# 嘉義縣朴子市竹村國民小學

設計者:\_\_\_\_劉季美

# 表 13-1 114 學年度第一學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

## 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(60)節
	1. 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,練習各項等	安全行為。
	2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習情		
	3. 能知道上廁所的注意事項,並能正確使	用廁所。	
	4. 發覺健康的生活態度與行為,並願意養	<b>战個人健康習慣。</b>	
	5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情	青緒狀態,並察覺同一件事,每個人的	的感受可能不同。
	6. 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。	
	7. 能認識食物對身體健康的重要性,並覺到	察珍惜食物的重要性。	
課程目標	8. 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	<b>食習慣和衛生行為,以維護健康。</b>
<b></b>	9. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做	<ul><li>知道學校健康中心的設備、器材與係</li></ul>	吏用方法,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,知道原	<b>感恩與感謝</b> 。	
	10. 在學校發生事情能主動尋求協助,學習戶	<b>解決問題的能力。</b>	
	11. 能在運動過程中,表現認真參與活動的	責極態度,並避免運動傷害。	
	12. 能注意同學的動作,學習、了解如何完成	成指示動作,並能與同學培養默契通 <i>力</i>	力合作,完成動作。
	13. 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	乍。
	14. 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。	
	15. 能認識自己身體活動能力,並選擇適合	自己的運動。	

孝	<b></b>	昭二夕钟	節數	學習領域	學習	重點	學習目標	<b>业组壬毗(组羽门道山穴工学北十上)</b>	評量		跨領域 統整規
	週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b>机</b> 全规 劃
		壹、快樂上		健體-E-A2 具	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 於走路上學情	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎安全教育	
	た va	學去	1	備探索身體活	本的健康常	所與上下學情	境中,了解交通	一. 新生進行曲	評量	安 E2 了解	
	第一週	一. 新生進	1	動與健康生活	識。	境的安全須	安全的重要性,	【活動1】安全上學去-1 ・走路上學	口頭	危機與安	
		行曲		問題的思考能	2b-I-1 接受健	知。	並且認識穿越馬	(一)教師舉例說明學童上下學常發生的交通事	評量	全。	

教學進度	出二夕轮	<b>然 舭</b>	學習領域	學習	重點	維羽口播	<b>业租壬毗(租羽川道山穴工学北十上)</b>	評量	半晒品、	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			力,並透過體	康的生活規		路的安全常識。	故,讓學童體會交通安全的重要性。	行為	安 E8 了解	
			驗與實踐,處	範。		2. 能體會走路安	(二)教師調查學童平日上下學的方式。	檢核	校園安全的	
			理日常生活中	3b-I-3 能於生		全的重要性,並	(三)教師提醒學童走路上學會遇到各種狀況, 並說明要注意的行為,請學童說一說自己的	態度	意義。	
			運動與健康的	活中嘗試運用		願意遵守過馬路	想法及理由。	評量	安E10關注	
			問題。	生活技能。		的注意事項。	(四)教師提問:站在路邊等待,哪種情形才適		校園安全的	
			健體-E-C1 具			3. 於生活中,嘗	合過馬路?正在過馬路時,要注意哪些事		事件。	
			備生活中有關			試自我覺察並修	情?在沒有行人穿越道的地方,要怎麼穿越馬路?			
			運動與健康的			正個人不當的交	(五)師生討論走路上學時,可運用問題解決做			
			道德知識與是			通行為。	正確的判斷和選擇,避免發生危險。			
			非判斷能力,				(六)教師可提醒學童謹記且落實安全過馬路五 步驟「停、看、轉、揮、動」口訣,提高自			
			理解並遵守相				身安全防禦。			
			關的道德規				(七)教師指導學童運用安全過馬路五步驟,進			
			範,培養公民				行「我會過馬路」的情境演練。			
			意識,關懷社				(八)教師提問:想一想,你做到哪些過馬路的 注意事項?			
			會。				(九)學童對於上學過馬路的安全行為進行自我			
							察覺與檢討改進。			
							(十)師生共同討論關於發表內容的安全與危險			
							行為。			
	貳、運動樂		健體-E-A2 具	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 能利用學校運	貳、運動樂趣多 、	觀察	◎人權教育	
	趣多		備探索身體活	本的運動常	所與上下學情	動空間,從事身	六. 小小探險家 【活動 1】運動場地大調查	評量	人 E3 了解	
	六. 小小探		動與健康生活	識。	境的安全須	體活動,增進健	(一)引起動機:調查校園中有哪些運動空	口頭	每個人需求	
	險家			2c-I-1 表現尊		康。	間?可以做什麼運動。	評量	的不同,並	
第一週		2	力,並透過體	重的團體互動	Cb-I-3 學校運	2. 認識校園遊戲	(二)學童分享:最喜歡利用哪一個場地做運	行為	討論與遵守	
			驗與實踐,處	行為。	動活動空間與	設施的名稱。	動呢?為什麼? (三)師生共同歸納:運動或遊戲時要注意安	檢核	團體的規	
			理日常生活中	3c-I-2 表現安	場域。	3. 分辨學校空	全;運動有益健康,可以充分利用學校的運	態度	則。	
			運動與健康的	全的身體活動		間、設備的安全	動空間與設施從事運動。	評量	人E8了解兒	
							【活動 2】安全停看聽			

教學進度	四二月份	太山	學習領域	學習	重點	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	小鸽子叫/鸽羽刀溢为应刀壶火上上\	評量	大表 出之 三 1 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
						性。想,合能使设和的绝缘。如此,一个是一个,一个是一个的人的人。他们是一个是一个的人的人,他们的人的人,他们的人的人,他们的人的人,他们的人,他们的人,他们的人	(一)引起動機:學童分享玩過的遊戲器材名稱及所在地點。 (二)教師詢問:使用校園及社區公園設施前,除了看清楚安全使用說明之外,還要注意哪些事項呢? (三)暖身活動 (四)體驗與操作:帶領學童觀察滑梯外形,了解滑梯的特性,並討論使用滑梯的注意, 可解滑梯的特性,並討論使用滑梯的注意, (五)師生共同歸納:正確使用遊戲設施,不僅可延長使用壽命,也可以確保遊戲安全。 【活動 3】安全玩遊戲-1 (一)請學童發表以前操作遊戲器材時的受傷經驗。 (二)討論發表:引導學童說出使用的注意事項,並做正確的示範。 (三)實際演練溜滑梯、盪秋千、搖搖椅及翹		童對遊戲權利的需求。	
第二週	壹、快樂上 學去 一.新生進 行曲	1	備探與題,與日動題索健的並實常與的,與實際與的,與實際與人物。	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	所與上下學情 境的安全須	中,了解注意交生意交生。一个,了解注意交生。一个是是,一个是是,一个是一个,一个是一个,一个是一个,一个是一个,一个是一个。一个是一个是一个。一个是一个是一个是一个。一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一	唐、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動1】安全上學去-2 ·乘車上學 (一)教師詢問學童是否更注意上下學情況,並能體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童上下學機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下公車的情形。 (三)教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖,請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。 (四)教師以課本的情境,引導學童討論搭車上學應該注意的事項與可能遇到的各種危險情況,再以做決定的技巧做出正確的選擇,避免發生危險的情形。	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎安危全安校意安校事 全 E2 與 了全 園 養 E10 與 了全 關金 ( ) 與 了 全 關金 ( ) 與 ( ) 以 與 ( )	

教學進度	出二夕於	<b>然</b> 舭	學習領域	學習	重點	組羽口播	<b>业殷壬毗(殷羽刊道由穴及穿北十上)</b>	評量	华昭弘	跨領域
週次	単 九 名 稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字里點(字首引导內谷及貨施力式)	方式		<b></b>
	軍元名稱	節數	核 道非理關範意會健備動問力驗感德判解的,識。體探與題,與意	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	Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。 Cb-I-3 學校運 動活動空間與	慢學。	教學重點(學習引導內容及實施方式) (五)教師安排觀看教學影片:再次指導正確的交通安全觀念。 (六)分組進行「乘車安全」演練,並從演練過程中修正錯誤行為。  武、運動樂趣多 六.小探險家 【活動 3】安全玩遊戲-2 ・走平一走 (二)猜一項標(一)走一費價值時(一)單價面附(一)單價面別。 (一)單價重吊 ・過山由教師規定進出口方向,以蹲走或彎身方式通過。 (二)大家一起來接龍 (三)師生共同歸納:若未學會遊戲器材正確的使用方法,不可輕易嘗試,以避免受傷。		議 ②人每的討團則人兒權求 人E個不論體。E 童利。 教解,遵規解遊需 育解求並守	
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,							

教學進度	四二月份	<b>然</b> 刺	學習領域	學習	重點	<b>朗</b> 羽 口 L两	<b>机组工则/组现门溢出应刀壶火上上</b> \	評量	大表 出之 三 1 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
第三週	壹、快樂上學去一.新生進	1	健體-E-A2 具活活活能體處中的	•	Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須	1. 列舉戲說 常 常 的 遊 常 的 遊 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	查、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 2】在校園玩遊戲 (一)教師播放校園環境設施的影片,引起學童學習興趣,並與生活經驗相結合。 (二)教師提問並請學童自由發表:剛才下課時,你去哪裡玩呢? (三)以做決定的技巧(步驟概念)討論校園內適合遊戲的地方。 (四)教師依序介紹校園適合遊戲的地方,並說明適合的遊戲活動。 (五)教師可詢問校園中不適合遊戲的地方,指導學童要小心。 (六)全班一起查看危險的原因,安靜聆聽同學發表。 (七)請學童指出情境圖的危險行為,發表正確的遊戲方法。	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	⑤安危全安校意安校事 全 E2 與 了全 關義 E10 與 了全 關金 B10 以	
			非判解 道德規 前			試自我察覺並修 正個人不當的遊戲行為。	的处颇为法。 (九)教師出題,學童搶答,表達個人對遊戲安全的想法與立場。 (十)教師歸納:學校是學習的場所,有各種不同功能的場地,要視使用需求選擇適合的地方,確保個人與他人的安全。			
第三週	貳、運動樂 趣多 六.小小探 險家	2	健體-E-A2 具 情探索健的 題,與 題,與 題, 與 實 常 生 考 體 生 考 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	重的團體互動 行為。 3c-I-2表現安 全的身體活動		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。	武、運動樂趣多 六. 小小探險家 【活動 4】我是攀爬王 (一)說明攀爬設施的使用注意事項,並請學 童做正確的示範。 (二)教師應提醒學童,以體驗為主,安全第 一,求穩不求快。 (三)完成活力存摺。 (四)師生共同歸納:使用遊戲設施時要遵守	觀評口評行檢態察量頭量為核度	◎ 人 E3 了需 的 計論 團 則 。	

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>然 舭</b>	學習領域	學習	重點	超羽口栖	<b>业艇壬毗(艇羽刀道由穴及穿北十上)</b>	評量	学 昭 引、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			運動與健康的 與題。 健體-E-C1 其關 生活,與建 與 類 類 類 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是				使用規則並注意安全,運動中隨時補充水 分,運動後記得要洗手、擦汗。	評量	人 E8 了解 兒童對遊戲 權利的需 求。	
			非判斷能力,相關的道德規制的,相關的方字規則,以一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的							
第四週	壹、 學 去 生 進 一 . 一 . 一 . 一 . 一 . 一 . 一 . 一 . 一 . 一	1	備探 動問 門 力 驗 理 帮 想	本的健康常 識。 2b-I-1 接受健 康的生活規 範。 3b-I-3 能於生 活中嘗試運用 生活技能。	所與上下學情 境的安全須	1. 中通活認常 2. 全且事 3. 試正為於,安的識識能的願項於自個於了全一放。體重意。生我人學解是環學會要遵活覺不情意康並安通,注,並的交性守中察當	查、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 3】放學平安回家 (一)教師播放校園環境設施的影片,引起學童學習興趣,並與生活經驗相結合。 (二)教師指導學童放學時要注意的行為,請學童說一說自己的想法及理由。 (三)教師統整說明放學的安全事項,提醒學童要做正確的判斷和選擇,避免發生危險。 (四)請學童排放學路隊,走出校門實地觀察現況與說明各情境。 (五)教師指導學童完成活力存摺。 (六)進行「○×大考驗」遊戲。	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎安危全安校意安校事 全了與了全额最美E10 好解 了全。關金 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>然</b> 舭	學習領域	學習	重點	維羽口播	<b>业殷壬毗(殷羽刀道內穴及寧北十七)</b>	評量		跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			理解並遵守相			4. 養成遵守交通				
			關的道德規			注意事項的好習				
			範,培養公民			慣。				
			意識,關懷社							
			會。							
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能利用呼拉圈	貳、運動樂趣多	觀察	◎性別平等	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	做各種身體的伸	七. 來玩呼拉圈 【活動 1】呼拉圈真好玩-1	評量	教育	
	七. 來玩呼		動與健康生活	動作。	Cb-I-2 班級體	展活動,並能簡	·利用呼拉圈伸展身體	口頭	性 E4 認識	
	拉圈		的習慣,以促	2c-I-2 表現認	育活動。	單運用身體操作	(一)教師帶領學童進行熱身活動。	評量	身體界線與	
			進身心健全發	真參與的學習		呼拉圈。	(二)伸展活動	行為	尊重他人的	
			展,並認識個	態度。		2. 能表現認真參	1.腰部伸展活動 2.坐姿伸展活動	檢核	身體自主	
			人特質,發展	2d-I-1 專注觀		與活動的積極態	3.腳部伸展活動	態度	權。	
			運動與保健的	賞他人的動作		度。	(三)教師歸納:詢問學童進行呼拉圈伸展運	評量	◎人權教育	
第四週		2	潛能。	表現。		3. 能與同學培養	動時,有什麼感覺?還可以做哪些伸展動 作?		人 E5 欣賞、	
7日週		2	健體-E-C2 具	3d-I-1 應用基		默契合作完成動	· 串糖葫蘆		包容個別差	
			備同理他人感	本動作常識,		作。	(一)教師帶領學童進行熱身活動。		異並尊重自	
			受,在體育活	處理練習或遊		4. 維護自己與尊	(二)活動前,利用呼拉圈練習感覺。		己與他人的	
			動和健康生活	戲問題。		重他人的身體自	(三)發展活動:五人或多人為一組合作,手 拉手將呼拉圈從第一位,穿到最後一位,看		權利。	
			中樂於與人互			主權。	哪一組所運用時間最短為優勝。		◎生涯規劃	
			動、公平競				(四)教師歸納:詢問學童,一起合作完成任		教育	
			爭,並與團隊				務,有什麼特別感受。		涯 E7 培養	
			成員合作,促						良好的人際	
			進身心健康。						互動能力。	
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道身體部	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
第五週	學去	1	備良好身體活	本的健康常	活中的基本衛	位名稱。	二. 健康小達人 【活動 1】我的身體	評量	品 E1 良好	
	二.健康小		動與健康生活	識。	生習慣。	2. 能知道保持身	(一)身體動一動	口頭	生活習慣與	

教學進度	四二白硷	<b>然</b> •	學習領域	學習	重點	<b>銀羽口油</b>	业组千帆/组羽刀潜力应卫牵业十上)	評量	少美 B石 豆 L 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
	達人		的進展人運潛的進展人類與。			體乾淨的重要性。	(二)認識身體部位名稱: 1.教師提示身體部位名稱,一邊請學童指出自己身體的部位。 2.來玩「老師說」的遊戲。 (三)問題討論 1.如果手弄髒了怎麼辦?可以直接拿東西來吃嗎? 2.下課時只顧著玩,沒有去上廁所,一直憋尿可能會發生什麼事? 3.覺得口渴了,怎麼辦? 4.流汗了,怎麼辦? 4.流汗了,怎麼辦? 5.經過一天的活動,身體或是衣服弄髒了,該怎麼辦? (四)師生共同歸納:身體可以做出許多動作與	評 行 檢 態 評量 為 核 度 量	<b>德行。</b>	
第五週	貳、運動樂 七. 來玩呼 拉圈	2	備良好身體活動與健康生活	體活動的基本	身伸展動作。 Cb-I-2 班級體	1. 拉2. 中害 3. 拉4. 選身 9	活動,要保持身體乾淨,好好愛護它。 貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動1】呼拉圈真好玩-2 ·搖動呼拉圈 (一)熱身活動 (二)搖呼拉圈 1.運用單手手臂搖動呼拉圈 2.運用雙手搖動呼拉圈 3.運用腰部搖動呼拉圈 4.試試用腰部搖動呼拉圈 (三)教師歸納:平時可以利用呼拉圈來做運動,讓身體更健康。 ·呼拉圖高手 (一)比一比 (二)數一數	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎教性身尊身權◎人賞別重人◎性育 E4 體重體。人E5、差自的生別。認線人主教於容並與利規平認線人主教於容並與利規明的 育 個尊他。劃	

教學進度	四二夕位	<b>然</b> •••	學習領域	學習	重點	锦羽口插	<b>业朗千职/阅羽刀潢山穴几字北十上</b> )	評量	ユギ B石 ラL ゝ	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
第六週	壹、學 · 健康 · 人	1	備良好身體活動與健康生活	康的生活習慣。 3a-I-2 能於引	活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保	1. 能知道保持身性。 2. 能知道正確洗 4. 能知道法。 3. 能生習慣。 3. 衛生習慣。	查、快樂上學去 二.健康小達人 【活動 2】身體清潔嚕啦啦-1 ・我會洗手 (一)討論時間 1.檢查自己的雙手乾淨嗎? 2.什麼時候該洗手? (二)洗手五步驟「涇、槎、沖、捧、擦」。 (三)搓手七字訣「內、外、夾、弓、大、腕」 (四)一起來洗手 1.讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗手動作及步驟。 2.讓學童實際依照洗手的正確步驟及方式進行洗手活動。 (五)師生共同歸納:平時養成良好的健康態度和習慣,勤洗手、定期修剪指甲,讓自己成為清潔寶寶。	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	教涯良互②品生德育好動品包括行的能德良関。 育好的能德良関。	
第六週	貳、趣多 七. 來玩呼 拉圈	2	備 財 財 財 財 財 財 関 世 関 世 関 は り は 身 は は り は り は は は は は は は は は は は は は	體活動的基本 動作。 2c-I-2 表現認		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	武、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圖 【活動 2】一起來合作-1 ・火車過山洞 (一)熱身活動 (二)進行活動前,先利用呼拉圖來練習感 覺,包含身體伸展、搖一搖呼拉圖。 (三)發展活動 ・猜拳高手	觀評口評行檢態察量頭量為核度	◎性別 育 性別 育 性性別 身體 動體 身體 動體 動體 動體 動體 動體 動體 動體 動體 動體 動	

教學進度	出二夕蛇	<b>公业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口栖	<b>业租壬毗/租羽</b> 刀道由穴及穿北十上\	評量	半 晒 記 >	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			運動與保健的	賞他人的動作		作。	(一)熱身活動	評量	◎人權教育	
			潛能。	表現。		4. 能注意同學的	(二)進行活動前,先利用呼拉圈練習感覺, 包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。		人 E5 欣	
			健體-E-C2 具	3d-I-1 應用基		動作,學習、了	(三)發展活動		賞、包容個	
			備同理他人感	本動作常識,		解如何完成指示			別差異並尊	
			受,在體育活	處理練習或遊		動作。			重自己與他	
			動和健康生活	戲問題。					人的權利。	
			中樂於與人互						◎生涯規劃	
			動、公平競						教育	
			爭,並與團隊						涯 E7 培養	
			成員合作,促						良好的人際	
			進身心健康。						互動能力。	
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道正確洗	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	活中的基本衛	臉的方法。	二. 健康小達人	評量	品 E1 良好	
	二. 健康小		動與健康生活	識。	生習慣。	2. 能知道正確洗	【活動 2】身體清潔嚕啦啦-2 ・我會洗臉	口頭	生活習慣與	
	達人		的習慣,以促	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	澡的方法。	· 八日///	評量	<b>德行。</b>	
			進身心健全發	康的生活習	部位與衛生保	3. 能培養良好的	1.照一照:請學童拿鏡子看自己的臉,說一	行為		
			展,並認識個	慣。	健的重要性。	衛生習慣。	說臉部各部位的名稱。	檢核		
			人特質,發展	4a-I-2 養成健			2.說一說:臉上哪些部位容易髒? 3.教師示範擦拭臉部。	態度		
第七週		1	運動與保健的	康的生活習			4.讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。	評量		
			潛能。	慣。			(二)教師歸納:臉部的清潔很重要,要養成良			
							好的衛生習慣。			
							• 我會洗頭 (一)教師詢問			
							1.你會自己洗頭嗎?			
							2.怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨?			
							(二)洗頭髮的步驟和方法			
							• 我會洗澡 (一)教師詢問			

