貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉梅北國民小學

114 學年度第一/二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是□(____年級和____年級) 否■

設計者: 林秀茹

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」	下學與遊戲的不當行為,練習各項安全行為。	
	2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣	•	
	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,並願意養成	远個人健康習慣。	
	5. 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>	下同。
	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習慣和衛生	生行為,以維護健康。
球性口 保	9. 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	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。	
	10. 在學校發生事情能主動尋求協助,學習角	2 决問題的能力。	
	11. 能在運動過程中,表現認真參與活動的稅	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	注指示動作,並能與同學培養默契通力合作,完成	戈動作。
	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。	
	14. 能盡力的完成教材動作,並能做出教材圖	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。	

教	學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	组羽口抽	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
	週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	計里刀式		規劃 (無則免)
		壹、快樂上學去		健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 於走路上學情境中,了	壹、快樂上學去	觀察評量	◎安全教育	
	第一週	一. 新生進行曲	1	具備探索身	本的健康常	所與上下學情	解交通安全的重要性,並	一. 新生進行曲	口頭評量	安E2了解危機與	
								【活動1】安全上學去-1			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键加工工	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	ᅶᄧᇊᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體活動與健	識。	境的安全須	且認識穿越馬路的安全	• 走路上學	行為檢核	安全。	
			康生活問題	2b-I-1 接受健	知。	常識。	(一)教師舉例說明學童上	態度評量	安E8了解校園安	
			的思考能	康的生活規		2. 能體會走路安全的重	下學常發生的交通事故, 讓學童體會交通安全的重		全的意義。	
			力,並透過	• •		要性,並願意遵守過馬路			安E10關注校園	
			體驗與實	3b-I-3 能於生		的注意事項。	(二)教師調查學童平日上		安全的事件。	
				活中嘗試運用		3. 於生活中,嘗試自我覺	下學的方式。		7 2 4 4 11	
				·			(三)教師提醒學童走路上			
			常生活中運	生活投能。 		察並修正個人不當的交	學會遇到各種狀況,並說			
			動與健康的			通行為。	明要注意的行為,請學童 說一說自己的想法及理			
			問題。				由。			
			健體-E-C1				(四)教師提問:站在路邊等			
			具備生活中				待,哪種情形才適合過馬			
			有關運動與				路?正在過馬路時,要注			
			健康的道德				意哪些事情?在沒有行人			
			知識與是非				穿越道的地方,要怎麼穿			
							越馬路? (五)師生討論走路上學			
			判斷能力,				時,可運用問題解決做正			
			理解並遵守				確的判斷和選擇,避免發			
			相關的道德				生危險。			
			規範,培養				(六)教師可提醒學童謹記			
			公民意識,				且落實安全過馬路五步驟			
			關懷社會。				「停、看、轉、揮、動」			
							口訣,提高自身安全防禦。			
							(七)教師指導學童運用安全過馬路五步驟,進行「我			
							會過馬路」的情境演練。			
							(八)教師提問:想一想,你			
							做到哪些過馬路的注意事			
							項?			
							(九)學童對於上學過馬路			
							的安全行為進行自我察覺			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 # 西	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							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、運動樂趣多		健體-E-A2	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 能利用學校運動空	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	六. 小小探險家		具備探索身	本的運動常	所與上下學情	間,從事身體活動,增進	六. 小 小探險家 【活動 1】運動場地大調	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	識。	境的安全須	健康。	查	行為檢核	需求的不同,並	
			康生活問題	2c-I-1 表現尊	知。	2. 認識校園遊戲設施的	(一)引起動機:調查校園	態度評量	討論與遵守團體	
			的思考能	重的團體互動	Cb-I-3 學校運	名稱。	中有哪些運動空間?可以		的規則。	
			力,並透過	行為。	動活動空間與	3. 分辨學校空間、設備的	做什麼運動。		人E8了解兒童對	
			體驗與實	3c-I-2 表現安	場域。	安全性。	(二)學童分享:最喜歡利 用哪一個場地做運動呢?		遊戲權利的需	
			踐,處理日	全的身體活動		4. 能遵守遊戲規則,並與			 求。	
			常生活中運	·		同學互助合作。	(三)師生共同歸納:運動			
				4d-I-2 利用學		5. 能討論並正確的使用	或遊戲時要注意安全;運			
			問題。	校或社區資源		學校空間及設備,達到安	動有益健康,可以充分利用學校的運動空間與設施			
第一週		2	使體-E-C1	從事身體活		全和快樂的目的。	(大事運動。) (從事運動。)			
						至和 伏朱的 日的。	【活動2】安全停看聽			
				動。			(一)引起動機:學童分享			
			有關運動與				玩過的遊戲器材名稱及所			
			健康的道德				在地點。 (二)教師詢問:使用校園			
			知識與是非				及社區公園設施前,除了			
			判斷能力,				看清楚安全使用說明之			
			理解並遵守				外,還要注意哪些事項			
			相關的道德				呢?			
			規範,培養				(三)暖身活動 (四)體驗與操作:帶領學			
			公民意識,				(四) 			
			關懷社會。				梯的特性,並討論使用滑			
							梯的注意事項,再進行體			

