

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣朴子鄉(鎮、市)竹村國民小學

113 學年度第一學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：_____ 陳香利

第一學期

教材版本	南一版第三冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能正確挑選適合自己的牙刷。 4. 能知道與家人和諧相處的方法。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣污染。 7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。 8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會污染環境與危害身體健康。 10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 		

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、健康有一套	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	2a-I-1 發覺影響健康的的生活態度與行為。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。	1. 引導學童學習如何讀懂通知單。 2. 透過身高體重測量通知單覺察	觀察 評量 口頭	◎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					
	一. 健康做得到		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。	2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	康的自我覺察與行為表現。	2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	自己的體位是否正常。	評量 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等教育實質內涵-E5 知道常見事故傷害。E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第一週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱歌 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 能聽教師的指令及示範，完成動作。 2. 能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第二週	壹、健康有一套 一. 健	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣	1. 引導學童學習如何讀懂通知單。 2. 透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。	觀察 評量 口頭 評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。 【性別平等教育】E5	

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					
	康做得 到		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。	題對自己所造成的 威脅性。	行為表現。	紀錄表，發現造成 體重過重的原因。		行為 檢核 態度 評量	認識性騷擾、性侵害、 性霸凌的概念及其求 助管道。	
第二週	貳、運 動樂趣 多 六.大 家來唱 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。 2c-I-2 表現認真參 與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他 人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身 伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與 模仿性律動遊 戲。	1. 能在遊戲中靈活 操作身體，做出各 種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人 的動作表現。 3. 認真參與，並與 他人合作完成遊戲 活動。	1. 能聽教師的指令及示範，完成 動作。 2. 能在遊戲中做出與同學不一樣 的肢體動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第三週	壹、健 康有一 套 一.健 康做得	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	2a-I-1 發覺影響健 康的生活態度與行 為。 2a-I-2 感受健康問 題對自己所造成的	Ea-I-2 基本的飲 食習慣。 Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。	1. 能閱讀生活習慣 紀錄表，發現造成 體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食 物的差異。	1. 發覺飲食與生活習慣對健康的 重要性。 2. 能於引導下分辨紅綠燈食物， 並說出選擇綠燈食物的好處。 3. 透過選擇紀錄表來練習選擇綠	觀察 評量 口頭 評量 行為	◎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					
	到		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。	威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	燈食物。	檢核 態度 評量		
第三週	貳、運動樂趣 六. 大家來唱歌 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1. 能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動 2. 利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第四週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	1. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。	※能於引導下，說出調整體位的方法。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核	◎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					
			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。	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。		3. 能記錄自己的飲食與生活習慣。 4. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。		態度 評量		
第四週	貳、運動樂趣 多 六. 大家來唱跳	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。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。 6. 選擇適合自己的身體活動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。	1. 能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。 2. 能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。 3. 利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的情境。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第五週	壹、健康有一套	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能知道蛀牙的成因。 2. 能知道蛀牙的處	1. 能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。 2. 了解蛀牙的嚴重性與處理方	觀察 評量 口頭	◎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					
	二. 愛 護牙齒 有一套		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	法。 3. 了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。	評量 行為 檢核 態度 評量		
第五週	貳、運 動樂趣 多 七、跑 跳遊戲	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。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	1. 認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。 2. 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 3. 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。 4. 能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。 5. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第六週	壹、健 康有一 套 二. 愛 護牙齒 有一套	1	健體-E-A1 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。	1. 能藉由照鏡子觀察牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的生長情形。 2. 讓學童了解牙齒的功能及重要性。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第六週	貳、運 動樂趣	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能完成折返、曲線跑的動作。	1. 能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。	觀察 評量		

教學進度 週次	單元 名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題融入	跨領 域統 整規 劃
				學習表現	學習內容					
	多 七、跑 跳遊戲		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。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	2. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。	口頭 評量 行為 檢核 態度 評量		
第七週	壹、健康有一套 二、愛 護牙齒有一套	1	健體-E-A1 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。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。 3. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	1. 透過課本情境，學習判斷更換牙刷的時機，並學習挑選適合自己的牙刷。 2. 透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第七週	貳、運動樂趣 多 七、跑 跳遊戲	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的	1. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度		