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	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	半 昭 記 〉	跨領域 統整規
週次	<b>单儿石</b> 稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字里點(字首引等內容及員他力式)	方式	議題融入	<b>机金</b> 州
							1.經過一天的活動,身體會變得髒髒臭臭,要怎麼讓身體變乾淨? 2.如果不洗澡,身體會怎麼樣? 3.要將身體的哪些部位洗乾淨呢? (二)洗澡的步驟和方法 (三)師生共同歸納:每天要將身體清洗乾淨, 換上乾淨的內衣褲、襪子。			
	貳、運動樂			1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能運用身體做	貳、運動樂趣多	觀察	◎性別平等	
1	趣多			體活動的基本		出指定動作。	七. 來玩呼拉圈	評量	教育	
	七. 來玩呼		動與健康生活	動作。	Cb-I-2 班級體	2. 能表現認真參	【活動二】一起來合作-2 ·滾動呼拉圈	口頭	性 E4 認識	
	拉圈		的習慣,以促	2c-I-2 表現認	育活動。	與活動的積極態	(一)伸展活動	評量	身體界線與	
			進身心健全發	真參與的學習		度。	(二)發展活動	行為	尊重他人的	
			展,並認識個	態度。		3. 能注意同學的	• 風火輪 (一)發展活動	檢核	身體自主	
			人特質,發展	2d-I-1 專注觀		動作,了解如何	• 呼拉圈接力賽	態度	權。	
			運動與保健的	賞他人的動作		完成指示動作。	(一)熱身活動	評量	◎人權教育	
			潛能。	表現。		4. 能與同學培養	(二)伸展活動 (三)發展活動		人 E5 欣賞、	
第七週		2	健體-E-C2 具	3c-I-1 表現基		默契合作完成動	(四)教師詢問學童:說一說,大家一起合作		包容個別差	
7. 0.0			備同理他人感	本動作與模仿		作。	完成任務的感覺好不好?為什麼?		異並尊重自	
			受,在體育活	能力。		5. 能利用呼拉圈	(五)學童能說出與同學一起合作完成遊戲, 體會互助合作的喜悅。		己與他人的	
			動和健康生活			完成各項指示動	【活動 3】任務大挑戰		權利。	
			中樂於與人互	本動作常識,		作。	(一)熱身活動		◎生涯規劃	
			動、公平競	處理練習或遊		6. 能認真觀察並	(二)器材準備與場地布置。 (三)發展活動		教育	
			爭,並與團隊	戲問題。		公正評判同學的	(三)發版估動  (四)指導學童完成活力存摺的任務,將徽章		涯 E7 培養	
			成員合作,促			動作。	上色。		良好的人際	
			進身心健康。			7. 能遵守遊戲規	(五)讚美、鼓勵學童的表現。		互動能力。	
						則,並和同學合				
						作完成遊戲。				

教學進度	四二夕顿	<b>然</b> 和	學習領域	學習	重點	線羽口攝	业组千吨/组羽刀溢山穴几字业十上\	評量	→¥ 町 売し、	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能認識正確上	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	活中的基本衛	廁所的方法。	二. 健康小達人	評量	品 El 良好	
	二. 健康小		動與健康生活	識。	生習慣。	2. 能了解並做到	【活動 3】我會上廁所 (一)教師帶領學童參觀學校的廁所。	口頭	生活習慣與	
	達人		的習慣,以促	  1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	  上廁所的禮儀。	(二)演練時間	評量	<b>.</b>	
			進身心健全發	康的生活習	部位與衛生保	3. 能認識正確上	1.我會使用小便斗	行為		
			展,並認識個	慣。	健的重要性。	<b>厕所的方法。</b>	2.我會使用蹲式馬桶	檢核		
						4. 能了解並做到	3.我會使用坐式馬桶 4.教師可實地指導並示範沖水設備。	態度		
第八週		1	運動與保健的		活中的性別角	上廁所的禮儀。	(三)衛生紙怎麼用?	評量		
71.7			型能。 一	中操作簡易的	色。	5. 能培養良好的	(四)討論時間:上廁所要注意哪些事情?	川王		
			78 88	健康技能。	3	おいれて で	(五)師生共同歸納:我們要正確使用、保持清			
						件 生 白 I	潔,讓別人也能使用乾淨的廁所。			
				4a-I-2 養成健			(六)教師歸納:可由門口標示辨識廁所功能, 上廁所時如果較多人等候,要排隊,使用廁			
				康的生活習			所前先敲門,進入後要鎖門。上廁所時要結			
				慣。			伴同行,在校園中遇到可疑陌生人時要通知			
							師長。			
							(七)指導學童完成活力存摺。			
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 在遊戲中表達	貳、運動樂趣多	觀察	◎性別平等	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	出對肢體各部位	<ul><li>八. 快樂動起來</li><li>【活動 1】 快樂動一動</li></ul>	評量	教育	
	八. 快樂動		動與健康生活	動作。	Ib-I-1 唱、跳	的認識,並能靈	• 我會做動作	口頭	性 E4 認識	
	起來		的習慣,以促	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	活操作身體表現	(一)教師先示範並說明動作細節。	評量	身體界線與	
			進身心健全發	真參與的學習	遊戲。	動作。	(二)教師念口令,讓學童跟著做出動作。	行為	尊重他人的	
第八週		2	展,並認識個	態度。		2. 能主動參與各	(三)播放音樂讓學童利用身體不同的部位隨	檢核	身體自主	
			人特質,發展	2d-I-1 專注觀		種身體活動。	著音樂做出各種動作。 (四)分組遊戲	態度	權。	
			運動與保健的	賞他人的動作		3. 能專注欣賞他	(五)引導學童隨音樂用身體不同部位做出三	評量	◎人權教育	
			潛能。	表現。		人優良動作表	<b>種以上的動作。</b>		人 E5 欣賞、	
			健體-E-B3 具			現。	(六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。		包容個別差	
			備運動與健康				(七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。 (八)利用節奏啟發學童身體的節奏,並鼓勵		異並尊重自	
		<u> </u>					[(一)/11/11 叶女似双丁王为胆明叶女 业以胸		7. 7. 7. 7. 1	

教學進度	四二月份	<b>然</b> 劃。	學習領域	學習	重點	<b>銀羽口油</b>	<b>业段千职/段羽刀溢州穴及穿北十上</b> \	評量	→¥ 85 5 L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			有欣養感在培康體健備受動中動爭成進關賞,官生養有驗體同,和樂、,員身的的促的活運關。下理在健於公並合心感基進發環動的一个他體康與平與作健知本多展境與美 2人育生人競團,康和素元,中健感 具感活活互 隊促。				學童盡情的展現。 ・快樂小天使 (一)教師說明:心情好時,你會用什麼身體動作來表達? (二)五至六人一組,將全班分若干組。 (三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。 (四)讓學童隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。 (五)隨著音樂,鼓勵學童利用臉部表情及肢體動作自由創作。 (六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢, (六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢, (七)分組遊戲 (八)選出能做出有特色動作的學童,全班一起模仿他的動作。 (九)鼓勵學童互相觀摩,並能欣賞他人的表演。		己權人兒權求◎教涯良互與利 E O O 教 A T 良 的他。 B 對 的	
第九週	壹、快樂上 學去 三. 我長大 了	1	健體一E-C2 人育生人競團,與與中動爭成進制,如樂、,員外也,以此為一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與		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 。 得到,也能自己 做。	查、快樂上學去 三.我長大了 【活動 1】喜歡自己做 (一)教師準備一張愛心卡,並在愛心卡上寫 「我喜歡我自己」。 (二)全班圍成一個圈圈,將愛心卡依序傳下去,拿到愛心卡的學童,要說出自己能獨立完成的事,直到每個人都說過了。 (三)教師發給每人一張長條書卡,在書卡上寫下自己能獨立完成的事,並畫下完成後的表情。 (四)跟同學分享自己的書卡,並裝飾自己的	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎教性性情人性性表別別感際E11 別級養互目間情報板達動培合感問題。養宜的	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口栖	<b>业</b> 與丢职(與羽刀道內穴及寧坎士斗)	評量	議題融入	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式		<b>机</b> 金
							書卡。 (五)教師說故事時間。 (六)教師提醒學童,能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶,是一年級要學習的事,每個人都要好好學習。 (七)由於一年級學童正值學習階段,任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵;還未學會的學童可以鼓勵他再接再屬。 (八)師生共同歸納:學習自己完成一件事,也是成長中的重要階段。		能◎教閱年閱閱喜態閱與論己本力閱育 E8級讀 E12 閱。 14 人分讀。	
第九週	貳、運動樂 承 八. 快樂動	2	備良好身體活動與健康生活	體活動的基本 動作。 2c-I-2表現認		1. 做出學學的語句的學學,我們們不可能,我們們不可能,我們們不可能,我們們不可能,我們們不可能,我們們不可能。我們們不可能,我們們們不可能。我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	武、運動樂趣多 入. 快樂動起來 【活動 2】我和你打招呼 (一)熱身活動 (二)發展活動 (三)請學童將上述的動作練習一遍後,播放 音樂,讓學童隨著音樂,與同學分組進行打 招呼遊戲。 (四)教師歸納:當音樂停止後,請學童再用 不同的方式和同學打招呼,詢問學童有什麼 感覺?	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎教性身尊身權◎人包異己別別 E4 體重體。人医容並與別級人自教賞別重人的主義。 是自的	

教學進度	四二月份	<b>然</b> •	學習領域	學習	重點	锦羽口插	<b>业朗千职/阅羽刀溢 A 应及牵扯 子上</b> )	評量	少美 B石 言 L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			欣賞的基本素			與活動的積極態			權利。	
			養,促進多元			度。			人 E8 了解	
			感官的發展,						兒童對遊戲	
			在生活環境中						權利的需	
			培養運動與健						求。	
			康有關的美感						◎生涯規劃	
			體驗。						教育	
			健體-E-C2 具						涯 E7 培養	
			備同理他人感						良好的人際	
			受,在體育活						互動能力。	
			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。							
	壹、快樂上		健體-E-C2 具	3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家人	※能和同儕一起	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎性別平等	
	學去		備同理他人感	導下,表現簡	及朋友和諧相	玩一起學習,喜	三、我長大了	評量	教育	
	三. 我長大		受,在體育活	易的人際溝通	處的方式。	歡共好的感受。	【活動 2】我會交朋友 (一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事,	口頭	性 E10 辨識	
	了		動和健康生活	互動技能。			從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好	評量	性別刻板的	
第十週		1	中樂於與人互				相同。	行為	情感表達與	
- 第7週		1	動、公平競				(二)喜好賓果 (三)故事書分享	檢核	人際互動。	
			爭,並與團隊				(四)感受分享:說說找到伙伴的感受,下課	態度	性 E11 培養	
			成員合作,促				可以一起玩。	評量	性別間合宜	
			進身心健康。						表達情感的	
									能力。	

選次 核心素養 學習表現 學習內容	評量   跨領域   
数	方式 裁选融入 劃
年級 関語 関語 関語 関語 (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本)	<ul><li>◎閱讀素養</li><li>教育</li><li>閱 E8 低、中</li></ul>
関 E   喜愛   態度   関 E   奥セ   論、 己良   東	年級以紙本
態度 関E 奥他 論、 己股 本。 蔵 選動樂 様と E-A1 具 1c-I-1 認識身 Bc-I-1 各項暖 1. 能自己做出課 様 Bc-I-1 各項暖 1. 能自己做出課 横 Bc-I-1 各項暖 1. 能自己做出課 大。 本。 本。 本。 本。 本。 本。 か、快樂動起來 「、快樂動起來 「活動 3】 快樂表演會	閱讀為主。 閱 E12 培養
與他論、 己 成 、運動樂	喜愛閱讀的 態度。
記載	閱 E14 喜歡 與他人討
本。	論、分享自 己閱讀的文
趣多 備良好身體活 體活動的基本 身伸展動作。 本圖示的動作。 八. 快樂動起來 [活動 3] 快樂表演會 以 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如	本。
	評量 教育
進身心健全發 真參與的學習 遊戲。 運用身體表演造 (二)告知學童應注意事項 行為 尊重	行為 尊重他人的
第十週 2 人特質,發展 2d-I-1 專注觀 3. 能說出最喜歡 (二)長方形 態度 權。	態度權。
潛能。 表現。 動作。 (四)翹翹板 人 E	人 E5 欣賞、
備運動與健康     本動作與模仿       有關的感知和     的能力。         合作,運用身體     ・多人造型       表演動作。     (一)一朵花       (一)な白星まる	異並尊重自 己與他人的 權利。

教學進度	出二夕较	元名稱  節數	學習領域	學習	重點	組羽口播	业组 壬毗/组羽 川道 內穴 L 寧北 十上\	評量	半 晒 記 >	跨領域
週次	<b>半</b> 九石桶	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			養,促進多元				(四)表演時間		人 E8 了解	
			感官的發展,						兒童對遊戲	
			在生活環境中						權利的需	
			培養運動與健						求。	
			康有關的美感						◎生涯規劃	
			體驗。						教育	
			健體-E-C2 具						涯 E7 培養	
			備同理他人感						良好的人際	
			受,在體育活						互動能力。	
			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。							
	壹、快樂上		健體-E-C2 具	3b-I-2 能於引	Fa-I-3 情緒體	※觀察事件與他	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎性別平等	
	學去		備同理他人感	導下,表現簡	驗與分辨的方	人動作及表情猜	三. 我長大了	評量	教育	
	三. 我長大		受,在體育活	易的人際溝通	法。	測對方的情緒狀	【活動 3】我能分辨心情 (一)教師提問:請從課本圖片,猜猜照片中	口頭	性 E10 辨識	
	了		動和健康生活	互動技能。		態。	孩子的感受。	評量	性別刻板的	
			中樂於與人互				(二)教師抽一張情緒臉譜卡,學童猜猜看是	行為	情感表達與	
第十一週		1	動、公平競				哪種情緒。	檢核	人際互動。	
			爭,並與團隊				(三)學童上臺抽一張情緒字卡,並畫在黑板 上,其他學童猜情緒,並提出說明。	態度	性 E11 培養	
			成員合作,促				(四)教師抽情緒字卡,請所有學童在紙上畫	評量	性別間合宜	
			進身心健康。				臉譜。		表達情感的	
							(五)教師提問:請大家回憶第一天上學的狀		能力。	
							況,那天的心情是什麼? (六)教師抽幾個學童,拿著自己畫的情緒臉		◎閱讀素養	

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	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	議題融入	跨領域
週次	半儿石衖	即数	核心素養	學習表現	學習內容	子自日保	教字里納(字自刊· 可符合及員施刀式)	方式	武及所以人	劃
							譜上臺分享。 (七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜 貼在布告欄上。 (八)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡簿 上,可以加上簡短的事件說明。		教閱中本主閱喜態閱與論己育 E8級讀。 E12 閱。 E14 人分讀 E 14 人分讀 自 1 中	
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Ih-I-1 唱、跳	1. 在遊戲中表現	<b>貳、運動樂趣多</b>	觀察	本。 ◎性別平等	
第十一週	、 趣	2	備良健康, 好身體, 好身體, 好身體, 好身體, 好 身體, 好 身體, 好 身體, 好 身體, 好 身體, 好 身體, 好 身 是 成 身 。 成 。 成 。 成 。 成 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	IC-I-I 體動	與模仿性律動遊戲。	1. 出完。 在對概念。 是 題體。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	<ul> <li>八. 快樂動起來</li> <li>【活動4】快樂唱跳</li> <li>・我來唱歌,你來跳</li> <li>(一)展示「身體歌」情境圖,教唱「身體歌」情境圖,教唱「身體歌」情境圖,教唱「身體歌」情境圖,教唱「身體歌」。</li> <li>(二)歌詞。</li> <li>(二)歌詞。</li> <li>(二)歌詞。</li> <li>(三)教師先帶領學童依序練習用手指出各部位</li> <li>(四)可以兩人或多人分組進行我來唱、你來跳活動並讓學童互相觀摩學習。</li> <li>・超級比一比</li> <li>(一)學童邊隨著歌詞指出各部位。</li> <li>(二)分組競賽,先出現錯誤的一組則算輸。</li> <li>(三)想一想:在比賽時若有人表現不好或比賽輸了,你會怎麼做呢?</li> </ul>	觀評口評行檢態評	◎教性身尊身權◎人包異己權性育 E4 體重體。人E 容並與利別 4 界他 權 旅 個尊他。平 認線人自 教賞別重人等 識與的主 育、差自的	

教學進度	度 單元名稱 節數	<b>公业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口播	业组 壬毗/组羽 川道 內穴 I 婦女 十十)	評量	議題融入	跨領域 統整規
週次	<b>半</b> 九石稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式		<b></b>
			養,促進多元				(四)引領學童以愉悅的心情從事活動。		人 E8 了解	
			感官的發展,				(五)引導學童要懂得互相鼓勵。		兒童對遊戲	
			在生活環境中				(六)活動後,請學童說一說自己的感想。		權利的需	
			培養運動與健						求。	
			康有關的美感						◎生涯規劃	
			體驗。						教育	
			健體-E-C2 具						涯 E7 培養	
			備同理他人感						良好的人際	
			受,在體育活						互動能力。	
			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。							
	壹、快樂上		健體-E-C2 具	3b-I-1 能於引	Fa-I-3 情緒體	1. 能用言語或表	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎性別平等	
	學去		備同理他人感	導下,表現簡	驗與分辨的方	情表達自己的感	三. 我長大了	評量	教育	
	三. 我長大		受,在體育活	易的自我調適	法。	受讓其他人知	【活動 4】說出自己的感受 (一)教師請學童練習說出感受,讓別人知道	口頭	性 E10 辨識	
	了		動和健康生活	技能。		道。	「你怎麼了?」	評量	性別刻板的	
			中樂於與人互	3b-I-2 能於引		2. 在表達感受	(二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡,並請學	行為	情感表達與	
第十二週		1	動、公平競	導下,表現簡		後,也能做些什	童看著圖片,試著說出感受。	檢核	人際互動。	
			爭,並與團隊	易的人際溝通		麼來緩和感受或	(三)閱讀課文上的圖片,試試說一說他們的情緒。	態度	性 E11 培養	
			成員合作,促	互動技能。		改善狀況。	(四)教師提問:表達完感受,我們還可以做	評量	性別間合宜	
			進身心健康。				些什麼嗎?		表達情感的	
							(五)教師請學童輪流說出自己的想法。		能力。	
							(六)勞作時間 (七)聽故事時間:教師將繪本「眼淚糖」的		◎閱讀素養	

教學進度	留二夕较	亡名稱  節數	學習領域	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	議題融入	跨領域 統整規
週次	<b>半</b> 九石裲	即數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字里點(字首引等內谷及員他力式)	方式		<b></b>
							故事念給學童聽。		教育	
							(八)教師指導學童完成活力存摺。		閱 E8 低、中	
							(九)師生共同歸納:說出或表達自己的感受		年級以紙本	
							是需要勇氣的,讓我們來做喜歡的事情緩和		閱讀為主。	
							情緒或做些補救。		閱 E12 培養	
									喜愛閱讀的	
									態度。	
									閱 E14 喜歡	
									與他人討	
									論、分享自	
									己閱讀的文	
									本。	
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	1. 在活動中表現	貳、運動樂趣多	觀察	◎性別平等	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	與模仿性律動	出對肢體部位的	八. 快樂動起來	評量	教育	
	八. 快樂動		動與健康生活	動作。	遊戲。	認識,並能完成	【活動 5】大家一起玩遊戲 · 閃躲遊戲	口頭	性 E4 認識	
	起來		的習慣,以促	2c-I-2 表現認		閃躲動作。	(一)遊戲規則說明	評量	身體界線與	
			進身心健全發	真參與的學習		2. 遵守規則並表	(二)將全班分組,在規定的範圍內玩閃躲遊	行為	尊重他人的	
			展,並認識個	態度。		現出積極參與的	彪。	檢核	身體自主	
th 1 m		0	人特質,發展	2d-I-1 專注觀		態度。	(三)猜拳贏的人主動攻擊,用手輕摸到對方 的任何部位皆可(但要避開隱私部位);猜輸	態度	權。	
第十二週		2	運動與保健的	賞他人的動作		3. 能專注欣賞他	的人採防守姿勢,盡可能閃躲。	評量	◎人權教育	
			潛能。	表現。		人身體動作表	(四)當主動攻擊者摸到防守者即得一分,看		人 E5 欣賞、	
			健體-E-B3 具	3d-I-1 應用基		現。	誰得到的分數較高。 •老鷹捉小雞		包容個別差	
			備運動與健康	本動作常識,		4. 能靈活運用肢	(一)遊戲規則		異並尊重自	
			有關的感知和	處理練習或遊		體,表現出閃躲	(二)七至八人一組,每組各派兩人,一人當		己與他人的	
			欣賞的基本素	戲問題。		及移動身體的動	老鷹一人當母雞,其他人搭肩當小雞。		權利。	
			養,促進多元			作。	(三)引導學童能快速靈敏移動身體。 (四)引導學童能藉語言或動作表達參與活動		人 E8 了解	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>您业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口播	<b>业艇壬毗(艇羽刀道由穴及穿北十上)</b>	評量	半跖趾、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			感在培康體健備受動中動的活運關。E2人育生人競展境與美 2人育生人競展與異 具感活活互				的感覺並分享。 (五)完成活力存摺。		兒權求◎教涯良好動 對的規 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	
	壹、快樂上		爭,並與團隊 成員合作,促 進身心健康。 健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 其木的	1. 能連結生活經	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
第十三週	室 學去 四. 活力加油站	1	備數 的習 性 展 的 對 身體 活活活 促 發 個 一 並 認	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	飲食習慣。	1. 能理結果 數 重要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。	四.活力加油站 【活動 1】早餐真重要 (一)教師調查學童今天是否有吃早餐。 (二)教師將學童分成兩組,分別觀察兩種情境,並引導學童發表圖中的情形。 1.沒有吃早餐 2.有吃早餐 (三)討論時間 1.你經常沒吃早餐的感覺與原因是什麼? 3.吃不吃早餐的后學想想無法,怎麼做才能每天都吃早餐吃? (四)早餐真重要 PK 大賽:教師將全班分成兩大組,並選出小組長,小組討論並記錄「吃	観評口評行檢態評祭量頭量為核度量	◎ 品 E1 浸慣與 生活 で	