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭引》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							驗。 (支持 (支持 (支持 (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)			
第二週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	具體康的力體踐常動備活生思,驗,生與索與問能透實理中康分健題 過 日運的	本的。 2b-I-1 接受康康 第一次 接	所與上下學情 境的安全須 知。	1. 於上學情境中,了解注意文量學生是健康生活的一環,並認識交通。 2. 於生活中,嘗試自我受察,並為人工。 2. 於生活中人不能人。 3. 養成習慣。 3. 養成習慣。	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	觀口 行 態察 頭 為 度評評 檢 評	◎安全教育 安E2了解危機與 安E8了解校園安 全的意義關注於 安全的事件。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	送 晒 豆	跨領域統整
週次	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日标	容及實施方式)	计里刀式	議題融入	規劃 (無則免)
			健知 判 理 相 規 公 關懷的與能並的,意 益 培 的,意 社 会 養 ,。				各種危險情況,再以做決定的技巧做出正確的選擇,發生危險情況。 (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。			
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問題 患生活問題 力,體驗與實	3c-I-2 表現安 全的身體活動 行為。 4d-I-2 利用學 校或社區資源 從事身體活	所與上下學情 境的安全須 知。 Cb-I-3 學校運 動活動空間與	1. 能分辨學校空間、設備的安全性。 2. 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。 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。	六. 小小探險家【活動 3】安全玩遊戲-2・走平衡木	觀口 行 態察 頭 為 度評 辞 檢 爭	◎人E3了解每個, 人E3了的與則 的人E8了不遵。 人在求論與則了解的 人E8 類別的 人 對 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別	

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	 	详 蛨 品 λ	跨領域統整
週次	半儿石併	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	容及實施方式)	計 里 刀 八	武 及 	規劃 (無則免)
週次 第 三 週	章、快樂上學去 一. 新生進行曲	數 1	相規公關健具體康的力體踐常的,意社E不動活考並與處活道培識會A2身健題 過 日運	1a-I-I 認識基本的健康常識。 2b-I-I 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用	Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須	學習目標 1. 列舉校園內適合遊戲 內地方,並認識安全遊戲 中,並認識安全的重要項。 3. 在校園中,嘗試運合的技巧選擇適合致 大変的地方。 4. 於生活中人不當的的 大生活中人不覺並修為。	壹、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	部 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即	議題融入 ②安E2了。 安全文章 安全的意義關係。 安全的意義關係。 安全的事件。	規 割 則 免)
			公民意識,關懷社會。				表達個人對遊戲安全的想 法與立場。 (十)教師歸納:學校是學			

