

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉(鎮、市)梅圳國民小學

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 10-1)

設計者：林淑梅

第一學期

| 教材版本 | | 南一版第一冊 | | 教學節數 | | 每週(3)節，本學期共(66)節 | | | | |
|------------|---------------------|--|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|---|------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| 課程目標 | | <ol style="list-style-type: none"> 能於生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 <p style="text-align: center;">能認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。</p> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點(學習引導內容及實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
| | | | | 學習 表現 | 學習 內容 | | | | | |
| 第一週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生 | 1a-I-1 認識基本的健康常 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情 | 1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要 | ※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|--|------------------------------------|--|------------------------------|---|--|
| | | | 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活 中有關運 動與健康 的道德知 識與是非 判斷能 力，理解 並遵守相 關的道德 規範，培 養公民意 識，關懷 社會。 | 識。 2b-I-1 接受健 康的生 活規 範。 3b-I-3 能於生 活中嘗 試運用 生活技 能。 | 境的安 全須 知。 | 性，並且認 識穿越馬路 的安全常 識。 2. 能體會走 路安全的重 要性，並願 意遵守過馬 路的注意事 項。 3. 於生活 中，嘗試自 我覺察並修 正個人不當 的交通行 為。 | | 安 E8 了解 校園安全的 意義。 安 E10 關注 校園安全的 事件。 | |
| 第一週 | 貳、運動樂 趣多 六. 小小探 險家 | 2 | 健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 | 1c-I-2 認識基 本的運 動常 識。 | Ba-I-1 遊戲場 所與上 下學情 境的安 | 1. 能利用學 校運動空 間，從事身 體活動，增 進健康。 1. 指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 2. 培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 3. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活 | 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 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>全須知。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> | <p>2. 認識校園遊戲設施的名稱。</p> <p>3. 分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p>4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。</p> <p>5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。</p> | <p>動。</p> <p>4. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。</p> <p>5. 學會保護自己和他人的安全。</p> | | <p>團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> | |
| 第二週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>一. 新生進行曲</p> | 1 | <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1</p> | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須</p> | <p>1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路</p> | <p>※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|---|--|-------------------------|--|--|------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | | 力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 接受健康的生 活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 知。 | 的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 | | | 意義。 安E10關注校園安全的事件。 | |
| 第二週 | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的 | 1. 指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 2. 培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 3. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 4. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全 | 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。 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|----------|--|--|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | <p>過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> | <p>重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> | <p>名稱。</p> <p>3. 分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p>4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。</p> <p>5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。</p> | <p>性。</p> <p>5. 學會保護自己和他人的安全。</p> | | <p>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。</p> | |
| <p>第三週</p> | <p>壹、快樂上學去</p> <p>一. 新生進行曲</p> | <p>1</p> | <p>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</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生</p> | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> | <p>1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。</p> <p>2. 於生活</p> | <p>※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注</p> | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|----------|--|---|--|--|--|---|--|
| | | | <p>實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> | <p>活 規 範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生 活習 慣。</p> | | <p>中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p> <p>3. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。</p> | | | <p>校園安全的事件。</p> |
| <p>第三週</p> | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 小小探險家</p> | <p>2</p> | <p>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</p> | <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動</p> | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3 學校運</p> | <p>1. 能分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p>2. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂</p> | <p>1. 利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。</p> <p>2. 使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。</p> <p>3. 學會保護自己和他人的安全。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎人權教育</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲</p> |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|--|--|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | 理日常生活 中運動 與健康的 問題。 健體-E-C1 具備生活 中有關運 動與健康 的道德知 識與是非 判斷能 力，理解 並遵守相 關的道德 規範，培 養公民意 識，關懷 社會。 | 行為。 4d-I-2 利用學 校或社 區資源 從事身 體活 動。 | 動活動 空間與 場域。 | 的目的。 3.能遵守遊 戲規則，並 與同學互助 合作。 4.能正確操 作各項遊戲 設施。 | | | 權利的需 求。 | |
| 第四週 | 壹、快樂上 學去 一. 新生進 行曲 | 1 | 健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 | 1a-I-1 認識基 本的健 康常 識。 2b-I-1 接受健 康的生 活規 範。 | Ba-I-1 遊戲場 所與上 下學情 境的安 全須 知。 | 1. 列舉校園 內適合遊 戲的地方，並 認識安全遊 戲常識。 2. 能體會遊 戲安全的重 要性，且願 意遵守注意 事項。 | ※透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。 安 E8 了解 校園安全的 意義。 安 E10 關注 校園安全的 事件。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|---------------------|---|---|------------------------------|---|--|
| | | 活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 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. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4. 於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。 | | | | |