教學進度	單元名稱 [	<b>您业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口播	<b>业殷壬毗(殷羽刀道內穴及寧北十七)</b>	評量	半跖趾、	跨領域 統整規
週次	<b>单</b> 九石桶	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
							早餐有哪些好處?」各組輪流提問、回答。 (五)小小行動家:教師指導學童記錄自己一 週吃早餐情況。 (六)師生共同歸納:要養成每天吃早餐的好			
							習慣。			
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 認識操場、跑		觀察	◎人權教育	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	道與使用規則。	九. 快樂走跑跳	評量	人 E3 了解	
	九. 快樂走		動與健康生活	動作。	Cb-I-1 運動安	2. 遵守操場跑道	【活動 1】運動安全有一套 (一)教師帶領學童至操場,講解運動安全知	口頭	每個人需求	
	跑跳		的習慣,以促	1c-I-2 認識基	全常識、運動	使用規則,並和	識。	評量	的不同,並	
			進身心健全發	本的運動常	對身體健康的	他人一同跑步。	(二)操場跑道及跑步時使用規則。	行為	討論與遵守	
			展,並認識個	識。	益處。	3. 了解暖身運動	(三)帶領學童進行暖身跑,並實際操作與體 會操場跑道使用規則。	檢核	團體的規	
			人特質,發展	3d-I-1 應用基	Ga-I-1 走、	的重要性。	(四)走跑運動	態度	則。	
			運動與保健的	本動作常識,	跑、跳與投擲	4. 認識並做出各	•關節運動	評量	人 E5 欣賞、	
			潛能。	處理練習或遊	遊戲。	項暖身伸展動	(一)教師先說明暖身運動對運動安全及運動 表現的重要性。		包容個別差	
			健體-E-C2 具	戲問題。		作。	(二)指導學童操作暖身活動		異並尊重自	
第十三週		2	備同理他人感	4d-I-2 利用學		5. 認識走、跑動	• 伸展運動		己與他人的	
7/1 — 2			受,在體育活	校或社區資源		作。	(一)各部位肌肉伸展運動。		權利。	
			動和健康生活	從事身體活		6. 能做出及變換	1. 體側伸展 2. 腿部伸展		人 E8 了解	
			中樂於與人互	動。		走、跑動作。	3. 肩背伸展		兒童對遊戲	
			動、公平競				4.坐姿前伸		權利的需	
			爭,並與團隊				5.坐姿側伸		求。	
			成員合作,促				(二)總結活動 【活動 2】走走跑跑			
			進身心健康。				(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑			
							動作。 2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。			
	_				_		(三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑			

教學進度	四二夕位	<b>然</b> ·	學習領域	學習	重點	<b>網羽口1</b> 两	业與千职/與羽刀溢 n c n 牵 u 十上\	評量	→¥ 昭元 元 L 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							戰遊戲。 (四)總結活動			
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	1. 能說出常見的	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	常見的食物與	早餐種類。	四. 活力加油站【活動 2】早餐點點名	評量	品 E1 良好	
	四.活力加		動與健康生活	識。	珍惜食物。	2. 能接納並嘗試	【/A 助 2】 十食納納石  (一)教師引導學童說一說,早餐吃了哪些食	口頭	生活習慣與	
	油站		的習慣,以促	1a-I-2 認識健		不同的早餐。	物。	評量	德行。	
			進身心健全發	康的生活習		3. 能覺察珍惜食	(二)教師指導學童閱讀課本內容後,說出主	行為		
			展,並認識個	慣。		物的重要性。	角吃了什麼。 (三)教師提問	檢核		
			人特質,發展	3b-I-3 能於生		4. 能設計一份自	1.每天吃相同的食物有什麼缺點?	態度		
			運動與保健的	活中嘗試運用		己可以吃得完的	2.早餐的食物分量足夠嗎?分量太少或過多	評量		
			潛能。	生活技能。		早餐。	的影響是什麼?			
第十四週		1					(四)教師說明 (五)分組討論			
							(六)分享時間:在海報紙上繪製組員當天吃			
							的早餐,與全班分享。			
							(七)教師提問			
							1.有什麼珍惜食物的好方法? 2.吃不完的食物應該如何處理?			
							(八)早餐體驗			
							(九)演練時間:請學童試著在家裡將課本上			
							的早餐做出來。  (十)師生共同歸納:要天天吃早餐,嘗試不			
							[(寸)師生共问歸納·安太大吃干餐,冒訊不    同的食物,不浪費食物。			
	貳、運動樂			 1c-I-1 認識身	Co I 1 ± .	1. 模仿做出各種	<b>武、運動樂趣多</b>	細宛	◎人權教育	
	順、連動祭 趣多			•			九.快樂走跑跳	觀察評量	<ul><li>○ 入権教育</li><li>人 E3 了解</li></ul>	
	九. 快樂走		<ul><li>無良好牙窟活</li><li>動與健康生活</li></ul>	體活動的基本	遊戲。	型 思 定 、	【活動 3】走跑模仿秀		人 E3	
第十四週		2		助作。 2d-I-1 專注觀	*红鼠 "		(一)各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。	口頭		
	<b>跑跳</b>					2. 做出各種型態	(二)複習上一節課的活動,以接續本節活動。	評量	的不同,並	
			進身心健全發	賞他人的動作		走、跑的動作。	切。  (三)走跑模仿秀:引導學童創意模仿各種	行為	討論與遵守	
			展,並認識個	表現。		3. 專注欣賞他人	走、跑的方式,請學童觀賞表演,並猜測臺	檢核	團體的規	

教學進度	四二月份	太山	學習領域	學習	重點	翻 羽 口 压	机链子则(链型工资力应力 定火子上)	評量	大夫 H之 三1 ~	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			人運潛健備受動中動爭成 質與。E-C2人育生人競團, 發健 是一C2人育生人競團, 人有生人競團,	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		動作表現。	上同學的模仿表演。 (四)總結活動	態 運	則人包異己權人兒權求為人包異白的 在	
第十五週	壹、快樂上學去四.活力加油站	1	進健備動的進展人運潛學是-A1 體生以全識發健健認,保健認,保健認,保健認,保健認,保健認,保健認,保健認,保健認,保健。		Ea-I-2基本的 飲食習慣。	※能認識選擇健 康食物的原則。	查、快樂上學去 四.活力加油站 【活動 3】選擇食物有原則-1 (一)食物大風吹 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2.教師提問: (1)身體中各有哪些食物? (2)哪一種身體比較健康? (3)你比較喜歡哪種身體?為什麼? (三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物,並說一說理由。 (四)飲食紅綠燈	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎品德教育 品 E1 良好 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		Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	1. 做出原地跳與 連續前進跳的動 作。 2. 遵守遊戲規	<b>貳、運動樂趣多</b> 九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-1 (一)跳進跳出 1. 前跳進,後跳出	觀察即即	<ul><li>◎人權教育</li><li>人E3 了解</li><li>每個人需求</li><li>的不同,並</li></ul>	

教學進度	四二夕位	<b>然</b> •	學習領域	學習	重點	剱 羽 口 1番	<b>业朗千职/阅羽刀溢的应及牵北十上</b> \	評量	→¥ B5 元 L 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			進身心健全發	本動作常識,		則,並和他人一	2. 側跳進出	行為	討論與遵守	
			展,並認識個	處理練習或遊		同合作遊戲。	3. 開合跳	檢核	團體的規	
			人特質,發展	戲問題。		3. 能利用下課時	4.併腳連跳 5.連續跨跳	態度	則。	
			運動與保健的			間練習走、跑、	(三)猜拳跳:以原地未跳躍的方式,操作腳	評量	人 E5 欣	
			潛能。			跳運動或遊戲。	部做出剪刀、石頭、布的動作,並將學童分		賞、包容個	
			健體-E-C2 具				組進行猜拳跳比賽。		別差異並尊	
			備同理他人感				(四)總結活動		重自己與他	
			受,在體育活						人的權利。	
			動和健康生活						人 E8 了解	
			中樂於與人互						兒童對遊戲	
			動、公平競						權利的需	
			爭,並與團隊						求。	
			成員合作,促							
			進身心健康。							
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Ea-I-2 基本的	1. 能認識少糖、	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎品德教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	飲食習慣。	不油炸的食物種	四.活力加油站	評量	品 El 良好	
	四.活力加		動與健康生活	識。		類。	【活動 3】選擇食物有原則-2 (五)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食	口頭	生活習慣與	
	油站		的習慣,以促	2b-I-2 願意養		2. 能做到良好的	物,並和同學互相討論彼此的選擇有何不	評量	德行。	
			進身心健全發	成個人健康習		用餐行為。	同。	行為		
			展,並認識個	慣。			(六)師生共同歸納:食物可以提供活力,要 選擇對身體健康有益的食物。	檢核		
第十六週		1	人特質,發展	4a-I-2 養成健			选件對另短健康有益的食物。  (七)引導學童回想自己的用餐經驗,並播放	態度		
			運動與保健的	康的生活習			班上的用餐影像。	評量		
			潛能。	慣。			1.引導學童說一說,哪些人表現出良好的行			
							為?對身體健康有什麼幫助? 2.哪些人表現出不適當的行為?對身體健康			
							有什麼不良的影響?			
							3.提醒學童維持良好的飲食習慣,不適當的			
							飲食習慣要立即改善			

教學進度	出二夕较	<b>公业</b>	學習領域	學習	重點	組羽口播	<b>业殷壬毗(殷羽刀道內穴及寧北十七)</b>	評量	<b>社 昭 記 〉</b>	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
							(八)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生 行為,完成活力存摺。 (九)補充活動:跟飲食好習慣說 YES。			
第十六週	貳 趣 快	2	進展人運潛健備受動中動爭成身,特動能體同,和樂、,員心並質與。上理在健於公並合健認發健 2 人育生人競團,發個展的 具感活活互 隊促	Ic-I-1 認識基 動作。 3d-I-1 作習 動用 離 或 載 基 基 期 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	. •	1. 變動 2. 則同 3. 擇跑中做跳 戲人。 守和遊行捷 動的 規一 選出的 規一 選	<ul> <li>式、運動樂趣多</li> <li>九.快樂走跑跳</li> <li>【活動 4】蹦蹦跳跳-2</li> <li>•貓捉老鼠</li> <li>(一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。</li> <li>(二)複習蹦蹦跳跳的動作與猜拳跳遊戲,以接續本節的發展活動。</li> <li>(三)場地布置。</li> <li>(四)遊戲規則</li> <li>(五)遊戲規戶前,教師要特別指導學童遵守遊戲規則與遊戲安全規定。</li> <li>(六)遊戲進行中必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全,必要時吹哨暫停遊戲。</li> <li>(七)完成活力存摺。</li> </ul>	觀評口評行檢態評察量頭量為核度量	◎人每的討團則人包異己權人兒權求人 E3 個不論體。 E5 容並與利 E 童利。教了需,遵的 欣個尊他。 了對的教了需,遵的 欣别重人 了遊寓育解求並守規 、差自的 解戲	
第十七週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	備良好身體活 動與健康生活	明健康生活情 境中適用的健康技能和生活	與健康相關的	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。	<b>壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多</b> 【活動 1】身體不舒服或受傷時 (一)教師引導學童回答下列問題 1.我們現在在哪裡? 2.我們在學校做什麼活動? (二)教師提問:除了大家提出的活動,有沒	評量	◎家庭教育家 E13 熟悉 與家庭生活 相關的社區 資源。	

教學進度	四二白硷	<b>然</b> •••	學習領域	學習	重點	翔 切 口 1 两	业组千吨/组羽刀溢 计应及穿孔子上)	評量	→¥ 昭元 元 L 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			展人運潛健備動問力驗理運問,特動能體探與題,與日動題並質與。E、索健的並實常與。認,保 A. 身康思透踐生健說,保 B. 體生考過,活康體人 B. 是 是 是 是 的,活康	·			有人在學校有發生過身體不舒服或受傷的情況? (三)教師引導學童說出事件內容。 (四)請全學童說出圖示中的小朋友在學校 發生什內的小朋友在學校 (四)請全事會完成教材上「連連看」的活動 (五)指導學一定成數明。 (六)教師明明等學會 (五)教師明明等學會 (五)教師明明等學會 (五)教師明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明	檢 態 評	◎教涯解做力◎教閱一境運得決◎戶教外學活然為生育 El 決決。閱育 El 般中用的問戶 El 室及,環或)涯 22 問定 讀 11 生,文知題外善外校認境人。規 學題的 素 能活懂本識。教善,外識(劃 習與能 養 在情得習解 育用戶教生自	
第十七週	貳、運動樂 趣多 十.和球做 朋友	2	備良好身體活動與健康生活	體活動的基本		1. 知道教材示範 繞球的動作。 2. 能盡力完成教 材動作。	<b>貳、運動樂趣多</b> 十. 和球做朋友 【活動 1】地上繞球 ・地上繞球 (一)教學準備	觀評口評	<ul><li>○品德教育</li><li>品 E1 良好</li><li>生活習慣與</li><li>德行。</li></ul>	

教學進度	四二月份	太山	學習領域	學習	重點	俊 羽 口 1馬	机链子则/链形门溢升应刀牵火上上\	評量	7天 H之 三1 ~	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			進身心健全發	作技能基本常		3. 能觀察他人活	(二)用雙手和球接觸。	行為	品 E3 溝通	
			展,並認識個	<b>識。</b>		動的表現。	1. 彎腰繞	檢核	合作與和諧	
			人特質,發展	2d-I-1 專注觀		4. 能利用課餘時	2.坐地繞 3.坐地分腿繞	態度	人際關係。	
			運動與保健的	賞他人的動作		間,從事玩球運	4. 蹲地繞	評量	◎安全教育	
			潛能。	表現。		動。	5.創意發揮繞球		安 E7 探究	
			健體-E-C2 具	3c-I-1 表現基		5. 能知道並做出	•和球玩遊戲		運動基本的	
			備同理他人感	本動作與模仿		教材示範夾球的	(一)靠著大球做動作 1.腿放大球		保健。	
			受,在體育活	的能力。		動作。	2.球上平衡1		◎生涯規劃	
			動和健康生活	3c-I-2 表現安		6. 能和同學互相	3.球上平衡2		教育	
			中樂於與人互	全的身體活動		合作完成活動。	(二)帶著小球玩遊戲 1.滾球爬山		涯 E7 培養	
			動、公平競	行為。			2.原地自轉		良好的人際	
			爭,並與團隊	3d-I-1 應用基			(三)總結活動		互動能力。	
			成員合作,促	本動作常識,			【活動 2】夾球真好玩			
			進身心健康。	處理練習或遊			(一)單人旅行 (二)結伴同行			
				戲問題。			1.胸前夾球			
							2. 背後夾球			
							3.腿部夾球			
							(三)同心齊力 (四)總結活動			
							(五)自我評量			
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 知道健康中心	壹、快樂上學去	觀察	◎家庭教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	與健康相關的	的設備及器材的	五. 校園生活健康多	評量	家 E13 熟悉	
	五. 校園生		動與健康生活		環境。	使用方法。	【活動2】健康中心寶物多	口頭	與家庭生活	
第十八週	活健康多	1	的習慣,以促	1b-I-1 舉例說		2. 能適時、適切	(一)教師向健康中心預約參訪時間,商訂導 覽解說內容。	評量	相關的社區	
			進身心健全發	明健康生活情		使用健康中心的	(二)參訪活動	行為	資源。	
			展,並認識個	境中適用的健		設備或器材,以	(三)討論與分享	檢核	◎生涯規劃	
			人特質,發展	康技能和生活		維護健康。	1.教師詢問:在健康中心內看到什麼? 2.教師提問:還記得健康中心有哪些維護健	態度	教育	

教學進度	四二月份	<b>然</b> •••	學習領域	學習	重點	<b>銀羽口油</b>	<b>业锦千帆/锦羽刀潜山穴及穿北十上</b> )	評量	→¥ B5 元 L 、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			運動與保健的	技能。			康的設備和器材嗎?	評量	涯 E12 學習	
			潛能。	4a-I-1 能於引			3.點選學童配對健康中心設備圖示與對應詞卡。		解決問題與	
			健體-E-A2 具	導下,使用適			N		做決定的能	
			備探索身體活	切的健康資			處理狀況?		カ。	
			動與健康生活	訊、產品與服			(四)師生共同歸納		◎閱讀素養	
			問題的思考能	務。					教育	
			力,並透過體						閱 E11 能在	
			驗與實踐,處						一般生活情	
			理日常生活中						境中,懂得	
			運動與健康的						運用文本習	
			問題。						得的知識解	
									決問題。	
									◎戶外教育	
									户 E3 善用	
									教室外,戶	
									外及校外教	
									學,認識生	
									活環境(自	
									然或人	
									為)。	
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能知道並做出	<b>貳、運動樂趣多</b>	觀察	◎品德教育	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	教材示範夾球跳	十. 和球做朋友	評量	品 E1 良好	
	十.和球做		動與健康生活	動作。		的動作。	【活動 3】球球跳一跳 (一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活	口頭	生活習慣與	
第十八週	朋友	2	的習慣,以促	1d-I-1 描述動		2. 能盡力完成教	動。	評量	<b>德行。</b>	
			進身心健全發	作技能基本常		材動作。	(二)夾球跳一跳	行為	品 E3 溝通	
			展,並認識個			3. 能和同學互相	1.大腿夾球原地跳 2.大腿夾球左右跳	檢核	合作與和諧	