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					
						連續動作。 4.能跟隨同學做出 追逐跑、跳組合。		評量		
第八週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	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。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3.能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	1.能知道正確刷牙的重要性。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟。 3.培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第八週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、八、我們都是平衡高手	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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	1.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 2.能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3.能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。 4.能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第九週	壹、健康有一套	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.能知道愛護牙齒的方法。 2.能知道牙科醫療	1.能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 2.能知道牙醫師協助愛護牙齒的	觀察 評量 口頭	◎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					
	二. 愛 護牙齒 有一套		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	院所提供的口腔保健服務。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	方法。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	評量 行為 檢核 態度 評量		
第九週	貳、運 動樂趣 多 八. 我 們都是 平衡高 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。	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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。	1. 能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。 2. 能表現平衡能力。 3. 說出運用平衡能力時要注意的事項。 4. 了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。 5. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 6. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第十週	壹、健 康有一 套 三. 我 愛家人	1	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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應	※能覺察並反省自己在與家人相處時的思想和情緒。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	

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					
						用生活技能。		評量		
第十週	貳、運動樂趣 多 八.我們都是平衡高手	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第十一週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	※當我們遇到狀況時，都會有自己的想法和做法，覺察自己的想法，反省後再決定做法，能讓人際關係更和諧。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十一週	貳、運動樂趣	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。	觀察 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應	

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					
	多 八. 我 們都是 平衡高 手		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。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	注意的安全。	
第十二週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	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。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十二週	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	健體-E-C1 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動	1. 藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要性，並感受人我之間的關係應如何聯繫。 2. 與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。 3. 知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。 4. 能了解各種趣味競賽的規則。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
			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。			作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	5.能透過遊戲，增進體適能。			
第十三週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	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。	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.常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2.能知道與家人和諧相處的方法。	※能表達出自己對家人的愛。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等教育 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十三週	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	1.了解各種趣味競賽的規則。 2.了解並實踐增進團隊表現的方法。 3.透過遊戲，增進體適能。 4.透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健	1	健體-E-A1 具備良好	1a-I-1 認識基本的	Ca-I-1 生活中與	1.知道空氣品質達	※空氣汙染期間，透過日常活動	觀察	◎環境教育	

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
				學習表現	學習內容					
	康有一 套 四. 空 氣汙染 大作戰		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-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。	健康常識。	健康相關的環境。	紅色警示的意思。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3. 知道紅色空品旗的作用。 4. 知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	的情境讓學童觀察到空氣汙染嚴重時，人們的活動和周遭的景物與平常有什麼不同，再透過親子對話讓學童了解這些改變都是因為嚴重的空氣汙染。	評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十四週	貳、運 動樂趣 多 九. 社 區運動 樂	2	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。 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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	1. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。 2. 了解各種趣味競賽的規則。 3. 選擇可以與家人一同運動的項目。 6. 訂定家庭運動計畫。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十五週	壹、健康有一套 四. 空氣污染大作戰	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-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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣污染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 知道室內、室外空氣污染的程度並不同。 4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	※在學校的學習情境及教師的指導與說明下，知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣污染。並能在空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十五週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規	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	1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3. 知道並做到配合	1. 能努力學習並執行教師示範的動作。 2. 能和同學互相合作完成動作。 3. 努力執行教師指示動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度	◎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					
				律身體活動。	球動作。	拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5. 會利用課餘時間練習以求進步。		評量		
第十六週	壹、健康有一套 四. 空氣污染大作戰	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-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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 知道空氣污染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 知道空氣污染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。	※舉例說明空氣污染讓我們身體出現的各種不舒服症狀，以及適合的處理方式。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十六週	貳、運	2	健體-E-C2 具備同理	1d-I-1 描述動作技	Hb-I-1 陣地攻守	1. 能知道並做到三	1. 能和同學互相合作完成動作。	觀察	◎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
				學習表現	學習內容					
	動樂趣 多 十. 玩 球樂趣 多		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。	能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	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。	種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完成三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和他人順暢的完成活動。	2. 能努力執行教師指示的動作。	評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	壹、健康有一套 四. 空氣污染大作戰	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-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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 知道對抗空氣污染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	※空氣污染會讓我們的身體不舒服危害身體健康，為了在空氣污染期間能安全的活動，本節活動以教師的角色提醒學童可以怎麼做以維護自己的健康，並指導學童觀察並記錄上課一周五天的空氣品質及自己的因應做法。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。	

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					
									防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十七週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3. 能做到透過課餘練習增加球感。	1. 能學習並執行教師指示的動作。 2. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。	※透過課本學童生病的情境，討論生病時不可亂服藥，並於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解正確就醫的觀念對健康的重要性。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第十八週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，完	※能和他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。	觀察 評量 口頭 評量 行為	◎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					
	多		作，促進身心健康。	作常識，處理或練習遊戲問題。	量及準確性控球動作。	成攻占城堡活動。 3.能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。		檢核 態度 評量		
第十九週	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	※透過課本中學童在藥局領藥的情境，認識藥袋上的各項說明與標示。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第十九週	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武術動作。 3.能專注觀賞同學表演。 4.能發揮創意做出動物拳。	1.藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3.遵守遊戲規則，並樂於參與。 4.藉由武術的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