| 第四週 | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2. 能正確的操作各項遊戲設施。 | 1. 利用校園的攀爬設施，從事各項身體活動。 2. 使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 3. 學會保護自己和他人的安全。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|---|----------------------------|---|---|------------------------------|---|
| | | | 與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | | | | |
| 第五週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。 2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注 | ※透過課本學校放學時的情境，學童以討論與問答方式澄清概念後，能舉例說明應注意的事項，並養成好行為。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|--|--|--|-----------------------|------------------------------|---|--|
| | | | 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | | 意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。 | | | | |
| 第五週 | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 | 1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合 | ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|---|---|--|-----------------------|------------------------------|---|--|
| | | | 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。 | 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。 | | 作完成動 作。 4. 維護自己 與尊重他人 的身體自主 權。 | | | ◎生涯規劃 教育 涯 E7 培養 良好的人際 互動能力。 ◎高齡教 育課程 | |
| 第六週 | 壹、快樂上 學去 二. 健康小 達人 | 1 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 | 1a-I-1 認識基 本的健 康常 識。 | Da-I-1 日常生 活中的 基本衛 生習 慣。 | 1. 能知道身 體部位名 稱。 2. 能知道保 持身體乾淨 的重要性。 | ※能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好 生活習慣與 德行。 | |
| 第六週 | 貳、運動樂 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-1 | Bc-I-1 | 1. 能完成搖 | ※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉 | 觀察評量 | ◎性別平等 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|--|--|---|-----------------------------|----------------------|--|--|
| | 趣多 七.來玩呼 拉圈 | | 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。 | 認識身 體活動 的基本 動作。 4c-I-2 選擇適 合個人 的身體 活動。 | 各項暖 身伸展 動作。 Cb-I-2 班級體 育活 動。 | 動呼拉圈的 動作。 2.能在運動 過程中，避 免運動傷 害。 3.平時能利 用呼拉圈做 運動。 4.能利用呼 拉圈選擇適 合自己的身 體活動。 | 圈。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 教育 性 E4 認識 身體界線與 尊重他人的 身體自主 權。 ◎人權教育 人 E5 欣 賞、包容個 別差異並尊 重自己與他 人的權利。 ◎生涯規劃 教育 涯 E7 培養 良好的人際 互動能力。 | |
| 第七週 | 壹、快樂上 學去 | 1 | 健體-E-A1 具備良好 | 1a-I-2 認識健 | Da-I-1 日常生 | 1.能知道保 持身體乾淨 | 1.能知道平時要常洗手，保持雙手乾淨的重 要性。 | 觀察評量 口頭評量 | ◎品德教育 品 E1 良好 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|---|---|--------------------------------------|---|--|------------------------------|--|--|
| | 二. 健康小達人 | | 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。 | 康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 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。 | 的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。 | 2. 能知道正確洗手的方法和步驟。 3. 能依照正確的步驟和方法清潔雙手。 | 行為檢核 態度評量 | 生活習慣與德行。 | |
| 第七週 | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 | 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 | Cb-I-2 班級體育活動。 | 1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。 | ※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|--|--|--|---|------------------------------|--------------------------|--|
| | | | 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。 | 本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | | | 互動能力。 | |
| 第八週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 能知道正確洗臉的方法。 2. 能知道正確洗澡的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。 | 1. 藉由洗臉認識臉部各部位的名稱。 2. 學習洗頭的步驟和動作。 3. 經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第八週 | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動 | 1c-I-1 認識身體活動 | Bc-I-1 各項暖身伸展 | 1. 能運用身體做出指定動作。 | 1. 使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 2. 利用呼拉圈完成各項指示動作。 3. 認真觀察並公正評判同學的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | ◎性別平等教育 性 E4 認識 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|---|-----------------------|--|---------------------------|----------------------|--|
| | 拉圈 | | 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。 | 的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 | 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4. 能與同學培養默契合作完成動作。 5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。 7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 | 4. 遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 | 態度評量 | 身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃 教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第九週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動 | 1a-I-1 認識基本的健 | Da-I-1 日常生活中的 | 1. 能認識正確上廁所的方法。 | ※建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|------------------------------|---|--|
| | 達人 | | 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。 | 康常 識。 1a-I-2 認識健康的 生活習 慣。 3a-I-2 能於引 導下， 於生活 中操作 簡易的 健康技 能。 4a-I-2 養成健 康的生 活習 慣。 | 基本衛 生習 慣。 Da-I-2 身體的 部位與 衛生保 健的重 要性。 Db-I-1 日常生 活中的 性別角 色。 | 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。 | | 態度評量 | 德行。 | |
| 第九週 | 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展， | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動 | 1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2. 能主動參 | 1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 能隨著音樂做出快樂的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | <p>並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>遊戲。</p> <p>與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p> | | | <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|--|
| | | | 爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。 | | | | | | |
| 第十週 | 壹、快樂上 學去 三.我長大了 | 1 | 健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 健康生活 中樂於與 人互動、 公平競 爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。 | 3b-I-3 能於生 活中嘗 試運用 生活技 能。 | Fa-I-1 認識與 喜歡自 己的方 法。 | ※從自己能 完成來得到 自我悅納 感，知道自 己做得到， 也能自己 做。 | ※讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成 就感並喜歡自己。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等 教育 性 E10 辨識 性別刻板 的情感表達與 人際互動。 性 E11 培養 性別間合宜 表達情感的 能力。 ◎閱讀素養 教育 閱 E8 低、中 年級以紙本 閱讀為主。 閱 E12 培養 喜愛閱讀的 態度。 閱 E14 喜歡 與他人討 論、分享自 己閱讀的文 本。 |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|----------|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|