教學進度	四二夕顿	<b>然</b> •	學習領域	學習	重點	<b>銀羽口1番</b>	<b>业段千职/段羽刀溢州穴及穿北十上</b> \	評量	→¥ 85 5 L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			人特質,發展	2d-I-1 專注觀		合作完成活動。	3.大腿夾球向前跳	態度	人際關係。	
			運動與保健的	賞他人的動作		4. 能觀察他人活	(三)夾球接力	評量	◎安全教育	
			潛能。	表現。		動的表現。	(四)總結活動		安 E7 探究	
			健體-E-C2 具	3c-I-1 表現基					運動基本的	
			備同理他人感	本動作與模仿					保健。	
			受,在體育活	的能力。					◎生涯規劃	
			動和健康生活	3c-I-2 表現安					教育	
			中樂於與人互	全的身體活動					涯 E7 培養	
			動、公平競	行為。					良好的人際	
			爭,並與團隊	3d-I-1 應用基					互動能力。	
			成員合作,促	本動作常識,						
			進身心健康。	處理練習或遊						
				戲問題。						
	壹、快樂上		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 能知道學校護	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎家庭教育	
	學去		備良好身體活	本的健康常	與健康相關的	理師及醫師到校	五. 校園生活健康多	評量	家 E13 熟悉	
	五. 校園生		動與健康生活	識。	環境。	服務的工作內	【活動 3】健康守護神 (一)引起動機	口頭	與家庭生活	
	活健康多		的習慣,以促			容。	1.教師播放電子書情境圖,並詢問學童圖中	評量	相關的社區	
			進身心健全發			2. 能禮貌對待醫	進行的活動是什麼?	行為	資源。	
			展,並認識個			護人員,並事實	2.教師提問:情境圖中為我們服務的人是 誰?	檢核	◎生涯規劃	
第十九週		1	人特質,發展			表達謝意。	(二)教師提問:學校護理師的工作還有哪	態度	教育	
			運動與保健的				些?	評量	涯 E12 學習	
			潛能。				(三)教師播放醫師圖卡,並引導學童說出正		解決問題與	
			健體-E-A2 具				確職業名稱「醫師」。 (四)配合教材內容,向學童說明「健康檢		做決定的能	
			備探索身體活				查」、「預防接種」。		カ。	
			動與健康生活				(五)師生共同歸納:學校健康中心提供許多		◎閱讀素養	
			問題的思考能				服務,應感謝護理師的辛勞付出,適時對他		教育	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>然 舭</b>	學習領域	學習	重點	超羽口栖	<b>业组壬毗/组羽</b> 川道內穴及穿北十上\	評量	半晒品、	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			力,並透過體				們表達謝意。		閱 E11 能在	
			驗與實踐,處						一般生活情	
			理日常生活中						境中,懂得	
			運動與健康的						運用文本習	
			問題。						得的知識解	
									決問題。	
									◎戶外教育	
									户 E3 善用	
									教室外,户	
									外及校外教	
									學,認識生	
									活環境(自	
									然或人	
									為)。	
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能知道並做到		觀察	◎品德教育	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	教材示範滾接球	十.和球做朋友	評量	品 E1 良好	
	十. 和球做		動與健康生活	動作。	Hc-I-1 標的性	的動作。	【活動 4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。	口頭	生活習慣與	
	朋友		的習慣,以促	1d-I-1 描述動	球類運動相關	2. 能盡力完成教	(二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。	評量	德行。	
			進身心健全發	作技能基本常	的簡易拋、	材動作。	1. 面對面互相滾球傳接	行為	品 E3 溝通	
笠 上 カ 選		2	展,並認識個	識。	擲、滾之手眼	3. 能和同學互相	2. 旁邊互相滾球傳接 3. 背對背互相滾球傳接	檢核	合作與和諧	
第十九週			人特質,發展	2d-I-1 專注觀	動作協調、力	合作完成活動。	(三)滾球接力	態度	人際關係。	
			運動與保健的	賞他人的動作	量及準確性控	4. 能觀察他人活	(四)滾中目標	評量	◎安全教育	
			潛能。	表現。	球動作。	動的表現。	(五)教師從旁協助學童滾球的動作,並觀察		安 E7 探究	
			健體-E-C2 具	3c-I-1 表現基		5. 能利用課餘時	學童活動情形。 (六)教師從旁統計學童於一定時間內能擊中		運動基本的	
			備同理他人感	本動作與模仿		間,從事玩球運	幾個圓錐。		保健。	
			受,在體育活	的能力。		動。	(七)總結活動		◎生涯規劃	

教學進度	四二夕位	<b>然</b> •••	學習領域	學習	重點	剱 羽 口 1番	<b>业段千职(段羽刀潜力应及穿北十上)</b>	評量	→¥ 85 元 L 、	跨領域
週次	<b>单</b> 几石桶	即數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日棕	教字里點(字智引等內容及貨施力式)	方式		<b></b>
, , , , , ,	單元名稱 壹、快樂 上 五.校康多	節數	核即中動爭成進健備動的進展人心健於公並合心-E好健慣心並質素生人競團,康1體生以全識發展,健認,康2 體生以全識發展,康1 體生以全識發	學習表現 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4a-I-1能用資物,產品與實際, 4b-I-1發化	學習內容 Ca-I-1 生活中	學習目標  1. 能被檢查 () 能放 () 數 ()	查、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動 4】再檢查一次 (一)引起動機 1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通 知單。 2.引導學童發表:拿過哪些複檢通知單?之 後怎麼處理? (二)教師指導學童閱讀教材上的內容,並引	方觀評口評行檢態察量頭量為核度	議題 新 E T 的 能 家 E I 3 庭 的 。 逐 E 13 庭 的 。 運 在 社 規 の 家 選 工 種 の 家 選 工 種 の 家 選 工 種 の ま 選 の 数 数 生 社 差 規	統整規
第二十週		1	運潛健備動問力驗理運問動能體探與題,與日動題與。E-A2體生的並實常與。健的並實常與。健健犯體生考過,活康健人程體生考過,活康	的立場。			導學童討論與發表三位小朋友的做法對不 對。 1.視力不合格 2.蛀牙 3 顆 3.聽力沒通過 (三)教師說明強調:收到檢查結果通知單, 一定要交給家長。 (四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到 哪一科院所做進一步的檢查。 (五)教師補充說明,強調複檢的重要性: (六)師生共同歸納 (七)教師指導學童完成活力存摺,並說出宣 言內容。	評	涯解做力◎教閱一境運得決◎ 學題的素能活懂本識。教習與能養在情得習解 育	

教學進度	留二夕较	<b>公业</b>	學習領域	學習	重點	超羽口 祵	<b>业與丢职(</b> 與羽门道內穴及安坎士士)	評量	详陌品》	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
									户 E3 善用	
									教室外,户	
									外及校外教	
									學,認識生	
									活環境(自	
									然或人	
									為)。	
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能了解教材的	貳、運動樂趣多	觀察	◎品德教育	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	活動關卡動作。	十. 和球做朋友 【活動 5】玩球小高手	評量	品 El 良好	
	十.和球做		動與健康生活	動作。	Hc-I-1 標的性	2. 能觀察他人活	(一)教師指導學童整隊,帶操熱身。	口頭	生活習慣與	
	朋友		的習慣,以促	2d-I-1 專注觀	球類運動相關	動的表現。	(二)教師準備數量足夠的球,讓學童輪流操	評量	德行。	
			進身心健全發	賞他人的動作	的簡易拋、	3. 能做出教材闖	作。	行為	品 E3 溝通	
			展,並認識個	表現。	擲、滾之手眼	關活動的動作技	(三)滾球入洞 (四)轟炸紙箱	檢核	合作與和諧	
			人特質,發展	3c-I-1 表現基	動作協調、力	巧。	(五)丢中目標	態度	人際關係。	
			運動與保健的	本動作與模仿	量及準確性控	4. 能在玩球的過	(四)完成活力存摺	評量	◎安全教育	
第二十週		2	潛能。	的能力。	球動作。	程中,認識自己			安 E7 探究	
7一一週		2	健體-E-C2 具	3c-I-2 表現安		身體活動能力,			運動基本的	
			備同理他人感	全的身體活動		並選擇自己適合			保健。	
			受,在體育活	行為。		的運動。			◎生涯規劃	
			動和健康生活	4c-I-2 選擇適					教育	
			中樂於與人互	合個人的身體					涯 E7 培養	
			動、公平競	活動。					良好的人際	
			爭,並與團隊						互動能力。	
			成員合作,促							
			進身心健康。							
第二十一	壹、快樂上	1	健體-E-A1 具	4a-I-1 能於引	Ca-I-1 生活中	1. 能知道健康檢	<b>壹、快樂上學去</b>	觀察	◎家庭教育	

教學進度	四二夕秘	<b>然 勘</b>	學習領域	學習	重點	剱 羽 口 1番	<b>业锦千帆/锦羽刀潜山穴及穿北十上</b> )	評量	少美 田石 戸L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
週	學去		備良好身體活	導下,使用適	與健康相關的	查複檢(再檢	五. 校園生活健康多	評量	家 E13 熟悉	
	五. 校園生		動與健康生活	切的健康資	環境。	查) 怎麼做。	【活動 4】再檢查一次 (一)引起動機	口頭	與家庭生活	
	活健康多		的習慣,以促	訊、產品與服		2. 能於日常生活	1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通	評量	相關的社區	
			進身心健全發	務。		中,做到守護身	知單。	行為	資源。	
			展,並認識個	4b-I-1 發表個		體健康的行為。	2.引導學童發表:拿過哪些複檢通知單?之	檢核	◎生涯規劃	
			人特質,發展	人對促進健康			後怎麼處理? (二)教師指導學童閱讀教材上的內容,並引	態度	教育	
			運動與保健的	的立場。			導學童討論與發表三位小朋友的做法對不	評量	涯 E12 學習	
			潛能。				對。		解決問題與	
			健體-E-A2 具				1.視力不合格		做決定的能	
			備探索身體活				2.蛀牙 3 顆 3.聽力沒通過		カ。	
			動與健康生活				(三)教師說明強調:收到檢查結果通知單,		◎閱讀素養	
			問題的思考能				一定要交給家長。		教育	
			力,並透過體				(四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到 哪一科院所做進一步的檢查。		閱 E11 能在	
			驗與實踐,處				(五)教師補充說明,強調複檢的重要性:		一般生活情	
			理日常生活中				(六)師生共同歸納		境中,懂得	
			運動與健康的				(七)教師指導學童完成活力存摺,並說出宣		運用文本習	
			問題。				言內容。		得的知識解	
									決問題。	
									◎戶外教育	
									户 E3 善用	
									教室外,户	
									外及校外教	
									學,認識生	
									活環境(自	
									然或人	
									為)。	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>然</b> 舭	學習領域	學習	重點	超羽口播	<b>业组壬毗/组羽川道山穴江寧北十上</b> )	評量	长跖凸〉	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
	貳、運動樂		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能了解教材的	貳、運動樂趣多	觀察	◎品德教育	
	趣多		備良好身體活	體活動的基本	身伸展動作。	活動關卡動作。	十.和球做朋友	評量	品 El 良好	
	十.和球做		動與健康生活	動作。	Hc-I-1 標的性	2. 能觀察他人活	【活動 5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。	口頭	生活習慣與	
	朋友		的習慣,以促	2d-I-1 專注觀	球類運動相關	動的表現。	(二)教師準備數量足夠的球,讓學童輪流操	評量	<b>德行。</b>	
			進身心健全發	賞他人的動作	的簡易拋、	3. 能做出教材闖	作。	行為	品 E3 溝通	
			展,並認識個	表現。	擲、滾之手眼	關活動的動作技	(三)滾球入洞 (四)轟炸紙箱	檢核	合作與和諧	
			人特質,發展	3c-I-1 表現基	動作協調、力	巧。	(五)丟中目標	態度	人際關係。	
			運動與保健的	本動作與模仿	量及準確性控	4. 能在玩球的過	(四)完成活力存摺	評量	◎安全教育	
第二十一		2	潛能。	的能力。	球動作。	程中,認識自己			安 E7 探究	
週		2	健體-E-C2 具	3c-I-2 表現安		身體活動能力,			運動基本的	
			備同理他人感	全的身體活動		並選擇自己適合			保健。	
			受,在體育活	行為。		的運動。			◎生涯規劃	
			動和健康生活	4c-I-2 選擇適					教育	
			中樂於與人互	合個人的身體					涯 E7 培養	
			動、公平競	活動。					良好的人際	
			爭,並與團隊						互動能力。	
			成員合作,促							
			進身心健康。							

# 嘉義縣朴子市竹村國民小學

# 表 13-1 114 學年度第二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

第二學期

設計者:\_\_\_\_劉季美\_\_\_\_

教材版本	南一版第二冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
	1. 能認識六大類食物及其功能。							
	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	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	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。							
課程目標	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	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,並能原	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	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重	15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。						

教學進度	単元名稱   [	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>	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
週次			核心素養學	學習表現	學習內容					統整規 劃
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Ea-I-1 生活中	※能認識六大類食	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎環境教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	常見的食物與	物及其功能。	一.飲食面面觀	評量	環 E17 養成	
第一週	一. 飲食面	1	動與健康生活	常識。	珍惜食物。		【活動1】認識六大類食物	口頭	日常生活節	
	面觀		的習慣,以促				(一)教師提問:在活動中如果被淘汰或遺	評量	約用水、用	
			進身心健全發				忘,你會有什麼感受?想一想,可能的原	行為	電、物質的	

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	超羽口播	<b>业组壬毗(组羽川道山穴工学北十上)</b>	評量	大美 日云 云上 )	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			展,並認識個				因是什麼?	檢核	行為,減少	
			人特質,發展				(二)閱讀小達人:教師引導學童仔細閱讀課	態度	資源的消	
			運動與保健的				本重點。	評量	耗。	
			潛能。				(三)六大類食物說明		◎品德教育	
			健體-E-B1 具				(四)認識六大類食物		品E1良好生	
			備運用體育與				1.讓學童先瀏覽課本頁面,找一找有哪幾		活習慣與德	
			健康之相關符				類食物。		行。	
			號知能,能以				2.教師提問:食物王國裡的食物可以分成			
			同理心應用在				幾類?			
			生活中的運				3.學童分組討論,並推選代表發言。			
			動、保健與人							
			際溝通上。							
	貳、運動歡		健體-E-A2 具	1c-I-1 認識	Ce-I-1其他休	1. 能說出各種童玩	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備探索身體活	身體活動的	閒運動入門遊	的起源。	六. 童玩真有趣	評量	人 E3 了解每	
	六. 童玩真		動與健康生活	基本動作。	戲。	2. 能了解各種童玩	【活動 1】有趣的童玩	口頭	個人需求的	
	有趣		問題的思考能	2c-I-2 表現	Ic-I-1 民俗運	的玩法及簡易的動	(一)童玩介紹	評量	不同,並討	
			力,並透過體	認真參與的	動基本動作與	作要領。	(二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。	行為	論與遵守團	
			驗與實踐,處	學習態度。	遊戲。	3. 能選擇適合自己	(三)分組操作	檢核	體的規則。	
第一週		2	理日常生活中	3d-I-1 應用		的童玩遊戲。	(四)詢問家人小時候還玩過哪些童玩。	態度	人E8了解兒	
第一週		۷	運動與健康的	基本動作常		4. 能了解沙包的玩	【活動 2】好玩的沙包	評量	童對遊戲權	
			問題。	識,處理練		法及簡易的動作要	(一)認識沙包		利的需求。	
				習或遊戲問		領。	(二)動手做簡易沙包			
				題。			(三)頂沙包遊戲			
				4c-I-1 認識			(四)教師歸納:透過童玩的教學與體驗,			
				與身體活動			找尋童年最純真的快樂。			
				相關資源。						

教學進度	m - 6 ec.	<i>た</i> た ねょ	學習領域	學習	<b>雪重點</b>	<b>胡司一压</b>	40份在四/份司司港上中司总从上下	評量	\\\\ \mathrea{\pi} = 1 \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Ea-I-1 生活中	※能認識六大類食	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎環境教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	常見的食物與	物及其功能。	一. 飲食面面觀	評量	環 E17 養成	
	一. 飲食面		動與健康生活	常識。	珍惜食物。		【活動1】認識六大類食物	口頭	日常生活節	
	面觀		的習慣,以促				(五)認識食物的功能	評量	約用水、用	
			進身心健全發				1.教師提出六大類食物名稱,請學童回答	行為	電、物質的	
			展,並認識個				各類食物的功能。	檢核	行為,減少	
			人特質,發展				2.教師適時補充各大類食物的功能。	態度	資源的消	
			運動與保健的				(六)食物王國~支援前線	評量	耗。	
第二週		1	潛能。				1.教師指導學童分組,推派一位為組長,		◎品德教育	
<b>书一</b> 迥		1	健體-E-B1 具				並將食物圖卡分發至各組。		品 E1 良好生	
			備運用體育與				2.教師說明活動進行方式。		活習慣與德	
			健康之相關符				3.進行遊戲		行。	
			號知能,能以				(七)師生共同歸納			
			同理心應用在				1.食物可以分成六大類:全穀雜糧類、乳			
			生活中的運				品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油			
			動、保健與人				脂與堅果種子類。			
			際溝通上。				2.我們要認識六大類食物的功能,均衡攝			
							取各類食物來維持身體的成長與健康。			
	貳、運動歡		健體-E-A2 具	1c-I-1 認識	Ce-I-1其他休	1. 能了解沙包的玩	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備探索身體活	身體活動的	閒運動入門遊	法及簡易的動作要	六. 童玩真有趣	評量	人 E3 了解每	
	六. 童玩真		動與健康生活	基本動作。	戲。	領。	【活動 2】好玩的沙包	口頭	個人需求的	
第二週	有趣	2	問題的思考能	2c-I-2 表現	Ic-I-1 民俗運	2. 能做出抛接及投	• 拋接沙包	評量	不同,並討	
<b>界一</b> 型		۷	力,並透過體	認真參與的	動基本動作與	擲沙包的動作。	(一)單手往上拋沙包,再用雙(單)手接	行為	論與遵守團	
			驗與實踐,處	學習態度。	遊戲。	3. 能利用休閒時	住沙包。	檢核	體的規則。	
			理日常生活中	3d-I-1 應用		間,在學校或家裡	(二)單手往上拋沙包,做完指定動作後,	態度	人 E8 了解兒	
			運動與健康的	基本動作常	_	和他人進行童玩遊	馬上接住沙包。	評量	童對遊戲權	

教學進度	111 - h 16	太山	學習領域	學習	重點	趨 羽 口 1本	机铸工网(铸铁工)港上中口港上上上	評量	14 BZ 21 V	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規
			問題。	識,處理練		戲。	(三)帶學童分組操作熟練後,讓學童嘗試		利的需求。	
				習或遊戲問		4. 能製作風車並了	自拋自接動作。			
				題。		解風車的玩法。	(四)想一想,還可以先做哪些動作再接住			
				4c-I-1 認識			沙包呢?			
				與身體活動			・抛撿沙包			
				相關資源。			(一)教師講解拋撿沙包的動作要領。			
							(二)將學童分組操作拋檢沙包。			
							(三)增加抛撿沙包的數量,以提升遊戲的			
							挑戰性。			
							・沙包投擲			
							(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉			
							圈代替,留意場地不要有障礙物,以防止			
							學童受傷。			
							(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲,分			
							數多者優勝。			
							(三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。			
							【活動3】風車轉呀轉			
							(一)製作風車			
							(二)熱身運動			
							(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原			
							理。			
							(四)嘗試練習			
							(五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方			
							向,讓學童體驗不同速度與方向,風車轉			
							動的變化。			
							1. 慢慢跑			

教學進度	盟 二 夕 <b></b>	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>	維羽口播	<b>业组壬毗(组羽川道山穴江岸北十上)</b>	評量	华西山)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
							2. 直線快跑			
							3. 變換方向跑			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認	Ea-I-1 生活	1. 能認識六大類食	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎環境教育	
	康有一套		備良好身體活	識基本的健	中常見的食物	物及其功能。	一. 飲食面面觀	評量	環 E17 養成	
	一. 飲食面		動與健康生活	康常識。	與珍惜食物。	2. 能依照六大類食	【活動1】認識六大類食物	口頭	日常生活節	
	面觀		的習慣,以促	3b-I-1 能		物的標準將食物分	(五)認識食物的功能	評量	約用水、用	
			進身心健全發	於引導下,		類。	1.教師提出六大類食物名稱,請學童回答	行為	電、物質的	
			展,並認識個	表現簡易的		3. 能記錄食用的食	各類食物的功能。	檢核	行為,減少	
			人特質,發展	自我調適技		物,並完成分類。	2.教師適時補充各大類食物的功能。	態度	資源的消	
			運動與保健的	能。		4. 能養成均衡攝取	(六)食物王國~支援前線	評量	耗。	
			潛能。	4a-I-2 養成		六大類食物的習	1.教師指導學童分組,推派一位為組長,		◎品德教育	
			健體-E-B1 具	健康的生活		慣。	並將食物圖卡分發至各組。		品 E1 良好生	
			備運用體育與	習慣。		5. 了解食物得來不	2.教師說明活動進行方式。		活習慣與德	
第三週		1	健康之相關符			易,並養成不浪費	3.進行遊戲		行。	
<b>第二週</b>		1	號知能,能以			的習慣。	(七)師生共同歸納			
			同理心應用在			6. 認識並做到珍惜	1.食物可以分成六大類:全穀雜糧類、乳			
			生活中的運			食物的好行為。	品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油			
			動、保健與人			7. 能養成珍惜食物	脂與堅果種子類。			
			際溝通上。			的好習慣。	2. 我們要認識六大類食物的功能,均衡攝			
							取各類食物來維持身體的成長與健康。			
							【活動 2】安安的三餐			
							(一)教師準備常見食物圖卡。			
							(二)教師引導學童複習六大類食物的來			
							源。			
							(三)課文情境閱讀			
							1. 教師播放電子書中安安昨日所吃的食物			