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口栖	教學重點(學習引導內	延昌士 士	送販品)	跨領域統整
週次	平几石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口保	容及實施方式)	计里刀式		規劃 (無則免)
週次	單元名稱 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家		健體-E-A2 具備探索身 體活動與健	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		學習目標 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。	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。	部 日 行 態 察 頭 為 度 評 評 檢 評 量 量 核 量	議題融入 ② 人需 討的 人遊求 教解同守 兒童。 個,團童童 人遊求。	
			公民意識,關懷社會。							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 11 LT.	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	壹、快樂上學去		健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 於放學情境中,了解注		觀察評量	◎安全教育	
	一. 新生進行曲		具備探索身	本的健康常	所與上下學情	意交通安全是健康生活	一. 新生進行曲 【活動 3】放學平安回家	口頭評量	安E2了解危機與	
			體活動與健	識。	境的安全須	的一環,並且認識放學的	(一)教師播放校園環境設	行為檢核	安全。	
			康生活問題	2b-I-1 接受健	知。	安全常識。	施的影片,引起學童學習	態度評量	安E8了解校園安	
			的思考能	康的生活規		2. 能體會交通安全的重	興趣,並與生活經驗相結		全的意義。	
			力,並透過	範。		要性,並且願意遵守注意	合。 (二)教師指導學童放學時		安 E10 關注校園	
			體驗與實	3b-I-3 能於生		事項。	要注意的行為,請學童說		安全的事件。	
			踐,處理日	活中嘗試運用		3. 於生活中,嘗試自我覺				
			常生活中運	生活技能。		察並修正個人不當的行	(三)教師統整說明放學的 安全事項,提醒學童要做			
			動與健康的	4a-I-2 養成健		為。	正確的判斷和選擇,避免			
第四週		1	問題。	康的生活習		4. 養成遵守交通注意事	發生危險。			
界四週		1	健體-E-C1	慣。		項的好習慣。	(四)請學童排放學路隊,走			
			具備生活中				出校門實地觀察現況與說 明各情境。			
			有關運動與				(五)教師指導學童完成活			
			健康的道德				力存摺。			
			知識與是非				(六)進行「○╳大考驗」遊			
			判斷能力,				戲。			
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能利用呼拉圈做各種	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平等教育	
第四週	七. 來玩呼拉圈	2	具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	身體的伸展活動,並能簡	七. 來玩呼拉圈 【活動 1】呼拉圈真好玩	口頭評量	性E4認識身體界	
7, 7		_	體活動與健	動作。	Cb-I-2 班級體	單運用身體操作呼拉圈。	-1	行為檢核	線與尊重他人的	
			康生活的習	2c-I-2 表現認	育活動。	2. 能表現認真參與活動	•利用呼拉圈伸展身體	態度評量	身體自主權。	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 aa ra Las.	教學重點(學習引導內	江日上 上	75 BZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			身心健全發展,並認識	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		的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。	(身) (上海) (上海) (上海) (上海) (上海) (上海) (上海) (上海		◎ 人個自利 ◎ 涯 人 權 欣 異 他	
第五週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1 具體 康 情 身 展 體 康 出 與 與 的 促 全 認 報 與 與 選 進 發 識	本的健康常		1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨 的重要性。	有什麼特別感受。 壹、快樂上學去 二.健康小達人 【活動1】我的身體 (一)身體動一動 (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	觀察評量 口	◎品德教育 品E1良好生活習 慣與德行。	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键羽口上两	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,與保健的潛				1.可? 主要解嗎? 主要解嗎? 主要解析, 是發覺活過不 是發覺活過不 是發覺活過不 是發覺活過不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
第五週	貳、運動樂趣多七. 來玩呼拉圈	2	具備良好身 體活動與健康生活的習	體活動的基本 動作。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體	身伸展動作。 Cb-I-2 班級體	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 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。	文運動樂趣多 · 建動樂拉圖 · 來玩 1】呼拉圖 · 來玩 1】呼拉圖 · 來玩 1】呼拉圖 · 來玩 1】呼拉圖 · 之 · 生活動學身子 · 生活動學身子 · 生活動學 · 生活。 · 生态。 · 生	觀察評量日行態解評檢課時後	◎性線身◎人個自利◎涯 學體學體權於異他 學自權於異他 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	详昭品》	跨領域統整
週次	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	计里刀式	議題融入	規劃 (無則免)
			體育活動和				(二)數一數			
			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、快樂上學去				Da-I-1 日常生	1. 能知道保持身體乾淨	壹、快樂上學去 二 (4 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	觀察評量	◎品德教育	
	二. 健康小達人		具備良好身	康的生活習			二. 健康小達人 【活動 2】身體清潔噜啦	口頭評量	品E1良好生活習	
			體活動與健	慣。	生習慣。	2. 能知道正確洗手的方	啦-1	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	3a-I-2 能於引	Da-I-2 身體的		• 我會洗手	態度評量		
			慣,以促進	導下,於生活	部位與衛生保	3. 能培養良好的衛生習	(一)討論時間 1.檢查自己的雙手乾淨			
			身心健全發	中操作簡易的	健的重要性。	慣。	嗎?			
			展,並認識	健康技能。			2.什麼時候該洗手?			
			個人特質,				(二)洗手五步驟「溼、搓、			
第六週		1	發展運動與				沖、捧、擦」。 (三)搓手七字訣「內、外、			
			保健的潛				夾、弓、大、立、腕」			
			能。				(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			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石鸺	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	容及實施方式)	計里刀式	战及除人	規劃 (無則免)
							惯,勤洗手、定期修剪指			
							甲,讓自己成為清潔寶寶。			
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Cb-I-2 班級體	1. 能運用身體做出指定	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平等教育	
	七. 來玩呼拉圈		具備良好身	體活動的基本	育活動。	動作。	七. 來玩呼拉圈	口頭評量	性E4認識身體界	
			體活動與健	動作。		2. 能表現認真參與活動	【活動 2】一起來合作-1・火車過山洞	行為檢核	線與尊重他人的	
			康生活的習	2c-I-2 表現認		的積極態度。	(一)熱身活動	態度評量	身體自主權。	
			慣,以促進	真參與的學習		3. 能與同學培養默契合	(二)進行活動前,先利用		◎人權教育	
			身心健全發	態度。		作完成動作。	呼拉圈來練習感覺,包含 身體伸展、搖一搖呼拉圈。		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識	2d-I-1 專注觀		4. 能注意同學的動作,學	(三)發展活動		個別差異並尊重	
			個人特質,	賞他人的動作		習、了解如何完成指示動	• 猜拳高手		自己與他人的權	
			發展運動與	表現。		作。	(一)熱身活動		利。	
			保健的潛	3d-I-1 應用基			(二)進行活動前,先利用 呼拉圈練習感覺,包含身		◎生涯規劃教育	
kh va		0	能。	本動作常識,			體伸展、搖一搖呼拉圈。		涯E7培養良好的	
第六週		2	健體-E-C2	處理練習或遊			(三)發展活動		人際互動能力。	
			具備同理他	戲問題。						
			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。							
	壹、快樂上學去		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道正確洗臉的方	壹、快樂上學去	觀察評量	◎品德教育	
第七週	二. 健康小達人	1	具備良好身	本的健康常		法。	二. 健康小達人 【活動 2】身體清潔嚕啦	口頭評量	品EI 良好生活習	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早七十	举 昭 声,)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進 身心健全發 展,並認識	1a-I-2 認識健 康的生活習 慣。 4a-I-2 養成健 康的生活習	生習慣。 Da-I-2 身體的 部位與衛生。	2. 能知道正確洗澡的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	啦·(一小1.看各2.容3.4.子(一个人),是要看到的人。他们的人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们是是一个人。我们就是一个人。我们是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人,我们就是一个我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	行 態度評量	慣與德行。	