| <p>第十週</p> | <p>貳、運動樂趣多 八.快樂動起來</p> | <p>2</p> | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2</p> | <p>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。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> | <p>1.做出簡單的動作與同學打招呼。 2.能在運動過程中，避免運動傷害。 3.與同學培養默契，完成動作。 4.維護自己與尊重他人的身體的主權。 5.能表現認真參與活動的積極態度。</p> | <p>※運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|------------|----------------------------|----------|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------|---|---|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第十一週 | 壹、快樂上學去 三.我長大了 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | ※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。 | ※讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|---|---|---|---|--|------------------------------|---|--|
| | | | | | | | | | 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | |
| 第十一週 | 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能 | 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.能自己做出課本圖示的動作。 2.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4.能與同學一起合作，運用身體表演動作。 | 1.藉由活動的設計，運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。 2.利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。 3.訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|--|------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|---|---|--|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> | 力。 | | | | | 良好的人際互動能力。 | |
| 第十二週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>三.我長大了</p> | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | ※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。 | ※知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎性別平等教育</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|---|--|---------------------|---|--|------------------------------|--|
| | | | 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。 | 互動技能。 | | | | | 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 |
| 第十二週 | 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質， | 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。 | 1. 能聽指令操作自己肢體的動作。 2. 利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|
| | | <p>發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | | | | <p>異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|---|--|--|--------------------|---|---------------------------------|------------------------------|--|--|
| | | | 合作，促進身心健康。 | | | | | | | |
| 第十三週 | 壹、快樂上學去 三.我長大了 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。 | ※能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | |
| 第十三週 | 貳、運動樂趣多 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 | 1c-I-1 認識身 | 1b-I-1 唱、跳 | 1.在活動中表現出對肢 | ※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。 | 觀察評量 口頭評量 | ◎性別平等教育 | |

| | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|---|------------------|---|--|-----------------|--|--|
| | <p>八.快樂動起來</p> | <p>身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感</p> | <p>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。</p> | <p>與模仿性律動遊戲。</p> | <p>體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動作表現。 4. 能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。</p> | | <p>行為檢核態度評量</p> | <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | |
|--|----------------|--|---|------------------|---|--|-----------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|--|---|-----------------|--|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第十四週 | 壹、快樂上學去 四.活力加油站 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。 | ※藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第十四週 | 貳、運動樂 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-1 | Bc-I-1 | 1. 認識操 | 1. 認識操場、跑道與使用規則。 | 觀察評量 | ◎人權教育 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|---|---|---|--|--|--|----------------------|--|--|
| | 趣多 九.快樂走 跑跳 | | 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。 | 認識身 體活動 的基本 動作。 1c-I-2 認識基 本的運 動常 識。 3d-I-1 應用基 本動作 常識， 處理練 習或遊 戲問題。 4d-I-2 利用學 校或社 區資源 從事身 體活 動。 | 各項暖 身伸展 動作。 Cb-I-1 運動安 全常識、運 動對身 體健康 的益 處。 Ga-I-1 走、 跑、跳 與投擲 遊戲。 | 場、跑道與 使用規則。 2. 遵守操場 跑道使用規 則，並和他 人一同跑 步。 3. 了解暖身 運動的重要 性。 4. 認識並做 出各項暖身 伸展動作。 5. 認識走、 跑動作。 6. 能做出及 變換走、跑 動作。 | 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人共同使用操場跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 能跟隨教師的示範，做出各項暖身伸展動作。 5. 能做出直線走、快跑、S形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 人 E3 了解 每個人需求 的不同，並 討論與遵守 團體的規則。 人 E5 欣賞、 包容個別差 異並尊重自 己與他人的 權利。 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 | |
| 第十五週 | 壹、快樂上 學去 | 1 | 健體-E-A1 具備良好 | 1a-I-1 認識基 | Ea-I-1 生活中 | 1. 能說出常 見的早餐種 | ※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。 | 觀察評量 口頭評量 | ◎品德教育 品 E1 良好 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|---|--|--------------------|--|---|------------------------------|---|--|
| | 四.活力加油站 | | 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。 | 本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 常見的食物與珍惜食物。 | 類。 2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。 4.能設計一份自己可以吃得完的早餐。 | | 行為檢核 態度評量 | 生活習慣與德行。 | |
| 第十五週 | 貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.模仿做出各種型態走、跑的動作。 2.做出各種型態走、跑的動作。 3.專注欣賞他人動作表現。 | 1.能和同學一起完成「走、跑」的遊戲。 2.能在遊戲中模仿或創意各項「走、跑」的動作。 3.能專注欣賞他人的動作表現。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|--|----------------------|-----------------|----------------|--|------------------------------|--------------------------|--|
| | | | 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。 | 的能力。 | | | | | 權利的需求。 | |
| 第十六週 | 壹、快樂上學去 四.活力加油站 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | ※能認識選擇健康食物的原則。 | 1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。 2. 能認識食物對身體健康的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第十六週 | 貳、運動樂趣多 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 | 1c-I-1 認識身 | Ga-I-1 走、 | 1. 做出原地跳與連續前 | 1. 能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 | 觀察評量 口頭評量 | ◎人權教育 人 E3 了解 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------|---|--|--|------------------|---|---|-------------------------------|--|--|
| | 九.快樂走跑跳 | | <p>身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> | <p>體活動的基本動作。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>進跳的動作。</p> <p>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>3. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。</p> | <p>3. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。</p> | <p>行為檢核 態度評量</p> | <p>每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> | |