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					
			化的多元性。							
第二十週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4. 能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	※透過課本學童用藥情境，認識口服藥、眼藥及外用藥的使用注意事項，亦能在大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第二十週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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	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，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 3. 藉由武術遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 4. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

第二學期

教材版本	南一版第四冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。 3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。 6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。 8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。 9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 11. 知道流感不等於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。 12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。 14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。 15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。 		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	健體-E-A1 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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	※能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯E4認識自己的特質與興趣。 涯E9認識不同類型工作/教育環境。	
第一週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	健體-E-A1 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。	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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛鍊臂力。 2. 運用身體平衡能力，使用學校遊具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。	
第二週	壹、健康點點名	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識	Aa-I-1 不同	1. 能知道成長過程受到	1. 引導學童實際觀察或透	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					
	一. 歡樂成長派		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。	基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。	人生階段的成長情形。	家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	過照片的比較，觀察不同人生階段的成長情形。 2. 引導學童除了注意自己的生長發育，還要用健康的態度面對成長的過程。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第二週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。	1. 運用手臂的力量做出單槓的動作。 2. 能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第三週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 性E3 覺察性別角色的刻板印象，	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。	2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	態度評量	了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第三週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。	※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第四週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E3 覺察性別角色的刻板印象， 了解家庭、學校與職業的分工，	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			不受性別限制。 4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	長大。		不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第四週	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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-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	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	1. 能說出平常參與的休閒運動。 2. 能與家人從事適當的休閒運動。 3. 能說出平常參與的休閒運動。 4. 能與家人從事適當的休閒運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			應日常生活 情境。							
第五週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	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-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-2 兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	1. 知道如何表達身體不 舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的 正確方法。	※透過家人的關心與自己 對身體不適症狀的表述， 知道有病症應該要盡早就 醫、了解病情，並進行治 療。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習 慣與德行。 品E7 知行合一。	
第五週	貳、運動好事多 七、休閒運動快	2	健體-E-A1 具備良好身	2d-I-2 接受並 體驗多元性身	Cb-I-1 運動安 全常識、運動	1. 能快樂的接受並體驗 健走運動。	1. 能說出健走、快慢交替 健走及不同節奏健走的動	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	樂行		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-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。	體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	作要領。 2. 能做出不同速度的健走技巧。	行為檢核 態度評量	與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
第六週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	健體-E-A1 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，	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而日常生活中能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。 2. 以班級同學感染流感為例，向學童強調「生病不	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 品E7 知行合一。	

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					
			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。	慣。			上課」的意義，並說明預防流感的有效方法。			
第六週	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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-A3	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。	1. 能做出不同節奏的健走技巧。 2. 能規畫繪製校園健走地圖。 3. 能與同學及親友積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

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。							
第七週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	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-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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 探討避免感染流感、維護健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	※讓學童知道「預防勝於治療」，並能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 品E7 知行合一。	

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					
			相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。							
第七週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。	Hb-I-1 陣地攻 守性球類運動 相關的簡易 拍、拋、接、 擲、傳、滾及 踢、控、停之 手眼、手腳動 作協調、力量 及準確性控球 動作。	1. 能表現出教材中的足 球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身 體平衡。 3. 能於活動中努力練習 嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球 活動。 5. 可以和他人合作完成 活動。	1. 能學會教材中的足球熱 身動作。 2. 能努力嘗試練習教材內 容。 3. 展現出努力體驗踢球活 動。 4. 能和他人合作完成體驗 活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第八週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	健體-E-A1 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-1 接受健 康的生活規 範。 3a-I-2 能於引 導下，於生活 中操作簡易的 健康技能。 4b-I-1 發表個	Fb-I-1 個人對 健康的自我覺 察與行為表 現。 Fb-I-2 兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	1. 知道流感感染期間在 家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟 口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感 預防與照護的好行為。	※從日常生活保健觀念著 手，向學童說明感染流感 時的居家照護要點，讓學 童學習正確的照護方法， 日後，在自己或家人感染 流感時，能表現出促進健 康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習 慣與德行。 品E7 知行合一。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			健體-E-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。	人對促進健康 的立場。						
第八週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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-2 認識基 本的運動常 識。 2c-I-2 表現認 真參與的學習 態度。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。	Cb-I-1 運動安 全常識、運動 對身體健康的 益處。 Hb-I-1 陣地攻 守性球類運動 相關的簡易 拍、拋、接、 擲、傳、滾及 踢、控、停之 手眼、手腳動 作協調、力量 及準確性控球 動作。	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能學會用足背踢球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第九週	壹、健康點點名	1	健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Bb-I-2 吸菸與	1. 能了解過量飲酒對個	※透過課本中角色與家人	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					
	三. 我家拒菸酒		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。	本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第九週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	1. 能學會用足內側踢球的動作。 2. 可以和他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。 3. 能用腳底做出停球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。					
第十週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	1. 透過課本主角的親友戒菸後外表改變的情境，討論吸菸行為對個人健康所造成的影響，以及他人對吸菸者的感受。 2. 模擬課本主角請家人戒菸的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 ◎【性別平等教育】E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 可以他人合作進行踢球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和他人合作進行活動。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 5. 能和他人合作進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	健體-E-A2 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	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境，認識二手菸的危害，進而學習拒絕二手菸的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 ◎【性別平等教育】E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其	