教學進度	四二月位	<b>然</b> 制	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>銀羽口抽</b>	<b>业组手肌/组羽刀道力应几字少十上</b> )	評量	→¥ 昭5 元 L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							<b>圖</b> 。			
							2. 教師說明並指導學童分辨這些食物屬於			
							哪一類。			
							(四)引導學童檢視安安是否每一類食物都			
							吃到。			
							(五)教師引導學童說一說自己昨天吃了哪			
							些食物,並記錄在課本上。			
							(六)食物王國~大風吹			
							(七)師生共同歸納:食物可以分為全穀雜			
							糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水			
							果類、油脂與堅果種子類,每天都要攝取			
							六大類食物。			
							(八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天吃			
							的食物,與家人一起做分類。			
							【活動3】珍惜食物好習慣			
							(一)教師引導學童發表食物是從哪裡來			
							的?			
							(二)教師引導學童思考食物製成過程,培			
							養珍惜食物的觀念。			
							(三)請學童觀察主角做到哪些珍惜食物的			
							行為。			
							(四)教師指導學童完成評量。			
							(五)師生共同歸納:需珍惜食物,養成良			
							好的飲食習慣。			
<b>给一</b> ' 田	貳、運動歡	G	健體-E-A2 具	1c-I-1 認識	Ce-I-1其他休	1. 能了解沙包的玩	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
第三週	暢樂趣多	2	備探索身體活	身體活動的	閒運動入門遊	法及簡易的動作要	六. 童玩真有趣	評量	人E3 了解每	

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	超羽口播	<b>业组壬毗(组羽川道山穴口岸北十上)</b>	評量	华跖趾)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
	六. 童玩真		動與健康生活	基本動作。	戲。	領。	【活動 2】好玩的沙包	口頭	個人需求的	
	有趣		問題的思考能	2c-I-2 表現	Ic-I-1 民俗運	2. 能做出抛接及投	・抛接沙包	評量	不同,並討	
			力,並透過體	認真參與的	動基本動作與	擲沙包的動作。	(一)單手往上拋沙包,再用雙(單)手接	行為	論與遵守團	
			驗與實踐,處	學習態度。	遊戲。	3. 能利用休閒時	住沙包。	檢核	體的規則。	
			理日常生活中	3d-I-1 應用		間,在學校或家裡	(二)單手往上拋沙包,做完指定動作後,	態度	人 E8 了解兒	
			運動與健康的	基本動作常		和他人進行童玩遊	馬上接住沙包。	評量	童對遊戲權	
			問題。	識,處理練		戲。	(三)帶學童分組操作熟練後,讓學童嘗試		利的需求。	
				習或遊戲問		4. 能製作風車並了	自拋自接動作。			
				題。		解風車的玩法。	(四)想一想,還可以先做哪些動作再接住			
				4c-I-1 認識		5. 能認真參與各項	沙包呢?			
				與身體活動		風車遊戲活動。	・抛撿沙包			
				相關資源。		6. 能體驗團隊合作	(一)教師講解拋撿沙包的動作要領。			
				4d-I-1 願意		的樂趣,遵守遊戲	(二)將學童分組操作拋撿沙包。			
				從事規律身		規則。	(三)增加抛撿沙包的數量,以提升遊戲的			
				體活動。		7. 能製作紙飛機,	挑戰性。			
						並了解紙飛機的玩	・沙包投擲			
						法。	(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉			
						8. 能在遊戲中與同	圈代替,留意場地不要有障礙物,以防止			
						學快樂互動、認真	學童受傷。			
						學習。	(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲,分			
						9. 能利用休閒時	數多者優勝。			
						間,在學校或家裡	(三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。			
						和他人進行童玩遊	【活動3】風車轉呀轉			
						戲。	(一)製作風車			
							(二)熱身運動			
							(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原			

教學進度	四二月份	大 由1	學習領域	學習	重點	<b>超到口</b> 1.56	机链子则(链型刀造力应刀 定少十二)	評量	±	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							理。			
							(四)嘗試練習			
							(五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方			
							向,讓學童體驗不同速度與方向,風車轉			
							動的變化。			
							1. 慢慢跑			
							2. 直線快跑			
							3. 變換方向跑			
							・風車接力			
							(一)直線接力			
							(二)繞物接力			
							(三)改正錯誤			
							(四)學童發表運動後的感想與身體感覺。			
							(五)叮嚀			
							【活動 4】紙飛機飛上天			
							(一)利用課餘或相關課程,製作紙飛機。			
							(二)熱身活動			
							(三)教師講解紙飛機童玩的由來及簡單原			
							理。			
							(四)嘗試練習			
							1. 飛向遠方			
							2. 紙飛機飛上天一飛行久久			
							(五)腦力激盪—紙飛機創意玩法			
							(六)教師引導學童完成活力存摺。			
							(七)教師歸納:利用假日時間,與家人一			
							同從事運動,養成規律的運動習慣,有助			

教學進度	四二月份	<b>然</b> 刺	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>俊可口</b>	机组工时(组到引送升户工会小子上)	評量	7 <u> </u>	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							於身體健康。			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認	Ea-I-1 生活	1. 能認識排便對健	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎環境教育	
	康有一套		備良好身體活	識基本的健	中常見的食物	康的影響。	一. 飲食面面觀	評量	環 E17 養成	
	一. 飲食面		動與健康生活	康常識。	與珍惜食物。	2. 能養成良好生活	【活動 4】食物的旅行	口頭	日常生活節	
	面觀		的習慣,以促	1a-I-2 認識	Ea-I-2 基本的	習慣,幫助排便順	(一)教師說明食物消化的過程。	評量	約用水、用	
			進身心健全發	健康的生活	飲食習慣。	暢。	(二)教師指導學童完成一週排便自我檢核	行為	電、物質的	
			展,並認識個	習慣。		3. 透過活動知道自	記錄。	檢核	行為,減少	
			人特質,發展	2b-I-2 願意		己理解或不理解的	(三)教師說明:如果沒有正常排便,可以	態度	資源的的消	
			運動與保健的	養成個人健		部分能針對不理解	試著改善飲食和養成良好的生活習慣,讓	評量	耗。	
			潛能。	康習慣。		處提問或和同學想	排便順暢。		◎品德教育	
			健體-E-B1 具	4a-I-2 養成		辨法解決。	(四)教師調查學童排便情形。		品 E1 良好生	
			備運用體育與	健康的生活			1. 教師詢問學童,無法排便時,身體有哪		活習慣與德	
第四週		1	健康之相關符	習慣。			些不舒服?可能的原因是什麽?沒有正常		行。	
<b>第四</b> 题		1	號知能,能以				排便對身體健康會造成哪些影響?要怎麼			
			同理心應用在				做才能讓排便順暢?			
			生活中的運				2. 教師提醒學童,不要強行忍住便意,以			
			動、保健與人				免便祕。			
			際溝通上。				(五)師生共同歸納			
							(六)教師指導學童完成活力存摺。			
							(七)教師提問			
							1. 怎麼確定對方回答的是正確的?			
							2. 有沒有哪個問題很難確定答案?怎麼解			
							决?			
							(八)教師歸納:知道了基本的飲食和健康			
							常識,要記得做到和養成習慣。			
第四週	貳、運動歡	2	健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ga-I-1走、	1. 能做出簡單急停	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	

教學進度	四二月份	<b>太</b> 由1	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>超到口压</b>	如母子叫/母羽刀溢升办刀牵火子上)	評量	75 B2 21 7	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	跑、跳與投擲	動作。	七. 反應高手	評量	人 E8 了解兒	
	七. 反應高		動與健康生活	基本動作。	遊戲。	2. 能明白快速反應	【活動1】急凍遊戲	口頭	童對遊戲權	
	手		的習慣,以促	1c-I-2 認識	Ib-I-1 唱、跳	在生活中的運用。	(一)做運動、玩遊戲時,除了保持適當距	評量	利的需求。	
			進身心健全發	基本的運動	與模仿性律動	3. 能創造動作讓同	離外,也要能及時做出急停或閃躲反應來	行為		
			展,並認識個	常識。	遊戲。	組的學童模仿。	避免碰撞的發生。	檢核		
			人特質,發展	3c-I-1 表現		4. 能模仿同學創造	(二)透過反應練習,我們也可以成為反應	態度		
			運動與保健的	基本動作與		出來的動作。	高手。	評量		
			潛能。	模仿的能			・音樂稻草人			
			健體-E-C2 具	カ。			(一)熱身活動			
			備同理他人感				(二)遊戲規則			
			受,在體育活				(三)活動進行			
			動和健康生活				(四)利用此活動,藉由聲音與動作的反應			
			中樂於與人互				學習,來訓練學童的聽覺與身體動作的協			
			動、公平競				調能力。			
			爭,並與團隊				(五)教師可利用音樂的快慢,讓學童學習			
			成員合作,促				不同漫遊速度的反應。			
			進身心健康。				(六)教師歸納:生活中能快速反應做出停			
							止或啟動來避開碰撞危險,是很重要的能			
							カ。			
							・大魔鏡			
							(一)熱身活動			
							(二)遊戲規則			
							(三)活動進行			
							(四)教師歸納:藉此活動培養學童自由創			
							造肢體的動作。			
							•1、2、3 木頭人			

教學進度	<b>盟二夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	維羽口播	<b>业组壬毗(超羽川道山穴江郊北十上)</b>	評量	半跖趾、	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
							(一)熱身活動			
							(二)遊戲規則			
							(三)教師歸納:藉由「音樂稻草人」、「大			
							魔鏡」和「1、2、3 木頭人」可以培養急			
							停、急跑的能力。			
	壹、守護健		健體-E-A2 具	3b-I-1 能於	Fa-I-2 與家人	※可以從觀察他人	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備探索身體活	引導下,表	及朋友和諧相	互動的狀況猜測對	二. 歡喜做朋友	評量	教育	
	二. 歡喜做		動與健康生活	現簡易的自	處的方式。	方的人際互動,並	【活動 1】我的好朋友	口頭	性 E11 培養	
	朋友		問題的思考能	我調適技		能說出和好朋友一	(一)猜朋友,看看誰的觀察力最好。	評量	性別間合宜	
			力,並透過體	能。		起分享的感覺和喜	(二)請學童說一說自己有幾個好朋友,分	行為	表達情感的	
			驗與實踐,處			好。	別會一起做些什麼?喜歡和好朋友在一起	檢核	能力。	
			理日常生活中				的感覺嗎?	態度		
			運動與健康的				(三)教師隨機抽出三位學童,請其他學童	評量		
			問題。				說出這三位學童的朋友和成為朋友的原			
			健體-E-B1 具				因。			
第五週		1	備運用體育與				(四)請學童說出自己的朋友和成為朋友的			
			健康之相關符				原因。			
			號知能,能以				(五)教師引導學童說出自己的感受,讓學			
			同理心應用在				童了解和同學們一起學習、一起玩是很美			
			生活中的運				好的事。			
			動、保健與人				(六)好朋友關係圖			
			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							

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>	超羽口播	<b>业组壬毗(组羽川道山穴工穿北十上)</b>	評量	半 昭 記 )	跨領域 統整規
週次	半儿石柵	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			中樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ab-I-1體適能	1. 能在遊戲中做出	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	遊戲。	迅速起立及快跑動	七. 反應高手	評量	人 E8 了解兒	
	七. 反應高		動與健康生活	基本動作。	Ga-I-1 走、	作。	【活動2】瞬間啟動	口頭	童對遊戲權	
	手		的習慣,以促	1c-I-2 認識	跑、跳與投擲	2. 能依指令迅速做	(一)看誰最快	評量	利的需求。	
			進身心健全發	基本的運動	遊戲。	出移動、蹲下、跳	1. 暖身運動。	行為		
			展,並認識個	常識。		躍的動作。	2. 藉由不同起立姿勢,讓學童體會反應的	檢核		
			人特質,發展	4d-I-1 願意			快慢差異。	態度		
			運動與保健的	從事規律身			3. 教師說明規則與遊戲方式。	評量		
			潛能。	體活動。			(二)看誰跑得快			
			健體-E-C2 具				1. 學童分組,以蹲姿、坐姿及趴姿動作,			
第五週		2	備同理他人感				分列於跑道上。			
			受,在體育活				2. 體驗不同姿勢迅速起身站立快跑的感			
			動和健康生活				覺。			
			中樂於與人互				【活動3】瞬間移動			
			動、公平競				(一)看誰移動快			
			爭,並與團隊				1. 暖身運動			
			成員合作,促				2. 安排學童間的活動距離。			
			進身心健康。				3. 教師說明規則與遊戲方式。			
							4. 教師雙手各拿著一支旗子,以哨音和旗			
							子指引學童前進方向。			
							5. 學童看到教師旗子方向,便快速移位、			

教學進度	四二月份	<b>於 劃</b>	學習領域	學習	習重點	<b>御刊口</b> IA	<b>业组工时(组到习道书应及定址子上)</b>	評量	7 <u> </u>	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規劃
							蹲下或跳躍,以訓練學童的反應能力。			
	壹、守護健		健體-E-A2 具	3b-I-2 能於	Fa-I-2 與家人	1. 願意嘗試與不熟	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備探索身體活	引導下,表	及朋友和諧相	悉的人互動。	二. 歡喜做朋友	評量	教育	
	二. 歡喜做		動與健康生活	現簡易的人	處的方式。	2. 能在互動中留意	【活動 2】一起來做好朋友	口頭	性 E11 培養	
	朋友		問題的思考能	際溝通互動		社交的重要禮節。	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察。	評量	性別間合宜	
			力,並透過體	技能。			(二)看圖說故事:如果你是小球,你會喜	行為	表達情感的	
			驗與實踐,處				歡朋友用哪一種方式說話?	檢核	能力。	
			理日常生活中				(三)討論及演練	態度		
			運動與健康的				1. 討論看看,交朋友時還要做到哪些有禮	評量		
			問題。				貌的事?			
			健體-E-B1 具				2. 現在一起來演練,用有禮貌的方法交到			
			備運用體育與				好朋友。			
			健康之相關符				(四)熟悉朋友			
第六週		1	號知能,能以				(五)教師提問			
			同理心應用在				1. 熟悉朋友的過程中遇到什麼問題?如何			
			生活中的運				解決問題?			
			動、保健與人				2. 喜歡熟悉朋友的感覺嗎?為什麼?			
			際溝通上。				3. 若活動進行完畢還有空餘時間,教師可			
			健體-E-C2 具				隨機抽選學童上臺介紹朋友,並分享熟悉			
			備同理他人感				朋友的心得。			
			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							

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學看	<b>習重點</b>	組羽口播	<b>业组壬毗(组羽川道山穴江郊北十上)</b>	評量	半 昭 記 )	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			進身心健康。							
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ab-I-1體適能	1. 能依指令迅速做	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	遊戲。	出折返動作。	七. 反應高手	評量	人 E8 了解兒	
	七. 反應高		動與健康生活	基本動作。	Ga-I-1 走、	2. 能迅速做出起立	【活動3】瞬間移動	口頭	童對遊戲權	
	手		的習慣,以促	1c-I-2 認識	跑、跳與投擲	與快跑動作。	(二)移動快跑賽	評量	利的需求。	
			進身心健全發	基本的運動	遊戲。	3. 能迅速做出移	1. 場地布置	行為		
			展,並認識個	常識。		動、急停及轉向折	2. 遊戲規則	檢核		
			人特質,發展	4d-I-1 願意		返動作。	3. 遊戲數回合後,將「踩線」改為「摸	態度		
			運動與保健的	從事規律身		4. 能在遊戲過程	線」,增加比賽難度與變化。	評量		
			潛能。	體活動。		中,做出判斷與改	(三)教師歸納:踩線或摸線時,要放低身			
			健體-E-C2 具			變遊戲策略。	體重心和速度,才能快又穩。			
			備同理他人感			5. 能遵守遊戲規	【活動 4】鬼捉人			
			受,在體育活			則,並和他人一同	(一)暖身運動			
第六週		2	動和健康生活			合作遊戲。	(二)先複習瞬間啟動與瞬間移動遊戲,做			
			中樂於與人互				為熱身以接續本節的發展活動。			
			動、公平競				(三)場地布置			
			爭,並與團隊				•遊戲1			
			成員合作,促				(一)遊戲說明			
			進身心健康。				(二)活動時應注意自己和同學的安全。			
							• 遊戲 2			
							(一)場地布置			
							(二)遊戲規則			
							(三)教師引導學童完成活力存摺。			
							(六)教師歸納:可以多練習增進自己的反			
							應能力,在日常生活中遇危急時,能迅速			
							反應。			

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>然业</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	超羽口播	<b>业组壬毗(超羽川道山穴江郊北十上)</b>	評量	半跖趾、	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
	壹、守護健		健體-E-A2 具	3b-I-1 能於	Fa-I-2 與家人	※練習在生氣的狀	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備探索身體活	引導下,表	及朋友和諧相	況,依據引導能表	二. 歡喜做朋友	評量	教育	
	二. 歡喜做		動與健康生活	現簡易的自	處的方式。	達自己的感受,並	【活動3】我不喜歡吵架	口頭	性 E11 培養	
	朋友		問題的思考能	我調適技		想辦法解決問題。	(一)閱讀課本情境	評量	性別間合宜	
			力,並透過體	能。			(二)教師提問:看圖說說看,發生什麼事	行為	表達情感的	
			驗與實踐,處	3b-I-2 能於			7?	檢核	能力。	
			理日常生活中	引導下,表			(三)教師請學童發表,並將學童的看法寫	態度		
			運動與健康的	現簡易的人			在黑板。	評量		
			問題。	際溝通互動			(四)教師提問			
			健體-E-B1 具	技能。			1. 歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎?			
			備運用體育與				2. 吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎?			
			健康之相關符				3. 如果你是歡歡或樂樂,還可以怎麼說比			
第七週		1	號知能,能以				較好呢?			
- 第七週		1	同理心應用在				(五)教師引導學童了解,和同學相處難免			
			生活中的運				會吵架,吵架後最重要的是學會和好。			
			動、保健與人				(六)和好四步驟			
			際溝通上。				(七)教師總結:和朋友爭吵時,想想今天			
			健體-E-C2 具				的練習,試著說出自己的感受,一起想辦			
			備同理他人感				法解决。			
			受,在體育活				(八)請兩位學童上臺演練。			
			動和健康生活				(九)教師指導學童完成〈我的宣言〉。			
			中樂於與人互							
			動、公平競							
			争,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							

教學進度	四二月位	<b>然由</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	剱 羽 口 1冊	<b>业组手肌(超羽刀道由应及牵业十上)</b>	評量	→	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體支撐	貳、運動歡暢樂趣多	觀察		
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	支撐、平衡、	身體,表現簡單的	八. 我有好身手	評量		
	八. 我有好		動與健康生活	基本動作。	懸垂遊戲。	平衡動作。	【活動1】平衡好身手	口頭		
	身手		的習慣,以促	2c-I-2 表現		2. 能專注觀賞他人	(一)暖身運動	評量		
			進身心健全發	認真參與的		的動作表現,且樂	(二)教師講解平衡能力的重要性。	行為		
			展,並認識個	學習態度。		於參與並完成連續	(三)教師舉例說明並示範動作。	檢核		
			人特質,發展	2d-I-1 專注		動作。	• 一個支撐點	態度		
			運動與保健的	觀賞他人的		3. 能靈活的表現出	・兩個支撑點	評量		
			潛能。	動作表現。		簡單的全身性身體	• 平衡遊戲真有趣			
			健體-E-B3 具	3d-I-1 應用		活動,完成肌力訓	(四)引導學童認真參與活動,互相觀摩,			
			備運動與健康	基本動作常		練。	並選出自己心目中最有創意的動作,並給			
			有關的感知和	識,處理練		4. 能在遊戲活動	予鼓勵。			
第七週		2	欣賞的基本素	習或遊戲問		中,表現出對肢體	(五)活動結束後,請學童自我評量並分享			
- 年七週		Δ	養,促進多元	題。		的控制能力。	心得。			
			感官的發展,				(六)分享時間:你覺得哪一種連續平衡動			
			在生活環境中				作最難?			
			培養運動與健				【活動 2】滾動高手			
			康有關的美感				• 動一動			
			體驗。				(一)布置場地			
			健體-E-C2 具				(二)熱身			
			備同理他人感				(三)教師請學童完成指定動作。			
			受,在體育活				・滾一滾			
			動和健康生活				(一)身體左滾右滾			
			中樂於與人互				(二)身體向後躺下再用力坐回			
			動、公平競				(三)調整完成動作的時間和次數。			
			爭,並與團隊				(四)鼓勵學童能聽從教師指令完成肢體動			