| 第十七週 | 壹、快樂上學去 四.活力加 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動 | 1a-I-1 認識基本的健 | Ea-I-2 基本的飲食習 | 1. 能認識少糖、不油炸的食物種 | <p>1. 選擇食物的原則應以健康、自然為主。</p> <p>2. 能認識食物對身體健康的重要性。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p> | <p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|---|---|--------------------|--|--|------------------------------|---|--|
| | 油站 | | 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。 | 常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | 類。 | 2. 能做到良好的用餐行為。 | | 態度評量 | 德行。 | |
| 第十七週 | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 | 1. 能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 2. 能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 3. 能為自己表現評分。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|--|--|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---|
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第十八週 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 1. 在學校發生事情能主動尋求協助。 2. 學習解決問題的能力。 | ※能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|-----------------------------|--|---|---|---|
| | | | 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。 | | | | | 得的知識解 決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用 教室外，戶 外及校外教 學，認識生 活環境（自 然或人 為）。 | |
| 第十八週 | 貳、運動樂 趣多 十.和球做 朋友 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 1d-I-1 描述動 作技能 基本常 識。 2d-I-1 專注觀 賞他人 的動作 表現。 3c-I-1 表現基 本動作 | Bc-I-1 各項暖 身伸展 動作。 | 1.知道教材 示範繞球 的動作。 2.能盡力完 成教材動 作。 3.能觀察他 人活動的表 現。 4.能利用課 餘時間，從 事玩球運 動。 5.能知道並 做出教材示 範夾球的動 作。 6.能和同學 | 1.能努力學習並完成操作小球和大球進行活 動。 2.能利用身體不同部位進行繞球活動。 3.配合音樂、口令完成夾球動作。 4.能和他人合作，利用身體不同部位順利夾 住球進行活動。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好 生活習慣與 德行。 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究 運動基本的 保健。 ◎生涯規劃 教育 涯 E7 培養 良好的人際 互動能力。 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|--|----------|--|--|---|---|---------------------------------|--|--|--|
| | | | <p>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。</p> | <p>與模仿 的能 力。 3c-I-2 表現安 全的身 體活動 行為。 3d-I-1 應用基 本動作 常識， 處理練 習或遊 戲問 題。</p> | | <p>互相合作完 成活動。</p> | | | | |
| <p>第十九週</p> | <p>壹、快樂上 學去 五.校園生 活健康多</p> | <p>1</p> | <p>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</p> | <p>1a-I-1 認識基 本的健 康常識。 1b-I-1 舉例說 明健康 生活情 境中適 用的健 康技能</p> | <p>Ca-I-1 生活中 與健康 相關的 環境。</p> | <p>1. 知道健康 中心的設備 及器材的使 用方法。 2. 能適時、 適切使用健 康中心的設 備或器材， 以維護健 康。</p> | <p>※藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>◎家庭教育 家 E13 熟悉 與家庭生活 相關的社區 資源。 ◎生涯規劃 教育 涯 E12 學習 解決問題與 做決定的能 力。 ◎閱讀素養</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|--|---|------------------|--|---|---|---|--|
| | | | <p>潛能。</p> <p>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。</p> | <p>和生活技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> | | | | | <p>教育</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> | |
| 第十九週 | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十.和球做朋友</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人</p> | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | <p>1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。</p> <p>2.能盡力完成教材動作。</p> <p>3.能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4.能觀察他人活動的表現。</p> | <p>1.能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。</p> <p>2.能和其他人合作完成夾球接力活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|----------|---|--|----------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | <p>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。</p> | <p>的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | | | | <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | |
| <p>第二十週</p> | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | <p>1</p> | <p>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</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> | <p>1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。</p> <p>2. 能禮貌對待醫護人員</p> | <p>1. 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，具有多樣功能。</p> <p>2. 透過討論與分析，學童能充分了解健康中心的功能，知道健康中心是全校師生的健康守護神。</p> <p>3. 能體會護理師的辛苦，進而表達感謝。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|------------------------------|---|--|
| | | | 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。 | | | 員，並事實表達謝意。 | | | 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | |
| 第二十週 | 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展， | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關 | 1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學 | 1. 配合音樂、口令順暢的完成動作。 2. 能和其他人互相合作完成滾球動作。 3. 能和同學合作滾中目標物。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | <p>並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> | <p>基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> | | <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | | |
| 第二十一週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>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</p> | <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> | <p>1. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。</p> <p>2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p> | <p>1. 學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。</p> <p>2. 健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E12 學習解決問題與</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---|---|--|---|--|---------------------------------|------------------------------|--|
| | | | 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。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | | | | | 做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |
| 第二十一週 | 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質， | 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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、 | 1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 | ※能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----|--|---|--|------------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|
| | | | 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。 | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | 擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。 | | | 保健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 | |