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。						求助管道。	
第十一週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-B3 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	1. 能隨著音樂打拍子並學習打節奏。 2. 和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。							
第十二週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	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。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	※觀察生活環境中的禁菸標誌，繪製拒絕二手菸的標誌，以表達促進健康生活的立場。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第十二週	貳、運動好事多 九. 我們都是好	2	健體-E-B3 具備運動與	1c-I-1 認識身體活動的基本	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。	※和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助	觀察評量 口頭評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	朋友		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。	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。	2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 4. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	合作的精神。	行為檢核 態度評量		
第十三週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	1. 藉由安安校外教學的照片與介紹過程，學著敘述同學的優點。 2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

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					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十三週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	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。 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。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。	※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。							
第十四週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	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。 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.能利用適當方法邀請同學。 2.能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 3.能了解住家附近的特色。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十四週	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2.能體會並分享追逐跑的樂趣。 3.能盡力完成快跑的活動。 4.能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	1.能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。 2.能說出並分享追逐跑的樂趣。 3.能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。 4.能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。 5.能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				6. 能說出跑步時的速度與迎風的感受。			
第十五週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※能了解接待客人的注意事項。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十五週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	1. 能盡力做出快跑加速動作。 2. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 3. 能認識並遵守比賽規	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，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。				則。 4.能和同學合作完成比賽。 5.能學習並表現運動家精神。			
第十六週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	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	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2.能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 3.能辨別好主人及好客	※藉由「角色扮演」的情境引導，知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法，及明白做客的重點在於做客的禮儀。	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					
			作，促進身心健康。			人的行為。 4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。				
第十六週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比賽。 3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。	1. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 2. 能認識並遵守比賽規則。 3. 能和同學合作完成比賽。 4. 能學習並表現運動家精神。 5. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十七週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能知道食品包裝完整的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能了解製造日期及保存期限的意涵	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第十七週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。 3. 在練習中找出適合自己的跑壘路線。 4. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 5. 和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 6. 在比賽中表現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。							
第十八週	壹、健康點點名 五. 食品安全我 最行	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。	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。 2a-I-1 發覺影 響健康的生活 態度與行為。 3a-I-1 能於引 導下，表現簡 易的自我調適 技能。	Eb-I-1 健康安 全消費的原 則。	1. 能認識安全購買鮮乳 的原則。 2. 能了解有效日期及認 識標章的意涵。	1. 知道安全購買食品的基 本常識。 2. 發現不留意安全消費與 食品警示說明，可能會影 響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的 安全食品與閱讀食品標 示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E9 參與家庭消 費行動，澄清金 錢與物品的價 值。	
第十八週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開	2	健體-E-C2 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	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。 3c-I-2 表現安 全的身體活動 行為。 4c-I-1 認識與 身體活動相關	Cc-I-1 水域休 閒運動入門遊 戲。 Gb-I-1 游泳池 安全與衛生常 識。	1. 認識水域休閒運動的 種類。 2. 選擇安全並合適的戶 外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需 要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施 和規則。	1. 認識水域休閒活動項目 漁選擇安全合適的水域休 閒活動項目，培養規律運 動的習慣。 2. 選擇合適的游泳裝備。 3. 認識游泳裝備與游泳池 的安全設施。 4. 藉由情境演練方式，了	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E2 學會游泳技 巧，熟悉自救知 能。 ◎安全教育 安E4 探討日常生 活應該注意的安 全。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。	資源。		5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。	解游泳池的安全規則及暖身的重要，以確保人身安全。		安 E7 探究運動基本的保健。	
第十九週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第十九週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	壹、健康點點名	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影	Ea-I-2 基本的	1. 能了解食品保存方式	※發現不留意食品警示說	觀察評量	◎家庭教育	