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	節數	學習領域	學習	習重點	超羽口播	<b>业组壬毗(租羽</b> 刀首由穴及穿北十上)	評量	华跖趾)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			成員合作,促				作。			
			進身心健康。				(五)引導學童利用身體的控制能力,進行			
							平衡及肌力的訓練,並完成滾動動作。			
							(六)讓學童創作不同的肢體動作並互相觀			
							摩。			
							(七)分享時間。			
							(八)教師歸納:平時可以利用時間在安全			
							場地,多多練習。			
	壹、守護健		健體-E-A2 具	3b-I-2 能於	Fa-I-2 與家人	1. 能分工合作,一	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備探索身體活	引導下,表	及朋友和諧相	起完成一件任務,	二. 歡喜做朋友	評量	教育	
	二. 歡喜做		動與健康生活	現簡易的人	處的方式。	從中得到成就感。	【活動 4】分工合作	口頭	性 E11 培養	
	朋友		問題的思考能	際溝通互動		2. 能根據自己的能	(一)學童閱讀課文情境。	評量	性別間合宜	
			力,並透過體	技能。		力完成工作並充分	(二)教師提問	行為	表達情感的	
			驗與實踐,處	3b-I-3 能於		練習。	1. 教師播放電子書頁面,請學童仔細觀察	檢核	能力。	
			理日常生活中	生活中嘗試		3. 能了解分工合作	課本中的小朋友正在做什麼?他們是怎麼	態度		
			運動與健康的	運用生活技		的重要性。	分配工作的?	評量		
第八週		1	問題。	能。		4. 能演練不同情境	2. 你覺得教室內哪裡最乾淨?哪裡最需要			
<b></b>		1	健體-E-B1 具			中分工合作的行	打掃?			
			備運用體育與			為。	3. 如果現在要大掃除,你會選擇什麼工			
			健康之相關符				作?為什麼?			
			號知能,能以				4. 你學會哪些打掃工作了呢?我們是否按			
			同理心應用在				照每個人的能力來分配打掃工作?			
			生活中的運				5. 有工作沒人做,或是大家搶著做同一件			
			動、保健與人				事的時候,該怎麼辦呢?			
			際溝通上。				(三)教師請學童分享想法。			
			健體-E-C2 具				(四)全班分配教室的打掃工作。			

教學進度	四二月份	<del></del> 太 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	學習領域	學習	習重點	<b>俊羽口</b> IA	<b>业组工时(组到习道书应及定址子上)</b>	評量	7 <del>5</del> H2 21 7	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			備同理他人感				(五)擰乾抹布練習。			
			受,在體育活				(六)我們來合作			
			動和健康生活				(七)請學童將分工合作完成打掃工作的感			
			中樂於與人互				受寫下來,並和同學分享。			
			動、公平競				(八)教師指導學童完成活力存摺。			
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體學習	貳、運動歡暢樂趣多	觀察		
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	支撐、平衡、	金雞蛋及不倒翁的	八. 我有好身手	評量		
	八. 我有好		動與健康生活	基本動作。	懸垂遊戲。	動作。	【活動 2】滾動高手	口頭		
	身手		的習慣,以促	2c-I-2 表現		2. 培養觀察及動作	・我是金雞蛋	評量		
			進身心健全發	認真參與的		模仿的能力並能專	(一)教師說明民間習俗活動——立蛋;說	行為		
			展,並認識個	學習態度。		注觀賞他人的動作	明並指導學童做出正確動作。	檢核		
			人特質,發展	2d-I-1 專注		表現。	(二)請學童依序在墊上完成動作。	態度		
			運動與保健的	觀賞他人的		3. 利用活動訓練肢	(三)指導學童身體重心的移轉方式。	評量		
第八週		2	潛能。	動作表現。		體的開展,並快樂	(四)提醒學童善用身體的力量,使身體自			
<b>郑八</b> 题		2	健體-E-B3 具	3c-I-1 表現		參與遊戲及運動。	由滾動。			
			備運動與健康	基本動作與		4. 能利用肢體學習	(五)叮嚀學童依自己的能力做動作。			
			有關的感知和	模仿的能		動物行走的動作。	(六)活動時,一定要遵守教師的指令。			
			欣賞的基本素	カ。		5. 培養觀察及動作	(七)分組接力比賽			
			養,促進多元	3d-I-1 應用		模仿的能力,並能	(八)活動後,請學童分享滾動的技巧及感			
			感官的發展,	基本動作常		專注觀賞他人的動	受。			
			在生活環境中	識,處理練		作表現。	・我是不倒翁			
			培養運動與健	習或遊戲問		6. 利用活動訓練肢	(一)動作要領說明			
			康有關的美感	題。		體的伸展,並快樂	(二)提醒學童善用身體力量,使身體自由			

教學進度	四二月份	<b>然</b> 曲.	學習領域	學習	重點	朗羽口珊	<b>业组手肌(</b> 组羽刀道由应及穿北十上)	評量	→¥ B5 ≒L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			體驗。	4d-I-1 願意		參與遊戲及運動。	的滾動。			
			健體-E-C2 具	從事規律身			(三)鼓勵學童能做到順暢的滾動。			
			備同理他人感	體活動。			(四)超級比一比			
			受,在體育活				(五)教師歸納			
			動和健康生活				(六)教師引導學童完成活力存摺。			
			中樂於與人互							
			動、公平競				【活動3】動物大集合			
			爭,並與團隊				・動物向前行			
			成員合作,促				(一)暖身運動			
			進身心健康。				(二)請學童發表各種動物行走的特色。			
							(三)教師先示範動作,再讓學童使用肢體			
							模仿動物走路。			
							1. 小狗散步			
							2. 鴨子走路			
							3. 烏龜爬行			
							4. 大象走路			
							5. 海狗漫步			
							(四)引導學童認真參與活動,互相觀摩,			
							看誰學得最像,並給予鼓勵。			
							(五)鼓勵學童上臺模仿更多動物行走方			
							式。			
							(六)分組討論,每組至少表演兩種不一樣			
							的動物行走方式。			
							(七)引導學童了解應用肢體做動作可以訓			
							練肌肉運動的重點。			
							(八)請學童討論還可以做出哪些走路方			

教學進度	四二月份	<b>然</b> 曲.	學習領域	學習	<b>習重點</b>	朗 羽 口 1冊	<b>业组手肌(</b> 组羽刀道由应及穿北十上)	評量	→¥ 昭5 元 L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							式?			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Da-I-2 身體的	※能知道眼睛在生	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎生命教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	部位與衛生保	活中的重要性。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	評量	生 E2 理解人	
	三. 帶著眼		動與健康生活	常識。	健的重要性。		【活動1】一起旅行去	口頭	的身體與心	
	耳鼻去旅行		的習慣,以促				(一)教師播放電子書的課本情境,透過敘	評量	理面向。	
			進身心健全發				述故事的方式,帶領學童體會眼、耳、鼻	行為	◎戶外教育	
			展,並認識個				在生活中的重要性。	檢核	户 E3 善用五	
			人特質,發展				(二)問題討論:教師引導學童根據平平、	態度	官的感知,	
			運動與保健的				安安提出的疑問進行討論。	評量	培養眼、	
			潛能。				(三)師生共同歸納		耳、鼻、	
			健體-E-A2 具				1. 眼睛:可以看到形狀、顏色、動作。		舌、觸覺及	
			備探索身體活				2. 耳朵:可以聽到和分辨不同的聲音。		心靈對環境	
			動與健康生活				3. 鼻子:可以用來呼吸及聞各種味道。		感受的能	
第九週		1	問題的思考能				4. 眼、耳、鼻在我們的生活中扮演很重要		カ。	
			力,並透過體				的角色,我們要好好愛護它們。		◎安全教育	
			驗與實踐,處						安E3知道常	
			理日常生活中						見事故傷	
			運動與健康的						害。	
			問題。						安 E11 了解	
			健體-E-A3 具						急救的重要	
			備擬定基本的						性。	
			運動與保健計						安 E12 操作	
			畫及實作能						簡單的急救	
			力,並以創新						項目。	
			思考方式,因							
			應日常生活情							

教學進度	四二月份	<b>然</b> 制	學習領域	學習	習重點	剱 羽 口 1冊	<b>业组手肌(组羽刀道山穴几岸北十上)</b>	評量	→¥ 日云 言 L )	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			境。							
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體學習	貳、運動歡暢樂趣多	觀察		
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	支撐、平衡、	動物行走的動作。	八. 我有好身手	評量		
	八. 我有好		動與健康生活	基本動作。	懸垂遊戲。	2. 培養觀察及動作	【活動3】動物大集合	口頭		
	身手		的習慣,以促	2c-I-2 表現		模仿的能力,並能	・動物大競走	評量		
			進身心健全發	認真參與的		專注觀賞他人的動	(一)依學童人數分組,活動前確認場地安	行為		
			展,並認識個	學習態度。		作表現。	全。	檢核		
			人特質,發展	2d-I-1 專注		3. 利用活動訓練肢	(二)分組活動一	態度		
			運動與保健的	觀賞他人的		體的伸展,並快樂	(二)分組活動二	評量		
			潛能。	動作表現。		參與遊戲及運動。	(三)鼓勵學童發揮團隊精神,通力合作完			
			健體-E-B3 具	3c-I-1 表現			成。			
			備運動與健康	基本動作與			・活力存摺			
			有關的感知和	模仿的能			(一)動物過山洞			
第九週		2	欣賞的基本素	カ。			(二)活動後,請學童發表心得及完成活動			
			養,促進多元	3d-I-1 應用			的感覺。			
			感官的發展,	基本動作常			(三)分享時間			
			在生活環境中	識,處理練			1. 自己最想挑戰扮演哪一種動物?為什			
			培養運動與健	習或遊戲問			麼?			
			康有關的美感	題。			2. 活動後,你會和同學或弟妹一起模仿動			
			體驗。				物走路,一起遊戲嗎?			
			健體-E-C2 具				(四)教師引導學童完成活力存摺。			
			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							

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	<b>公业</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	超羽口播	<b>业组壬毗(超羽川道山穴江郊北十上)</b>	評量	华跖品)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			爭,並與團隊							
			成員合作,促							
			進身心健康。							
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Da-I-2 身體的	※能知道眼睛在生	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎生命教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	部位與衛生保	活中的重要性。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	評量	生 E2 理解人	
	三. 帶著眼		動與健康生活	常識。	健的重要性。		【活動1】一起旅行去	口頭	的身體與心	
	耳鼻去旅行		的習慣,以促				(四)體驗活動:看不見的時候	評量	理面向。	
			進身心健全發				1. 教師請學童閉上眼睛,說說看有什麼感	行為	◎戶外教育	
			展,並認識個				覺?	檢核	户 E3 善用五	
			人特質,發展				2. 視障體驗	態度	官的感知,	
			運動與保健的				3. 分享心得	評量	培養眼、	
			潛能。				(1)看不見,有什麼感受?		耳、鼻、	
			健體-E-A2 具				(2)看不見時,走路會擔心什麼?		舌、觸覺及	
			備探索身體活				(3)看不見時,寫出來的字怎麼樣?		心靈對環境	
第十週		1	動與健康生活				(4)擔任引導者的感覺是什麼?		感受的能	
			問題的思考能				4. 說一說,眼睛看不見還有什麼不方便		カ。	
			力,並透過體				呢?		◎安全教育	
			驗與實踐,處				(五)教師講述海倫·凱勒的故事。		安 E3 知道常	
			理日常生活中				(六)教師歸納:我們看得見也聽得到,真		見事故傷	
			運動與健康的				的很幸福,要好好愛惜。		害。	
			問題。						安 E11 了解	
			健體-E-A3 具						急救的重要	
			備擬定基本的						性。	
			運動與保健計						安 E12 操作	
			畫及實作能						簡單的急救	
			力,並以創新						項目。	

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	學習	習重點	超羽口栖	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量	华晒品》	跨領域 統整規
週次	単 九 石 柟	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教字里點(字首引等內谷及員施力式)	方式	議題融入	<b></b>
			思考方式,因							
			應日常生活情							
			境。							
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ab-I-1體適能	1. 能在移動時進行	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	遊戲。	跳躍動作。	九. 跳躍大進擊	評量	人 E8 了解兒	
	九. 跳躍大		動與健康生活	基本動作。	Ga-I-1 走、	2. 能在移動過程中	【活動 1】跳格子	口頭	童對遊戲權	
	進擊		的習慣,以促	1c-I-2 認識	跑、跳與投擲	做出單、雙腳跳混	(一)教師以課本情境引導學童明白跳躍動	評量	利的需求。	
			進身心健全發	基本的運動	遊戲。	合式的連續跳躍動	作是日常生活中常會用到的移動方式。	行為		
			展,並認識個	常識。		作。	(二)平日除了走、跑之外,結合跳躍動作	檢核		
			人特質,發展	2c-I-2 表現		3. 和同學配合做出	可以克服不同的地形或阻礙。	態度		
			運動與保健的	認真參與的		跳、碰動作。	(三)教師提問並引導學童回答:在日常生	評量		
			潛能。	學習態度。			活中什麼時候曾經使用到跳躍動作?			
			健體-E-C1 具	3d-I-1 應用			(四)教師歸納學童的回答,並給予鼓勵、			
			備生活中有關	基本動作常			讚美。			
第十週		2	運動與健康的	識,處理練			・跳格子			
			道德知識與是	習或遊戲問			(一)布置場地			
			非判斷能力,	題。			(二)教師說明跳躍動作,並進行示範教			
			理解並遵守相				學。			
			關的道德規				(三)教師讓學童用不同的方式來跳格子			
			範,培養公民				1. 單腳跳:			
			意識,關懷社				2. 雙腳跳			
			會。				3. 單腳、雙腳跳			
							(四)鼓勵學童自行創作圖形,並邀請同學			
							挑戰。			
							【活動 2】歡樂跳			
							(一)教師先以課本情境引導學童明白跳躍			

教學進度	四二夕顿	<b>公</b> •	學習領域	學習	<b>習重點</b>	剱 羽 口 1冊	<b>业组手肌/组羽刀道由应及牵业十上</b> )	評量	→¥ B5 元L )	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
							動作也是快樂時常做的動作。			
							(二)教師提問:曾經在什麼情形使用跳躍			
							動作?			
							(三)跳碰樂			
							1. 教師說明動作			
							2. 教師示範動作,再將學童分組配對操			
							作,分組時應盡量將身高、體重接近的相			
							互配對。			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1b-I-1 舉例	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道眼睛的保	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎生命教育	
	康有一套		備良好身體活	說明健康生	傷害事件急救	健方式。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	評量	生 E2 理解人	
	三. 带著眼		動與健康生活	活情境中適	處理方法。	2. 能透過活動紀	【活動 2】愛眼小主人	口頭	的身體與心	
	耳鼻去旅行		的習慣,以促	用的健康技	Da-I-2 身體的	錄,了解自己做到	(一)延續上一活動的故事,小精靈和平	評量	理面向。	
			進身心健全發	能和生活技	部位與衛生保	了哪些愛眼行動。	平、安安拜訪眼睛先生。	行為	◎戶外教育	
			展,並認識個	能。	健的重要性。	3. 能於日常生活中	討論時間:安安的行為會對眼睛造成什麼	檢核	户 E3 善用五	
			人特質,發展	2a-I-2 感受		舉例眼睛受傷時適	影響?	態度	官的感知,	
			運動與保健的	健康問題對		用的處理技巧。	3. 師生共同歸納	評量	培養眼、	
第十一週		1	潛能。	自己造成的		4. 能了解正確處理	(1)經常揉眼睛可能會造成眼睛受傷。		耳、鼻、	
第7一週		1	健體-E-A2 具	威脅性。		眼睛受傷的重要	(2)當眼部出現疲勞感時應該透過安全的		舌、觸覺及	
			備探索身體活	3a-I-2 能於		性,感受不當的處	方式來舒緩,不要揉眼睛。		心靈對環境	
			動與健康生活	引導下,於		理方式對健康所造	4. 教師歸納:愛護眼睛要做到以下幾點事		感受的能	
			問題的思考能	生活中操作		成的威脅。	項。		カ。	
			力,並透過體	簡易的健康		5. 能於師長引導	(1)規律用眼 3010		◎安全教育	
			驗與實踐,處	技能。		下,於生活中操作	(2)戶外遠眺 120		安 E3 知道常	
			理日常生活中	4a-I-2 養成		眼睛傷害事件急救	(二)教師指導學童完成活力存摺		見事故傷	
			運動與健康的	健康的生活		的健康技能。	(三)一起來唱「EYE 眼健康歌」		害。	
			問題。	習慣。					安 E11 了解	

教學進度	四二月份	<b>太</b> 大 由1	學習領域	學習	習重點	<b>御刊口</b> IA	<b>业组工时(组到习道书应及定址子上)</b>	評量	75 HZ 21 /	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			健體-E-A3 具				【活動 3】眼睛不舒服了		急救的重要	
			備擬定基本的				(一)教師說明:眼睛是靈魂之窗,擁有健		性。	
			運動與保健計				康的眼睛,才能幫助我們學習,探索世		安 E12 操作	
			畫及實作能				界,教師舉出眼睛受傷的案例。		簡單的急救	
			力,並以創新				(二)眼睛可能發生的傷害狀況與應該注意		項目。	
			思考方式,因				的行為。			
			應日常生活情				1. 請學童觀察課本圖文情境			
			境。				2. 請學童說一說自己會怎麼做?			
							3. 師生統整、說明。			
							(三)教師補充說明平日預防眼睛傷害的措			
							施。			
							(四)演練時間			
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ab-I-1體適能	1. 和同學配合做出	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	遊戲。	波浪跳躍動作。	九. 跳躍大進擊	評量	人 E8 了解兒	
	九. 跳躍大		動與健康生活	基本動作。	Ga-I-1 走、	2. 能說出各種動物	【活動 2】歡樂跳	口頭	童對遊戲權	
	進擊		的習慣,以促	1c-I-2 認識	跑、跳與投擲	跳躍的特色。	(四)波浪跳:教師説明動作要領。	評量	利的需求。	
			進身心健全發	基本的運動	遊戲。			行為		
			展,並認識個	常識。			【活動 3】跳躍模仿秀	檢核		
第十一週		2	人特質,發展	2c-I-2 表現			(一)教師事先建構一個想像情境,並引導	態度		
71 型		۵	運動與保健的	認真參與的			學童想像自己是不同動物或角色,模仿牠	評量		
			潛能。	學習態度。			們跳躍的動作。			
			健體-E-C1 具	3c-I-1 表現			(二)教師講解動作要領,並逐一示範每個			
			備生活中有關	基本動作與			動作,再讓學童模仿操作。			
			運動與健康的	模仿的能			1. 兔子跳			
			道德知識與是	カ。			2. 袋鼠跳			
			非判斷能力,				3. 飛魚跳			

教學進度	四二月份	<b>然</b>	學習領域	學習	習重點	<b>俊可口</b> I.	机组工四(组列引送升应力定业十上)	評量	75 B2 21 7	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規劃
			理解並遵守相				4. 瑪莉歐跳			
			關的道德規				5. 青蛙跳			
			範,培養公民							
			意識,關懷社							
			會。							
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1b-I-1 舉例	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道耳朵在生	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎生命教育	
	康有一套		備良好身體活	說明健康生	傷害事件急救	活中的重要性與保	三. 帶著眼耳鼻去旅行	評量	生 E2 理解人	
	三. 带著眼		動與健康生活	活情境中適	處理方法。	健方式。	【活動 4】護耳小精靈	口頭	的身體與心	
	耳鼻去旅行		的習慣,以促	用的健康技	Da-I-2 身體的	2. 能於日常生活中	(一)延續上一活動的故事,小精靈和平	評量	理面向。	
			進身心健全發	能和生活技	部位與衛生保	舉例說明,耳朵內	平、安安帶著眼睛繼續旅行,一路上,他	行為	◎戶外教育	
			展,並認識個	能。	健的重要性。	有異物時適用的處	們聽見許多聲音。	檢核	户 E3 善用五	
			人特質,發展	2a-I-2 感受		理技巧。	(二)教師請學童在喜歡的聲音打√,並說	態度	官的感知,	
			運動與保健的	健康問題對		3. 能了解正確處理	說看為什麼?	評量	培養眼、	
			潛能。	自己造成的		耳朵內有異物的重	(三)討論時間:耳朵聽不見有什麼不方		耳、鼻、	
			健體-E-A2 具	威脅性。		要性,感受不當的	便?		舌、觸覺及	
第十二週		1	備探索身體活	3a-I-2 能於		處理方式對健康所	(四)教師講述耳朵聽不見的名人故事。		心靈對環境	
			動與健康生活	引導下,於		造成的威脅。	(五)教師提問學童,是否做到護耳好行		感受的能	
			問題的思考能	生活中操作		4. 能在師長引導	為?		カ。	
			力,並透過體	簡易的健康		下,於生活中操作	(六)請學童再想一想,還有什麼保護耳朵		◎安全教育	
			驗與實踐,處	技能。		排除耳朵進水的健	的方法?(七)教師歸納:耳朵讓我們可以		安E3知道常	
			理日常生活中	4a-I-2 養成		康技能。	聽見聲音,與人溝通,要好好保護耳朵。		見事故傷	
			運動與健康的	健康的生活					害。	
			問題。	習慣。			【活動 5】耳朵異物的處理		安 E11 了解	
			健體-E-A3 具				(一)進行「比手畫腳」遊戲。		急救的重要	
			備擬定基本的				(二)教師引述耳朵傷害事例和醫學報告,		性。	
			運動與保健計				讓學童體會異物進入耳朵的嚴重性。		安 E12 操作	