| 第二十二週 | 休業式 | | | | | | | | | |

第二學期

| 教材版本 | 南一版第二冊 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|------|--|------|------------------|
| 課程目標 | 1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能認識排便對健康的影響。 3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 | | |

9. 能了解生病期間的在家照護要點。
10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。
11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。
12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。
13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。
14. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。
15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點(學習引導內容及實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------------|----|---|----------------------|--------------------------|----------------|---------------------------------|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習 表現 | 學習 內容 | | | | | |
| 第一週 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | ※能認識六大類食物及其功能。 | ※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 ◎高齡教育 育課程 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|---|---|---|--|--|------------------------------|---|
| | | | 能，能以同理心應用在生活 中的運動、保健 與人際溝通上。 | | | | | | |
| 第一週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 六.童玩真 有趣 | 2 | 健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。 | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與 的學習 態度。 3d-I-1 應用基 本動作 常識， 處理練 習或遊 戲問 題。 4c-I-1 認識與 身體活 | Ce-I-1 其他休 閒運動 入門遊 戲。 Ic-I-1 民俗運 動基本 動作與 遊戲。 | 1.能說出各 種童玩的起 源。 2.能了解各 種童玩的玩 法及簡易的 動作要領。 3.能選擇適 合自己的童 玩遊戲。 4.能了解沙 包的玩法及 簡易的動作 要領。 | 1.能說出各種童玩的起源及玩法。 2.學童能透過討論了解更多的童玩。 3.能說出沙包童玩的由來。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人E3了解 每個人需求 的不同，並 討論與遵守 團體的規 則。 人E8了解兒 童對遊戲權 利的需求。 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|----------------------|--------------------------|----------------|---------------------------------|------------------------------|---|--|
| | | | | 動相關 資源。 | | | | | | |
| 第二週 | 壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | ※能認識六大類食物及其功能。 | ※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第二週 | 貳、運動歡 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-I-1 | Ce-I-1 | 1. 能了解沙 | 1. 能說出拋接沙包、拋撿沙包及沙包投擲的 | 觀察評量 | ◎人權教育 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|----------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | <p>暢樂趣多 六.童玩真有趣</p> | | <p>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。</p> | <p>認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> | <p>其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。</p> | <p>動作要領。 2.藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 3.能說出風車接力的玩法及注意事項。 4.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> | <p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> | |
| <p>第三週</p> | <p>壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀</p> | <p>1</p> | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1</p> | <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> | <p>1.能依照六大類食物的標準將食物分類。 2.能記錄食用的食物，</p> | <p>1.指導學童正確的將食物分成六大類。 2.引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 3.討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。 4.說出並做到珍惜食物的好行為。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>◎環境教育環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|---|--|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | 進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 | 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生 活習慣。 | | 並完成分類。 3. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 5. 認識並做到珍惜食物的好行為。 6. 能養成珍惜食物的好習慣。 | 5. 養成珍惜食物的好習慣。 | | 資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第三週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 六. 童玩真 有趣 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處 | 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， | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與 | 1. 能認真參與各項風車遊戲活動。 2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 3. 能製作紙飛機，並了 | 1. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。 2. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 能在學校利用課間進行遊戲活動。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|---|--|--|--|------------------------------|--|--|
| | | | 理日常生活 中運動 與健康的 問題。 | 處理練 習或遊 戲問 題。 4c-I-1 認識與 身體活 動相關 資源。 4d-I-1 願意從 事規律 身體活 動。 | 遊戲。 | 解紙飛機的 玩法。 4. 能在遊戲 中與同學快 樂互動、認 真學習。 5. 能利用休 閒時間，在 學校或家裡 和他人進行 童玩遊戲。 | | | 權利的需 求。 | |
| 第四週 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-B1 | 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 | Ea-I-1 生活中 常見的 食物與 珍惜食 物。 Ea-I-2 基本的 飲食習 慣。 | 1. 能認識排 便對健康的 影響。 2. 能養成良 好生活習 慣，幫助排 便順暢。 3. 透過活動 知道自己理 解或不理解 的部分能針 對不理解處 提問或和同 學想辦法解 | 1. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E17 養成 日常生活節 約用水、用 電、物質的 行為，減少 資源的的消 耗。 ◎品德教育 品 E1 良好 生活習慣與 德行。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|--|---|--|---|------------------------------|-----------------------------|
| | | | 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。 | 慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | | 決。 | | | |
| 第四週 | 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 能做出簡單急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。 3. 能創造動作讓同組的學童模仿。 4. 能模仿同學創造出來的動作。 | 1. 能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 2. 能創造動作讓同組的學童模仿。 3. 能快速模仿同學創造出來的動作。 4. 教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。 5. 能明白快速反應在生活中的運用。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|---------------------------|-----------------------|--|--|------------------------------|----------------------------------|
| | | | 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 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知 | 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。 | ※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 | 1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。 2. 藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。 3. 畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。 | 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。 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|---|---|--|---|---|------------------------------|---|
