捷泳手部划水	觀察評量	◎海洋教育	
			具備良好身	自己或他人運動	聯合動作、藉物	正確的手腳搭配動作藉物	動作,並與腳部動作搭配結	口頭評量	海 El 喜歡親水活	
			體活動與健	技能的正確性。	游泳前進、游泳	前進。	合。	行為檢核	動,重視水域安全。	
			康生活的習	2c-III-3 表現	前進15公尺(需	2. 能在小組比賽時與隊友	2. 能與組員在比賽中溝通合	態度評量		
	貳、體育		惯,以促進身	積極參與、接受	换氣三次以上)	討論、合作正向溝通有效策	作,在練習中互相幫忙檢視。			
第二十週	十一. 悠遊戲水	2	心健全發	挑戰的學習態	與簡易性游泳比	略,提高學習效能				
7-1-2	樂	2	展,並認識個	度。	賽。	3. 能透過檢核表評估小組				
	·		人特質,發展	3c-III-2 在身		伙伴動作的正確性,提供課				
			運動與保健	體活動中表現各		後自主練習方向的				
			的潛能。	項運動技能,發		建議。				
			健體-E-A2	展個人運動潛						
			具備探索身	能。						

教學進度	単元名稱	節	-	學習重點		缀 羽 口 上冊	h/ 63 m)	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	議題融入	跨領域統整
週次		數		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	战及贼人	規劃 (無則免)
			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。							