教學進度	<b>盟二夕</b> 较	節數	學習領域	學習	習重點	維羽口播	<b>业组壬毗(超羽</b> 刀道由穴及牵北十十)	評量	华陌品)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			畫及實作能				(三)教師強調耳朵是聽覺的重要器官,對		簡單的急救	
			力,並以創新				於人際溝通極為重要。		項目。	
			思考方式,因				(四)教師提問			
			應日常生活情				1. 情境一:洗頭或游泳後,耳朵進水怎麼			
			境。				辨?			
							2. 情境二:小蟲進入耳朵怎麼辦?			
							(五)請學童發表異物進入耳朵時應做到的			
							方法。			
							(六)教師強調,平常要注意耳朵的保護,			
							並鼓勵學童將所學的知識與家人分享。			
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ab-I-1體適能	1. 能創造模仿各種	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	遊戲。	動物跳躍的動作。	九. 跳躍大進擊	評量	人 E8 了解兒	
	九. 跳躍大		動與健康生活	基本動作。	Ga-I-1 走、	2. 能以跳躍動作完	【活動 3】跳躍模仿秀	口頭	童對遊戲權	
	進擊		的習慣,以促	2c-I-2 表現	跑、跳與投擲	成猜拳遊戲。	(三)教師鼓勵學童能提出更多創意的跳	評量	利的需求。	
			進身心健全發	認真參與的	遊戲。	3. 遵守遊戲規則,	法。	行為		
			展,並認識個	學習態度。		並和他人一同合作	(四)教師提問:想一想,你還可以做出哪	檢核		
			人特質,發展	3c-I-1 表現		遊戲。	些跳躍動作?	態度		
第十二週		2	運動與保健的	基本動作與			(五)讓學童發揮想像力,試著跳看看。	評量		
<b></b> 年一週		۷	潛能。	模仿的能			(六)教師鼓勵學童於下課時間練習跳躍模			
			健體-E-C1 具	カ。			仿遊戲。			
			備生活中有關	3d-I-1 應用			(七)場地整理			
			運動與健康的	基本動作常			【活動 4】跳躍遊戲			
			道德知識與是	識,處理練			・雙人遊戲			
			非判斷能力,	習或遊戲問			(一)場地布置			
			理解並遵守相	題。			(二)教師說明基本規則與示範比賽方式。			
			關的道德規				(三)進行活動			

教學進度	四二月份	<del>次</del> 山	學習領域	學習	<b>習重點</b>	俊 珂 口 L两	机设工则/设现引送升应几定火土上)	評量	7 <u> </u>	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			範,培養公民							
			意識,關懷社							
			會。							
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1b-I-1 舉例	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道鼻子在生	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎生命教育	
	康有一套		備良好身體活	說明健康生	傷害事件急救	活中的重要性與保	三. 帶著眼耳鼻去旅行	評量	生 E2 理解人	
	三. 带著眼		動與健康生活	活情境中適	處理方法。	健方式。	【活動 6】護鼻小小兵	口頭	的身體與心	
	耳鼻去旅行		的習慣,以促	用的健康技	Da-I-2 身體的	2. 能於日常生活中	(一)延續上一節課討論。	評量	理面向。	
			進身心健全發	能和生活技	部位與衛生保	舉例流鼻血時適用	(二)討論時間:還有什麼愛護鼻子的好方	行為	◎戶外教育	
			展,並認識個	能。	健的重要性。	的處理技巧。	法呢?	檢核	户 E3 善用五	
			人特質,發展	2a-I-2 感受		3. 能了解正確處理	(三)師生共同歸納	態度	官的感知,	
			運動與保健的	健康問題對		流鼻血的重要性,	1. 當感覺鼻子不舒服時,要請教師或家人	評量	培養眼、	
			潛能。	自己造成的		感受不當的處理方	協助處理,必要時,由專業醫師做進一步		耳、鼻、	
			健體-E-A2 具	威脅性。		式對健康所造成的	的檢查或治療。		舌、觸覺及	
			備探索身體活	3a-I-2 能		威脅。	2. 教師提醒學童,一定要學會愛護眼睛、		心靈對環境	
第十三週		1	動與健康生活	於引導下,		4. 能於師長引導	耳朵、鼻子和其他器官,當身體的好主		感受的能	
			問題的思考能	於生活中操		下,於生活中操作	人。		力。	
			力,並透過體	作簡易的健		止住鼻血的健康技			◎安全教育	
			驗與實踐,處	康技能。		能。	【活動7】流鼻血怎麼辦		安E3知道常	
			理日常生活中	4a-I-2 養成		5. 能知道眼、耳、	(一)學童發表看過或經歷過流鼻血的情		見事故傷	
			運動與健康的	健康的生活		鼻的重要性及保健	形。		害。	
			問題。	習慣。		方式。	1. 看到別人流鼻血時,當事人是如何處理		安 E11 了解	
			健體-E-A3 具			6. 能確實愛護眼耳	的?自己如何幫助他?		急救的重要	
			備擬定基本的			鼻,進而養成良好	2. 自己流鼻血時,鼻子有什麼感覺?你會		性。	
			運動與保健計			生活習慣。	處理嗎?還是需要他人協助?		安 E12 操作	
			畫及實作能				(二)教師依據課本圖文情境提問,請學童		簡單的急救	
			力,並以創新				分享當時情況與處理方式。		項目。	

教學進度	四二月位	<b>然由</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	朗羽口塘	<b>业组手肌/组羽刀道力应几率少十上</b> )	評量	→¥ B5 元L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			思考方式,因				1. 流鼻血時的錯誤處理方式			
			應日常生活情				2. 流鼻血緊急簡易處理步驟			
			境。				3. 處理流鼻血的注意事項			
							(三)大家一起來演練			
							(四)師生共同歸納			
							1. 造成流鼻血的原因有很多。			
							2. 若仍不能止血,則求助於耳鼻喉科診所			
							或醫院。			
							(五)教師指導學童完成〈活力存摺〉。			
							(七)師生共同歸納			
	貳、運動歡		健體-E-A1 具	1c-I-1 認識	Ga-I-1 走、	1. 能以跳躍動作完	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備良好身體活	身體活動的	跑、跳與投擲	成猜拳遊戲。	九. 跳躍大進擊	評量	人 E8 了解兒	
	九. 跳躍大		動與健康生活	基本動作。	遊戲。	2. 遵守遊戲規則,	【活動 4】跳躍遊戲	口頭	童對遊戲權	
	進擊		的習慣,以促	2c-I-2 表現		並和他人一同合作	・多人遊戲	評量	利的需求。	
			進身心健全發	認真參與的		遊戲。	・跳躍的音符	行為		
			展,並認識個	學習態度。		3. 能結合音樂音	・歡樂五線譜	檢核		
			人特質,發展	3c-I-1 表現		符、五線譜概念做	• 人體計算機	態度		
第十三週		2	運動與保健的	基本動作與		出跳躍動作。	(一)場地布置	評量		
- 第十二週 -		Δ	潛能。	模仿的能		4. 能結合數學加減	(二)教師說明並示範動作。			
			健體-E-C1 具	カ。		法運算,做出跳躍	(三)教師引導學童完成活力存摺。			
			備生活中有關			動作。				
			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							

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>	組羽口播	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量	华西品)	跨領域 統整規
週次	単九石桶	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教字里點(字首引等內谷及員施力式)	方式	議題融入	<b></b>
			範,培養公民							
			意識,關懷社							
			會。							
	壹、守護健		健體-E-A1 具	2a-I-2 感受	Db-I-2 身體隱	1. 能以自己和對方	壹、守護健康有一套	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備良好身體活	健康問題對	私與身體界線	都能接受的方式打	四. 自我保護小勇士	評量	教育	
	四. 自我保		動與健康生活	自己造成的	及其危害求助	招呼。	【活動1】身體碰碰碰	口頭	性 E4 認識身	
	護小勇士		的習慣,以促	威脅性。	方法。	2. 能知道自己能接	(一)打招呼遊戲:哈囉!你好。	評量	體界線與尊	
			進身心健全發			受和不能接受的身	1. 課本情境說明	行為	重他人的身	
			展,並認識個			體碰觸部位。	2. 教師播放音樂並指導學童選擇打招呼的	檢核	體自主權。	
			人特質,發展				方式。	態度	性 E5 認識性	
			運動與保健的				3. 每位學童打招呼結束後,回到座位。	評量	騷擾、性侵	
			潛能。				4. 教師提問:你不喜歡哪一種打招呼方		害、性霸凌	
			健體-E-A2 具				式?為什麼?		的概念及其	
			備探索身體活				5. 教師說明:每個人能接受的身體碰觸不		求助管道	
第十四週		1	動與健康生活				同,這就是「身體界線」。要尊重同學的		◎人權教育	
			問題的思考能				身體界線,不要隨意碰觸別人的身體。		人 E10 認識	
			力,並透過體				(二)情境劇:請兩位學童上臺,一人扮演		隱私權與日	
			驗與實踐,處				爺爺,一人扮演孫子。		常生活的關	
			理日常生活中				1. 說說看		係。	
			運動與健康的				(1)爺爺摸孫子的頭表示什麼意思?		◎法治教育	
			問題。				(2)如果你是孫子,爺爺摸你的頭帶給你		法 E8 認識兒	
			健體-E-A3 具				什麼感覺?(3)在日常生活中,哪些情況		少保護。	
			備擬定基本的				下你會和別人有身體上的接觸?			
			運動與保健計				(三)問題討論:情境中的身體接觸,如果			
			畫及實作能				是自己可以接受的就畫○,不能的打╳。			
			力,並以創新				1. 討論不同身體碰觸給自己的感覺。			

教學進度	四二月位	<b>然和</b>	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	(銀 337 口 上冊)	<b>业组手肌/组羽刀道由应及牵业十上</b> )	評量	少关 日本 言 L )	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			思考方式,因				2. 說一說: 你有沒有遇過不喜歡的身體碰			
			應日常生活情				觸?			
			境。				(四)師生共同歸納			
	貳、運動歡		健體-E-C2 具	1c-I-2 認識	Ha-I-1 網/牆	1. 能知道手部向上	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備同理他人感	基本的運動	性球類運動相	拍氣球前進的相關	十. 手腳並用	評量	人 E8 了解兒	
	十. 手腳並		受,在體育活	常識。	關的簡易拋、	動作。	【活動1】靈活雙手	口頭	童對遊戲權	
	用		動和健康生活	1d-I-1 描述	接、控、擊、	2. 能運用不同手部	• 將氣球往上拍	評量	利的需求。	
			中樂於與人互	動作技能基	持拍及拍、	部位進行向上拍氣	(一)熱身準備	行為	◎品德教育	
			動、公平競	本常識。	擲、傳、滾之	球動作。	(二)完成教師示範的動作。	檢核	品 E2 自尊尊	
			爭,並與團隊	2c-I-1 表現	手眼動作協	3. 能在一定時間內	• 連續向上拍擊	態度	人與自愛愛	
			成員合作,促	尊重的團體	調、力量及準	連續將氣球拍起,	(一)盡可能的將氣球不停保持向上拍擊的	評量	人。	
			進身心健康。	互動行為。	確性控球動	越多越好。	動作。		品 E3 溝通合	
				2c-I-2 表現	作。	4. 能發揮創意,創	1. 雙手臂拍		作與和諧人	
第十四週		2		認真參與的		造不同動作並實	2. 單手臂拍		際關係。	
7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		۷		學習態度。		踐。	3. 拳頭拍:		◎安全教育	
				2d-I-1 專注		5. 能知道拍氣球接	(二)15 秒拍球統計。		安 E7 探究運	
				觀賞他人的		力相關動作。	(三)鼓勵學童以不同部位拍擊氣球,培養		動基本的保	
				動作表現。		6. 能知道如何和他	球感。		健。	
				3d-I-1 應用		人合作完成拍氣球	・拍球接力			
				基本動作常		接力。	(一)熱身準備			
				識,處理練			(二)拍球接力			
				習或遊戲問						
				題。						
				4d-I-1 願意						
				從事規律身						

教學進度	111 - h 160	<b>然 山</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	湖 司 口 1本	机设工四/约司门港上户口牌上上!	評量	75 BZ =1 /	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
				體活動。						
	壹、守護健		健體-E-A1 具	2a-I-2 感受	Db-I-2 身體隱	1. 能知道身體隱私	壹、守護健康有一套	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備良好身體活	健康問題對	私與身體界線	處的部位,而且不	四. 自我保護小勇士	評量	教育	
	四. 自我保		動與健康生活	自己造成的	及其危害求助	能讓別人碰觸。	【活動2】身體紅綠燈	口頭	性 E4 認識身	
	護小勇士		的習慣,以促	威脅性。	方法。	2. 能清楚描述身體	(一)教師播放電子書情境	評量	體界線與尊	
			進身心健全發			碰觸帶給自己的感	1. 請學童觀察男、女生人形圖。	行為	重他人的身	
			展,並認識個			受。	2. 請學童指出自己不喜歡被人碰觸的身體	檢核	體自主權。	
			人特質,發展			3. 能知道遭受侵犯	部位。	態度	性 E5 認識性	
			運動與保健的			時,保護自己的方	3. 請學童討論這些部位為什麼不喜歡被人	評量	騷擾、性侵	
			潛能。			法。	碰觸?		害、性霸凌	
			健體-E-A2 具				(二)問題討論		的概念及其	
			備探索身體活				1. 教師提問:穿泳衣時會遮蔽身體哪些部		求助管道	
			動與健康生活				位?為什麼這些部位要遮起來?		◎人權教育	
第十五週		1	問題的思考能				2. 用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色。		人 E10 認識	
			力,並透過體				3. 統計塗上紅色的部位有哪些?		隱私權與日	
			驗與實踐,處				(三)教師說明:男、女生穿著泳衣時所遮		常生活的關	
			理日常生活中				蓋的部位是隱私處,另外像是嘴巴、大腿		係。	
			運動與健康的				也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方,要好		◎法治教育	
			問題。				好保護。		法 E8 認識兒	
			健體-E-A3 具				(四)討論時間:什麼時候可能會暴露隱私		少保護。	
			備擬定基本的				處?該怎麼保護?			
			運動與保健計				(五)教師歸納:要做身體的好主人,保護			
			畫及實作能				自己的隱私處。			
			力,並以創新				(六)住手!你不能隨便碰觸我!			
			思考方式,因				1. 引起動機: 教師播放電子書, 講述課文			
			應日常生活情				內容			

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	<b>公</b> •	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	<b>鐵羽口油</b>	<b>业组手肌/组羽刀道由穴及穿北十上</b> )	評量	→¥ B5 元L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			境。				2. 問題討論:安安有沒有被侵犯隱私處?			
							林叔叔是爸爸認識的人,他會侵犯安安的			
							隱私處嗎?只有陌生人才會侵犯別人嗎?			
							只有男生會侵犯女生嗎?安安該怎麼辦			
							呢?			
							3. 教師歸納			
							4. 演練時間			
							(1)討論:如果有人碰觸你的隱私處,該			
							怎麼辦呢?(2)教師說明被騷擾者反應			
							(3)演練拒絕動作。			
							(4)說一說,你還想到哪些保護自己的方			
							法?			
							5. 教師可運用繪本《蝴蝶朵朵》中的情			
							境,教導學童保護自己,避免遭受性侵			
							害。			
	貳、運動歡		健體-E-C2 具	1d-I-1 描述	Ha-I-1 網/牆	1. 能知道拍氣球接	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備同理他人感	動作技能基	性球類運動相	力相關動作。	十. 手腳並用	評量	人 E8 了解兒	
	十. 手腳並		受,在體育活	本常識。	關的簡易拋、	2. 能知道如何和他	【活動1】靈活雙手	口頭	童對遊戲權	
	用		動和健康生活	2c-I-1 表現	接、控、擊、	人合作完成拍氣球	(三)觀摩與改進	評量	利的需求。	
			中樂於與人互	尊重的團體	持拍及拍、	接力。	1. 讓學童觀察並記下來闖關同學的動作。	行為	◎品德教育	
第十五週		2	動、公平競	互動行為。	擲、傳、滾之	3. 能知道擊球過網	2. 讓學童比較,找出自己認為動作最好的	檢核	品 E2 自尊尊	
			爭,並與團隊	2c-I-2 表現	手眼動作協	的活動規則並遵	同學。	態度	人與自愛愛	
			成員合作,促	認真參與的	調、力量及準	守。	3. 鼓勵學童發表所看到的其他表現良好同	評量	人。	
			進身心健康。	學習態度。	確性控球動	4. 能知道並完成擊	學動作。		品 E3 溝通合	
				2d-I-1 專注	作。	球過網的相關動	4. 引導學童思考自己的動作有無改進的地		作與和諧人	
	_			觀賞他人的		作。	方。		際關係。	

教學進度	四二月份	<del></del> 太 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>超到口压</b>	机组工则(组现引送升应力定火十七)	評量	75 HZ 21 /	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
				動作表現。		5. 能知道如何和他	5. 再次進行接力活動,讓學童實際操作。		◎安全教育	
				3d-I-1 應用		人合作進行擊球過	(四)教師表揚表現較好的學童,並給予鼓		安 E7 探究運	
				基本動作常		網。	勵。		動基本的保	
				識,處理練			(五)鼓勵學童發表心得感想,並嘗試引導		健。	
				習或遊戲問			學童自行說出能更有效完成活動的方式及			
				題。			動作。			
				4d-I-1 願意			(六)協助整理器材及恢復場地。			
				從事規律身			•擊球過網			
				體活動。			(一)熱身準備			
							(二)擊球過網			
							1. 場地布置			
							2. 教師說明活動規則,並示範動作讓學童			
							了解。			
							3. 教師統計各組得分並公告。			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1b-I-1 舉例	Db-I-2 身體隱	1. 能知道遭遇緊急	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎性別平等	
	康有一套		備良好身體活	說明健康生	私與身體界線	情況時,如何自我	四. 自我保護小勇士	評量	教育	
	四. 自我保		動與健康生活	活情境中適	及其危害求助	保護並尋求協助。	【活動3】遇到危險怎麼辦	口頭	性 E4 認識身	
	護小勇士		的習慣,以促	用的健康技	方法。	2. 能演練遭遇緊急	(一)請學童以角色扮演方式討論,遇到課	評量	體界線與尊	
			進身心健全發	能和生活技		情況時尋求協助的	本情境時該怎麼辦?	行為	重他人的身	
第十六週		1	展,並認識個	能。		方法。	(二)問題討論:哪些地方最有可能發生危	檢核	體自主權。	
オーハ型		1	人特質,發展	3b-I-3 能於		3. 能分辨具威脅性	險?如果在家裡或學校遭遇危險時,要向	態度	性 E5 認識性	
			運動與保健的	生活中嘗試		的行為,並說出遭	誰求助?	評量	騷擾、性侵	
			潛能。	運用生活技		遇緊急情況時自我	(三)師生共同歸納:任何地方都有可能發		害、性霸凌	
			健體-E-A2 具	能。		保護的方法。	生危險,處處都要提高警覺,並學習求助		的概念及其	
			備探索身體活				的方法。		求助管道	
			動與健康生活				【活動 4】自我保護 123		◎人權教育	

教學進度	四二月份	<b>公由</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>鐵羽口油</b>	<b>业组手则/组羽刀道力应几字少子上)</b>	評量	→¥ 昭5 元 L )	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			問題的思考能				(一)教師播放電子書,請學童觀察。		人 E10 認識	
			力,並透過體				(二)討論時間:要接受一百元嗎?要跟陌		隱私權與日	
			驗與實踐,處				生人走嗎?		常生活的關	
			理日常生活中				如果陌生人強拉平平,他該怎麼辦?如果		係。	
			運動與健康的				這時候附近沒有其他人,平平該怎麼辦?		◎法治教育	
			問題。				(三)正確處理方法		法 E8 認識兒	
			健體-E-A3 具				(四)演練時間		少保護。	
			備擬定基本的				1. 自我保護步驟			
			運動與保健計				2. 演練自我保護 123			
			畫及實作能				(五)怎麼說出求助內容			
			力,並以創新				1. 告知協助者時,要清楚表達			
			思考方式,因				2. 一起練習			
			應日常生活情				3. 請學童自我檢視是否做到注意事項			
			境。				(六)師生共同歸納:我們是自己身體的主			
							人,要好好保護身體不要受到騷擾。			
							(七)教師指導學童完成〈活力存摺〉			
	貳、運動歡		健體-E-C2 具	1d-I-1 描述	Ha-I-1網/牆	1. 能知道擊球過網	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備同理他人感	動作技能基	性球類運動相	的活動規則並遵	十. 手腳並用	評量	人 E8 了解兒	
	十. 手腳並		受,在體育活	本常識。	關的簡易拋、	守。	【活動1】靈活雙手	口頭	童對遊戲權	
	用		動和健康生活	2c-I-1 表現	接、控、擊、	2. 能知道並完成擊	(三)鼓勵學童和同學討論,合作讓活動表	評量	利的需求。	
第十六週		2	中樂於與人互	尊重的團體	持拍及拍、	球過網的相關動	現更佳。	行為	◎品德教育	
カーハ週		۷	動、公平競	互動行為。	擲、傳、滾之	作。	(四)教師協助學童進行自我檢測。	檢核	品 E2 自尊尊	
			爭,並與團隊	2c-I-2 表現	手眼動作協	3. 能知道如何和他	(五)協助整理器材及恢復場地。	態度	人與自愛愛	
			成員合作,促	認真參與的	調、力量及準	人合作進行擊球過	【活動 2】靈活雙腳	評量	人。	
			進身心健康。	學習態度。	確性控球動	網。	・控球高手		品 E3 溝通合	
				2d-I-1 專注	作。	4. 能知道並完成相	(一)熱身準備		作與和諧人	