| | | | 能，能以同理心應用在生活 中的運動、保健 與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 健康生活 中樂於與 人互動、 公平競 爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。 | | | | | | |
| 第五週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 七. 反應高 手 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 1c-I-2 認識基 | Ab-I-1 體適能 遊戲。 Ga-I-1 走、 跑、跳 與投擲 | 1. 能在遊戲 中做出迅速 起立及快跑 動作。 2. 能依指令 迅速做出移 動、蹲下、 | 1. 能做出不同姿勢的起立動作。 2. 藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。 3. 能做出不同姿勢的起立動作後，再加速快跑。 4. 能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|-----------------------------|-----------------------|--|--|------------------------------|----------------------------------|--|
| | | | 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。 | 本的運動常識。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 遊戲。 | 跳躍的動作。 | | | | |
| 第六週 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與 | 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. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。 | 1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。 2. 提醒學童注意社交禮節。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|--|------------------------------|-----------------------------|--|
| | | | 進身心健康。 | | | | | | | |
| 第六週 | 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。 3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 | 1. 能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。 2. 能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。 3. 能在遊戲中做出判斷與選擇。 4. 能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|--|--------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|--|
| | | | 康。 | | | | | | | |
| 第七週 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理 | 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。 | ※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。 | ※能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|--|------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第七週 | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1</p> | <p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。</p> <p>2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。</p> <p>3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓</p> | <p>1. 能藉由身體四肢或臀部支撐身體，達成身體平衡。</p> <p>2. 透過練習，能與同學協力合作，完成各種平衡動作。</p> <p>3. 能依指令完成肢體動作。</p> <p>4. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。</p> | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|---|---|----------------------------|------------|--|--|--------------|---------|--|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | <p>練。</p> <p>4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。</p> | | | | |
| 第八週 | 壹、守護健康有一套 | 1 | 健體-E-A2 具備探索 | 3b-I-2 能於引 | Fa-I-2 與家人 | 1. 能分工合作，一起完 | ※不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工， | 觀察評量 口頭評量 | ◎性別平等教育 | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---|--|--------------------|---|---|----------------------|------------------------------|--|
| | <p>二. 歡喜做朋友</p> | <p>身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活</p> | <p>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。</p> | <p>及朋友和諧相處的方式。</p> | <p>成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3. 能了解分工合作的重要性。 4. 能演練不同情境中分工合作的行為。</p> | <p>在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。</p> | <p>行為檢核 態度評量</p> | <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> | |
|--|-----------------|---|--|--------------------|---|---|----------------------|------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|---|-----------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第八週 | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能 | 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察 | 1. 能依指令完成肢體動作。 2. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 3. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|--|---|-------------------------------|--|---------------------------------|---|---|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | | <p>及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p> | | | |
| 第九週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p> | 1 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> | <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>※能知道眼睛在生活中的重要性。</p> | <p>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎戶外教育 戶 E3 善用</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | | | | | <p>五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|------------------------------|--|--|
| | | | 日常生活 情境。 | | | | | | | |
| 第九週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 八. 我有好 身手 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-B3 具備運動 與健康有 關的感知 和欣賞的 基本素 養，促進 多元感官 的發展， 在生活環 境中培養 運動與健 康有關的 | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與 的學習 態度。 2d-I-1 專注觀 賞他人 的動作 表現。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能 力。 3d-I-1 應用基 本動作 常識， 處理練 | 1a-I-1 滾翻、 支撐、 平衡、 懸垂遊 戲。 | 1. 能利用肢 體學習動物 行走的動 作。 2. 培養觀察 及動作模仿 的能力，並 能專注觀賞 他人的動作 表現。 3. 利用活動 訓練肢體的 伸展，並快 樂參與遊戲 及運動。 | 1. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模 仿各種動物行走的動作。 2. 透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成 動作達到目標。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|----------------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------------|---|--|
| | | | 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。 | 習或遊戲問題。 | | | | | | |
| 第十週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | ※能知道眼睛在生活中的重要性。 | ※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生命教育 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|--|----------------------|----------------------|-------------------------|---|----------------------|---|--|
| | | | <p>潛能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | | | <p>能力。</p> <p>◎安全教育 安 E3 知道 常見事故傷 害。 安 E11 了解 急救的重要 性。 安 E12 操作 簡單的急救 項目。</p> | |
| 第十週 | <p>貳、運動歡 暢樂趣多 九. 跳躍大</p> | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 | 1c-I-1 認識身 體活動 | Ab-I-1 體適能 遊戲。 | 1. 能在移動 時進行跳躍 動作。 | 1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | ◎人權教育 人 E8 了解 兒童對遊戲 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|--|--|--------------------|--|--|------------------------------|----------------------------|--|