教學進度	四二月份	<b>公</b> •	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	朗 羽 口 1冊	<b>业组手肌(超羽刀道由应及牵业十上)</b>	評量	上¥ B云 言L \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
				觀賞他人的	Hb-I-1 陣地攻	關的踢氣球動作。	(二)嘗試用腳的不同部位將氣球向上連續		際關係。	
				動作表現。	守球類運動相	5. 能於活動中展現	踢起,並試著將氣球保持在空中,踢擊次		◎安全教育	
				3d-I-1 應用	關的簡易拍、	踢氣球的技能。	數越多次越佳。		安 E7 探究運	
				基本動作常	拋、接、擲、		1. 腳尖踢		動基本的保	
				識,處理練	傳、滾及踢、		2. 膝蓋踢		健。	
				習或遊戲問	控、停之手		3. 足內側踢			
				題。	眼、手腳動作		4. 可以讓學童嘗試用腳的不同部位踢擊氣			
				4d-I-1 願意	協調、力量及		球。			
				從事規律身	準確性控球動		5. 詢問學童,在氣球落地前,你最多可以			
				體活動。	作。		連續踢幾下?			
							(三)踢著氣球通過障礙			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Fb-I-1 個人對	1. 能知道在學校身	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎品德教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	健康的自我覺	體不舒服時,會到	五. 抗病小高手	評量	品 E1 良好生	
	五. 抗病小		動與健康生活	常識。	察與行為表	健康中心請求協	【活動1】不舒服要主動告知	口頭	活習慣與德	
	高手		的習慣,以促		現。	助、回家要告知家	(一)教師播放病症圖,說明這些都是身體	評量	行。	
			進身心健全發		Fb-I-2 兒童常	人。	不舒服時常見的現象。	行為		
			展,並認識個		見疾病的預防	2. 知道身體不舒服	(二)引導學童說出身體不舒服時,應該怎	檢核		
			人特質,發展		與照顧方法。	時的適切處理方	麼辦?	態度		
第十七週		1	運動與保健的			式。	(三)分成「在學校」和「在家裡」兩個層	評量		
			潛能。			3. 感染傳染病時,	面來討論。			
			健體-E-A2 具			能做到保護人我的	(四)教師補充:在學校身體不舒服時,除			
			備探索身體活			行為。	了可以到健康中心尋求協助外,還必須將			
			動與健康生活				情況告知教師,視狀況做適切處理。			
			問題的思考能				(五)教師播放電子書家人圖,引導學童回			
			力,並透過體				想與發表自己身體不舒服時,在家裡會告			
			驗與實踐,處				訴誰,請他幫忙處理身體不適的問題。			

教學進度	四二月份	<b>太</b> 大 由1	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>御刊口</b> I	机组工四(组列引送升户7定火土上)	評量	7 <u> </u>	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			理日常生活中				(六)教師引導學童完成評量。			
			運動與健康的				(七)師生共同歸納			
			問題。				【活動2】生病了怎麼辦			
			健體-E-C1 具				(一)教師引導學童回想自己身體不舒服			
			備生活中有關				時,在告知家人後,家人的處理方式為			
			運動與健康的				何?			
			道德知識與是				(二)教師引導學童發表家人的處理方式。			
			非判斷能力,				(三)教師指導學童分享自己和家人還有什			
			理解並遵守相				麼可以減輕身體不舒服的好方法?			
			關的道德規				(四)教師依據學童發表的內容,建立正確			
			範,培養公民				的醫療觀念。			
			意識,關懷社				(五)教師引導學童回想並分享自己身體不			
			會。				舒服的就醫經驗。			
							(六)教師針對感染傳染性疾病的學童,請			
							他們分享感染該疾病時需要請假在家休養			
							的原因。			
							(七)教師引導學童完成評量。			
							(八)師生共同歸納			
	貳、運動歡		健體-E-C2 具	1d-I-1 描述	Hb-I-1 陣地攻	1. 能於活動中展現	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備同理他人感	動作技能基	守球類運動相	踢氣球的技能。	十. 手腳並用	評量	人 E8 了解兒	
	十. 手腳並		受,在體育活	本常識。	關的簡易拍、	2. 能知道並完成跑	【活動 2】靈活雙腳	口頭	童對遊戲權	
第十七週	用	2	動和健康生活	2c-I-1 表現	抛、接、擲、	跑踢踢的相關動	(四)檢討與改進	評量	利的需求。	
かして週		<u> </u>	中樂於與人互	尊重的團體	傳、滾及踢、	作。	(五)教師協助學童進行課本的自我檢測。	行為	◎品德教育	
			動、公平競	互動行為。	控、停之手	3. 能利用不同腳的	1. 我帶著氣球通過障礙容易達成嗎?	檢核	品 E2 自尊尊	
			爭,並與團隊	2c-I-2 表現	眼、手腳動作	部位完成踢擊動	2. 我覺得能越來越快的方法有哪些?	態度	人與自愛愛	
			成員合作,促	認真參與的	協調、力量及	作。	(六)鼓勵學童嘗試和同學互相合作,努力	評量	人。	

教學進度	四二月份	太 事1	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>超到口压</b>	<b>业组工时(组到习道书应及定址子上)</b>	評量	75 B2 21 7	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			進身心健康。	學習態度。	準確性控球動	4. 能穩定踢中擺動	通關。		品 E3 溝通合	
				2d-I-1 專注	作。	中不同種類的球。	• 跑跑踢踢		作與和諧人	
				觀賞他人的			(一)場地布置		際關係。	
				動作表現。			(二)活動說明		◎安全教育	
				3d-I-1 應用			(三)檢討與改進		安 E7 探究運	
				基本動作常			1. 請學童觀摩同學踢擊的經過, 教師從旁		動基本的保	
				識,處理練			引導學童觀看。		健。	
				習或遊戲問			2. 對於表現優秀的學童,教師予以鼓勵,			
				題。			讓學童討論如何能快又準。			
				4d-I-1 願意			3. 討論後再次進行活動。			
				從事規律身			4. 請學童發表與分享: 你覺得哪種球比較			
				體活動。			難踢中?			
							(四)教師指導學童完成活力存摺。			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Fb-I-1 個人對	1. 能認識感染腸病	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎品德教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	健康的自我覺	毒期間的症狀。	五. 抗病小高手	評量	品 E1 良好生	
	五. 抗病小		動與健康生活	常識。	察與行為表	2. 能遵守腸病毒糾	【活動 3】腸病毒糾察隊	口頭	活習慣與德	
	高手		的習慣,以促	2b-I-1 接受	現。	察守則。	(一)教師補充說明腸病毒	評量	行。	
			進身心健全發	健康的生活		3. 能在日常生活	(二)教師播放腸病毒症狀圖,並引導學童	行為		
			展,並認識個	規範。		中,自我要求做到	說出圖片中的症狀特點。	檢核		
第十八週		1	人特質,發展	2b-I-2 願意		糾察守則的規範行	(三)教師指導學童認識腸病毒的症狀。	態度		
			運動與保健的	養成個人健		為。	(四)教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內	評量		
			潛能。	康習慣。			容。			
			健體-E-A2 具				(五)教師引導學童一同宣示,提醒和勉勵			
			備探索身體活				自己在日常生活中做到〈糾察守則〉的規			
			動與健康生活				範行為。			
			問題的思考能							

教學進度	四二夕位	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>		<b>业组手肌/组羽刀道山穴几岸北十上)</b>	評量	少¥ 155 元L )	跨領域
週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			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。							
	貳、運動歡		健體-E-C3 具	1c-I-2 認識	Ce-I-1 其他休	1. 能了解跳繩運動	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備理解與關心	基本的運動	閒運動入門遊	的好處及安全原	十一. 大家來跳繩	評量	人 E3 了解每	
	十一. 大家		本土、國際體	常識。	戲。	則。	【活動 1】跳繩安全	口頭	個人需求的	
	來跳繩		育與健康議題	2d-I-2 接受	Ic-I-1 民俗運	2. 能做出跳繩伸展	(一)教師介紹跳繩的好處。	評量	不同,並討	
			的素養,並認	並體驗多元	動基本動作與	操的動作。	(二)跳繩比賽影片欣賞。	行為	論與遵守團	
第十八週		2	識及包容文化	性身體活	遊戲。	3. 能在跳繩遊戲中	1. 世界跳繩比賽錦標賽影片。	檢核	體的規則。	
			的多元性。	動。		體驗快樂互動,並	2. 國小團體跳繩比賽影片。	態度	人 E8 了解兒	
				3c-I-1 表現		認真學習。	(三)教師詢問學童「從事跳繩運動前,要	評量	童對遊戲權	
				基本動作與		4. 能利用課間及假	注意哪些事,才能玩得安全呢?」		利的需求。	
				模仿的能		日進行跳繩活動。	1. 合適的跳繩			
				力。			2. 合適的運動服裝及運動鞋			

教學進度	四二月份	<b>然</b>	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>御刊口</b>   画	机设工则/设现引送升应几定火土上)	評量	<b>→</b> ¥ <b>P</b> ⊼ ≒ 1 \	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
				4c-I-2 選擇			3. 在平坦安全、沒有小石子的場地進行跳			
				適合個人的			繩活動。			
				身體活動。			4. 要先做暖身操,以避免運動傷害。			
							・跳繩好朋友			
							(一)伸展活動			
							(二)全身性暖身活動:腕關節繞環、踝關			
							節繞環、膝關節暖身、左右側彎、大腿伸			
							展、前側大腿伸展、前後彎、左右轉體、			
							全身繞環、前拉腿、舉手深蹲、手上舉後			
							抬腿。			
							(三)教師歸納			
							【活動2】與繩同樂			
							・跟我跑			
							・踩繩走			
							・我是小牛仔			
							(一)頂上水平迴旋			
							(二)體側迴旋			
							(三)跳繩前導動作練習			
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-2 認識	Fb-I-2 兒童常	1. 能了解生病期間	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎品德教育	
	康有一套		備良好身體活	健康的生活	見疾病的預防	的在家照護要點。	五. 抗病小高手	評量	品 E1 良好生	
	五. 抗病小		動與健康生活	習慣。	與照顧方法。	2. 能知道感染腸病	【活動 4】在家照護我最行	口頭	活習慣與德	
ダ 上 カ 畑	高手	1	的習慣,以促	3a-I-2 能於		毒期間適合進食的	(一)教師播放腸病毒衛教影片	評量	行。	
第十九週		1	進身心健全發	引導下,於		食物。	(二)教師以問答方式引導學童複習影片重	行為		
			展,並認識個	生活中操作			點。	檢核		
			人特質,發展	簡易的健康			1. 提問:知道自己感染腸病毒時,應該怎	態度		
			運動與保健的	技能。			麼做?	評量		

教學進度	四二月份	<b>太</b> 大 由1	學習領域	學習	<b>習重點</b>	<b>御刊口</b> IA	<b>业组工时(组到习道书应及定址子上)</b>	評量	75 HZ 21 /	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
			潛能。				2. 提問:有些腸病毒病患會出現口腔潰			
			健體-E-A2 具				瘍,導致喉嚨疼痛,難以進食的情形,此			
			備探索身體活				時該怎麼辦?			
			動與健康生活				3. 提問: 生病期間要避免傳染給他人,並			
			問題的思考能				讓自己早日康復,要做到哪些衛生和保健			
			力,並透過體				的行為?			
			驗與實踐,處				(三)師生共同歸納			
			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。							
	貳、運動歡		健體-E-C3 具	1c-I-2 認識	Ab-I-1 體適能	1. 能了解並說出跳	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備理解與關心	基本的運動	遊戲。	繩一跳一迴旋的動	十一. 大家來跳繩	評量	人 E3 了解每	
第十九週	十一. 大家	2	本土、國際體	常識。	Ce-I-1 其他休	作要領。	【活動 3】一跳一迴旋	口頭	個人需求的	
71 / 1	來跳繩		育與健康議題	2d-I-2 接受	閒運動入門遊	2. 能在跳繩遊戲中	(一)全身性伸展活動	評量	不同,並討	
			的素養,並認	並體驗多元	戲。	體驗快樂互動,並	(二)在場內輕鬆慢跑	行為	論與遵守團	
			識及包容文化	性身體活	Ic-I-1 民俗運	認真學習。	(三)教師示範說明	檢核	體的規則。	

教學進度	四二月份	<b>公</b> •	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	朗羽口塘	<b>业组手肌/组羽刀道由应几亩业十上</b> )	評量	→¥ B5 元L )	跨領域 統整規
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			的多元性。	動。	動基本動作與	3. 能做出跳繩一跳	(四)學童散開練習,教師從旁協助、觀	態度	人 E8 了解兒	
				3c-I-1 表現	遊戲。	一迴旋的基本動作	察。	評量	童對遊戲權	
				基本動作與		技巧。	(五)教師講評並修正學童的動作。		利的需求。	
				模仿的能		4. 能利用課間進行	(六)教師歸納跳繩主要四步驟。			
				カ。		跳繩活動,進而養	(七)自我挑戰			
				4c-I-2 選擇		成規律運動的習				
				適合個人的		慣。				
				身體活動。						
	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Fb-I-2 兒童常	1. 知道預防生病的	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎品德教育	
	康有一套		備良好身體活	基本的健康	見疾病的預防	好行為。	五. 抗病小高手	評量	品 E1 良好生	
	五. 抗病小		動與健康生活	常識。	與照顧方法。	2. 實踐日常生活中	【活動 5】預防高手換我做	口頭	活習慣與德	
	高手		的習慣,以促	2b-I-2 願意		預防生病的好行	(一)教師以課本情境圖範例說明預防生病	評量	行。	
			進身心健全發	養成個人健		為。	的好行為,並引導學童檢視在生活中是否	行為		
			展,並認識個	康習慣。			做到。	檢核		
			人特質,發展	3a-I-2 能於			(二)教師提問:在教室活動時,要預防生	態度		
			運動與保健的	引導下,於			病,我們應該確實做到哪些衛生保健的行	評量		
笠 ー 1 畑		1	潛能。	生活中操作			為?			
第二十週		1	健體-E-A2 具	簡易的健康			(三)日常生活中,只要做到預防生病的好			
			備探索身體活	技能。			行為,就能降低被傳染的機會。			
			動與健康生活				(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方			
			問題的思考能				法。			
			力,並透過體				(五)教師拿出示範的口罩,指導學童跟著			
			驗與實踐,處				做。			
			理日常生活中				(六)教師指導學童兩人一組或多人分組自			
			運動與健康的				行練習。			
			問題。				(七)師生共同歸納			

教學進度	四 二 夕 <b></b>	節數	學習領域	學習	<b>習重點</b>	組羽口播	<b>业组壬毗(超羽川道山穴江岸北十上)</b>	評量	华四山)	跨領域 統整規
週次	單元名稱	即數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	<b></b>
			健體-E-C1 具				(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣			
			備生活中有關				言〉。			
			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。							
	貳、運動歡		健體-E-C3 具	2d-I-2 接受	Ab-I-1 體適能	1. 能在跳繩遊戲中	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	
	暢樂趣多		備理解與關心	並體驗多元	遊戲。	體驗快樂互動並認	十一. 大家來跳繩	評量	人 E3 了解每	
	十一. 大家		本土、國際體	性身體活	Ic-I-1 民俗運	真學習。	【活動 4】繩的遊戲	口頭	個人需求的	
	來跳繩		育與健康議題	動。	動基本動作與	2. 能利用課間進行	(一)輕鬆慢跑 10~20 分鐘。	評量	不同,並討	
			的素養,並認	3c-I-1 表現	遊戲。	跳繩活動,進而養	(二)柔軟操或伸展操、輔助操。	行為	論與遵守團	
			識及包容文化	基本動作與		成規律運動的習	• 進退兩難	檢核	體的規則。	
第二十週		2	的多元性。	模仿的能		慣。	• 跨跳波浪	態度	人 E8 了解兒	
				カ。			• 跳繩歌	評量	童對遊戲權	
				4c-I-2 選擇			(三)分享:學童發表運動後的感想與身體		利的需求。	
				適合個人的			感覺。			
				身體活動。			(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間,邀請			
							家人、朋友多從事跳繩運動。			
							(五)教師引導學童完成活力存摺。			
第二十一	壹、守護健		健體-E-A1 具	1a-I-1 認識	Fb-I-2 兒童常	1. 知道預防生病的	<b>壹、守護健康有一套</b>	觀察	◎品德教育	
現 週	康有一套	1	備良好身體活	基本的健康	見疾病的預防	好行為。	五. 抗病小高手	評量	品 E1 良好生	
72	五. 抗病小		動與健康生活	常識。	與照顧方法。	2. 實踐日常生活中	【活動 5】預防高手換我做	口頭	活習慣與德	

教學進度	盟 二 <b>夕</b> 较	<b>然业</b>	學習領域	學習	<b>星重點</b>	組羽口播	<b>业组壬毗(组羽刀道山穴工穿北十上)</b>	評量	华跖趾)	跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	方式	議題融入	統整規 劃
	高手		的習慣,以促	2b-I-2 願意		預防生病的好行	(一)教師以課本情境圖範例說明預防生病	評量	行。	
			進身心健全發	養成個人健		為。	的好行為,並引導學童檢視在生活中是否	行為		
			展,並認識個	康習慣。			做到。	檢核		
			人特質,發展	3a-I-2 能於			(二)教師提問:在教室活動時,要預防生	態度		
			運動與保健的	引導下,於			病,我們應該確實做到哪些衛生保健的行	評量		
			潛能。	生活中操作			為?			
			健體-E-A2 具	簡易的健康			(三)日常生活中,只要做到預防生病的好			
			備探索身體活	技能。			行為,就能降低被傳染的機會。			
			動與健康生活				(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方			
			問題的思考能				法。			
			力,並透過體				(五)教師拿出示範的口罩,指導學童跟著			
			驗與實踐,處				做。			
			理日常生活中				(六)教師指導學童兩人一組或多人分組自			
			運動與健康的				行練習。			
			問題。				(七)師生共同歸納			
			健體-E-C1 具				(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣			
			備生活中有關				言〉。			
			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。							
第二十一	貳、運動歡	2	健體-E-C3 具	2d-I-2 接受	Ab-I-1 體適能	1. 能在跳繩遊戲中	貳、運動歡暢樂趣多	觀察	◎人權教育	

教學進度	四二夕位	<b>然</b> ••••	學習領域	學習	<b>冒重點</b>	剱 羽 口 1冊	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量		跨領域
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教字里點(字首引导內谷及貨施力式)	方式	議題融入	統整規 劃
週	暢樂趣多		備理解與關心	並體驗多元	遊戲。	體驗快樂互動並認	十一. 大家來跳繩	評量	人 E3 了解每	
	十一. 大家		本土、國際體	性身體活	Ic-I-1 民俗運	真學習。	【活動 4】繩的遊戲	口頭	個人需求的	
	來跳繩		育與健康議題	動。	動基本動作與	2. 能利用課間進行	(一)輕鬆慢跑 10~20 分鐘。	評量	不同,並討	
			的素養,並認	3c-I-1 表現	遊戲。	跳繩活動,進而養	(二)柔軟操或伸展操、輔助操。	行為	論與遵守團	
			識及包容文化	基本動作與		成規律運動的習	• 進退兩難	檢核	體的規則。	
			的多元性。	模仿的能		慣。	• 跨跳波浪	態度	人 E8 了解兒	
				カ。			• 跳繩歌	評量	童對遊戲權	
				4c-I-2 選擇			(三)分享:學童發表運動後的感想與身體		利的需求。	
				適合個人的			感覺。			
				身體活動。			(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間,邀請			
							家人、朋友多從事跳繩運動。			
							(五)教師引導學童完成活力存摺。			