| | 進擊 | | 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。 | 的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。 | 3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。 | 態度評量 | 權利的需求。 | |
| 第十一週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救 | 1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活 | 1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕 | 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|-----------------|--|---|--|
| | | <p>活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生生活習慣。</p> | <p>處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。</p> <p>3. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。</p> | <p>不可輕忽小症狀。</p> | | <p>◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> | |
|--|--|---|--|--|---|-----------------|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | 思考方式，因應日常生活情境。 | | | | | | |
| 第十一週 | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p> | 2 | <p>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。</p> <p>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</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。</p> <p>2. 能說出各種動物跳躍的特色。</p> | <p>1. 和同學配合做出波浪跳的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中展現各種「跳」的動作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎人權教育</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|---|---|---|--|------------------------------|--|
| | | | 養公民意識，關懷社會。 | | | | | | |
| 第十二週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。 | 1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|--|---|---|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | 問題。 健體-E-A3 具備擬定 基本的運 動與保健 計畫及實 作能力， 並以創新 思考方 式，因應 日常生活 情境。 | 養成健 康的生 活習 慣。 | | | | | | |
| 第十二週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 九. 跳躍大 進擊 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-C1 具備生活 中有關運 | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與 的學習 態度。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能 力。 | Ab-I-1 體適能 遊戲。 Ga-I-1 走、 跑、跳 與投擲 遊戲。 | 1. 能創造模 仿各種動物 跳躍的動 作。 2. 能以跳躍 動作完成猜 拳遊戲。 3. 遵守遊戲 規則，並和 他人一同合 作遊戲。 | 1. 能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 2. 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|--|--|---|---|--|------------------------------|---|
| | | | 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。 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | | | |
| 第十三週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 | 1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。 2. 了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|--|---|------------------------------|---|--|
| | | | 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。 健體-E-A3 具備擬定 基本的運 動與保健 計畫及實 作能力， 並以創新 思考方 式，因應 日常生活 情境。 | 能於引 導下， 於生活 中操作 簡易的 健康技 能。 4a-I-2 養成健 康的生 活習 慣。 | | 4.能於師長 引導下，於 生活中操作 止住鼻血的 健康技能。 5.能知道 眼、耳、鼻 的重要性及 保健方式。 6.能確實愛 護眼耳鼻， 進而養成良 好生活習 慣。 | | | 安 E11 了解 急救的重要 性。 安 E12 操作 簡單的急救 項目。 | |
| 第十三週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 九. 跳躍大 進擊 | 2 | 健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， | 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與 | Ga-I-1 走、 跑、跳 與投擲 遊戲。 | 1.能以跳躍 動作完成猜 拳遊戲。 2.遵守遊戲 規則，並和 他人一同合 作遊戲。 3.能結合音 | 1.能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 2.能運用數學加減法運算做出跳躍動作。 3.能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|---|----------------------------|---------------------------|---|----------------------------------|------------------------------|---|
| | | | 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。 | 的學習態度。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | | 樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 4. 能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。 | | | |
| 第十四週 | 壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。 | ※能透過遊戲活動與課堂討論，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>人特質， 發展運動 與保健的 潛能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | | | <p>隱私權與日 常生活的關 係。</p> <p>◎法治教育 法 E8 認識 兒少保護。</p> | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|---|---|--|--|--|---|------------------------------|--|--|
| 第十四週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 十.手腳並 用 | 2 | 健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 健康生活 中樂於與 人互動、 公平競 爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。 | 1c-I-2 認識基 本的運 動常 識。 1d-I-1 描述動 作技能 基本常 識。 2c-I-1 表現尊 重的團 體互動 行為。 2c-I-2 表現認 真參與 的學習 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， | Ha-I-1 網/牆 性球類 運動相 關的簡 易拋、 接、 控、 擊、持 拍及 拍、 擲、 傳、滾 之手眼 動作協 調、力 量及準 確性控 球動 作。 | 1.能知道手 部向上拍氣 球前進的相 關動作。 2.能運用不 同手部部位 進行向上拍 氣球動作。 3.能在一定 時間內連續 將氣球拍 起，越多越 好。 4.能發揮創 意，創造不 同動作並實 踐。 5.能知道拍 氣球接力相 關動作。 6.能知道如 何和他人合 作完成拍氣 球接力。 | 1.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2.能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3.能表現出拍氣球接力相關動作。 4.能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究 運動基本的 保健。 | |
|------|-----------------------------|---|---|--|--|--|---|------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---|----------------------------------|---------------------------|--|--|------------------------------|--|--|
| | | | | 處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | | | | | | |
| 第十五週 | 壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 | ※透過課本人形圖身體隱私處部位的塗色方式，師生討論隱私處是身體不能讓別人碰觸的部位，進而學習保護方法和遭受侵犯時的求助方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|---|---|-------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | | 力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | | | | | |
| 第十五週 | 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用 | 2 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、擊、持拍及 | 1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵 | 1.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 2.能表現出拍氣球接力相關動作。 3.能實地完成擊球過網的相關動作。 4.能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。 品 E3 溝通 |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|---|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>守。</p> <p>4. 能知道並完成擊球過網的相關動作。</p> <p>5. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。</p> | | <p>合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |
| 第十六週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>四. 自我保護小勇士</p> | 1 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習</p> | <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適</p> | <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危</p> | <p>1. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。</p> | <p>1. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。</p> <p>2. 透過情境討論及演練，學習自我保護的方式。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎性別平等教育</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---------------|--|--|---|--|
| | | <p>慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <p>害求助方法。</p> | <p>2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。</p> <p>3. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p> | | <p>身體自主權。</p> <p>◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。</p> | |
|--|--|---|--|---------------|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|--|--|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | 式，因應日常生活情境。 | | | | | | |
| 第十六週 | 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用 | 2 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練 | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡 | 1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2.能知道並完成擊球過網的相關動作。 3.能知道如何和他人合作進行擊球過網。 4.能知道並完成相關的踢氣球動作。 5.能於活動中展現踢氣球的技能。 | 1.能表現出和他人互相合作完成拍氣球接球。 2.能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 3.能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。 4.能順暢的踢擊氣球完成闖關。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究 運動基本的 保健。 |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|--|-------------------------------|---|--|--|------------------------------|-------------------------|
| | | | | 習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 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。 | | | | |
| 第十七週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Fb-I-1 個人對健康的自我觀察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時，能做 | 1. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，應該告訴教師（在學校）、家人（在家），請他們協助處理問題。 2. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。 3. 知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | | | |
|------|-------|--|---------|--------|-----------|---------|---------------------|------|-------|
| | | <p>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。</p> <p>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。</p> | | | 到保護人我的行為。 | | | | |
| 第十七週 | 貳、運動歡 | 2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1 | Hb-I-1 | 1. 能於活動 | 1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 | 觀察評量 | ◎人權教育 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|---|---|-------------------------------|---|--|
| <p>暢樂趣多 十.手腳並用</p> | | <p>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。</p> | <p>描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從</p> | <p>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。</p> | <p>中展現踢氣球的技能。 2.能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3.能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4.能穩定踢中擺動中不同種類的球。</p> | <p>2.能發想創意或表達有關球的遊戲設計。 3.能藉由練習，增強踢球的感覺。</p> | <p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究 運動基本的 保健。</p> | |
|------------------------|--|---|--|---|---|---|-------------------------------|---|--|

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|---|---|----------------------------|--|--|------------------------------|------------------------|--|
| | | | | 事規律 身體活 動。 | | | | | | |
| 第十八週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生 活規 範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。 | ※藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|------------------------------|---|
| | | | 問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | | | | |
| 第十八週 | 貳、運動歡 暢樂趣多 十一. 大家 來跳繩 | 2 | 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。 3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4. 能利用課 | 1. 指導學童學會正確的暖身運動，並確實做到。 2. 透過跳繩活動促進健康體適能。 3. 指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|---|---|------------------------|---|--|------------------------------|--------------------------|--|
| | | | | 本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | | 間及假日進行跳繩活動。 | | | | |
| 第十九週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能 | 1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。 | ※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--|---------------------------------------|---|---|-----------------|------------------------------|---|
| | | | 力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | | | | |
| 第十九週 | 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩 | 2 | 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動 入門遊 | 1. 能了解並說出跳繩一 跳一迴旋的 動作要領。 2. 能在跳繩 遊戲中體驗 快樂互動， | ※透過跳繩活動促進健康體適能。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎人權教育 人 E3 了解 每個人需求 的不同，並 討論與遵守 團體的規 則。 |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|--|---|----------------------|--|--|------------------------------|--------------------------|
| | | | 認識及包容文化的多元性。 | 體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。 | | 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 | |
| 第二十週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下， | Fb-I-2 兒童常見的預防與照顧方法。 | 1. 知道預防生病的好行為。 2. 實踐日常生活中預防生病的好行為。 | ※以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------|---|--|--------------------------------|--------|---------|--------------------|------|-------|--|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> | 於生活 中操作 簡易的 健康技 能。 | | | | | | |
| 第二十週 | 貳、運動歡 | 2 | 健體-E-C3 | 2d-I-2 | Ab-I-1 | 1. 能在跳繩 | 1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 | 觀察評量 | ◎人權教育 | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|----------------------|--|--|
| | 暢樂趣多 十一. 大家 來跳繩 | | 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。 | 接受並 體驗多 元性身 體活 動。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能 力。 4c-I-2 選擇適 合個人 的身體 活動。 | 體適能 遊戲。 1c-I-1 民俗運 動基本 動作與 遊戲。 | 遊戲中體驗 快樂互動並 認真學習。 2. 能利用課 間進行跳繩 活動，進而 養成規律運 動的習慣。 | 2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能 力。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 人 E3 了解 每個人需求 的不同，並 討論與遵守 團體的規 則。 人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。 | |
| 第二十一週 | 休業式 | | | | | | | | | |

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5

4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可