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							乾淨的內衣褲、襪子。			
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能運用身體做出指定	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平等教育	
	七. 來玩呼拉圈		具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	動作。	七. 來玩呼拉圈	口頭評量	性E4認識身體界	
			體活動與健	動作。	Cb-I-2 班級體	2. 能表現認真參與活動	【活動二】一起來合作-2 ·滾動呼拉圈	行為檢核	線與尊重他人的	
			康生活的習	2c-I-2 表現認	育活動。	的積極態度。	(一)伸展活動	態度評量	身體自主權。	
			慣,以促進	真參與的學習		3. 能注意同學的動作,了	(二)發展活動		◎人權教育	
			身心健全發	態度。		解如何完成指示動作。	・風火輪 (一)發展活動		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識	2d-I-1 專注觀		4. 能與同學培養默契合	• 呼拉圈接力賽		個別差異並尊重	
			個人特質,	賞他人的動作		作完成動作。	(一)熱身活動		自己與他人的權	
			發展運動與	表現。		5. 能利用呼拉圈完成各	(二)伸展活動		利。	
			保健的潛	3c-I-1 表現基		項指示動作。	(三)發展活動 (四)教師詢問學童:說一		◎生涯規劃教育	
th in		0	能。	本動作與模仿		6. 能認真觀察並公正評	說,大家一起合作完成任		涯E7培養良好的	
第七週		2	健體-E-C2	能力。		判同學的動作。	務的感覺好不好?為什		人際互動能力。	
			具備同理他	3d-I-1 應用基		7. 能遵守遊戲規則,並和	麼? (五)學童能說出與同學一			
			人感受,在	本動作常識,		同學合作完成遊戲。	起合作完成遊戲,體會互			
			體育活動和	處理練習或遊			助合作的喜悅。			
			健康生活中	戲問題。			【活動 3】任務大挑戰 (一)熱身活動			
			樂於與人互				(二)器材準備與場地布			
			動、公平競				置。			
			爭,並與團				(三)發展活動			
			隊成員合				(四)指導學童完成活力存 摺的任務,將徽章上色。			
			作,促進身				(五)讚美、鼓勵學童的表			
			心健康。				現。			
	壹、快樂上學去		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能認識正確上廁所的	壹、快樂上學去	觀察評量	◎品德教育	
第八週	二. 健康小達人	1	具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	方法。	二.健康小達人	口頭評量	品 E1 良好生活習	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能了解並做到上廁所	【活動3】我會上廁所 (一)教師帶領學童參觀學	行為檢核	慣與德行。	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進 身心健全發 展,並認識 個人特質,	慣。 3a-I-2 能於引	部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生	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。	校(二) 2.3.4.沖(三) 1.2.3.4.沖(三) 1.3.4.教水) (三) 1.3.表,)	態度評量		
第八週	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發	體活動的基本 動作。 2c-I-2表現認 真參與的學習	身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳	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. 能主動參與各種身體 活動。 3. 能專注欣賞他人優良 動作表現。	武、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 1】快樂動一動 ·我會做動作 (一)教師先示範並說明動 作細節。 (二)教師念口令,讓學童 跟著做出動作。 (三)播放音樂讓學童利用	觀察評量 口為檢修 建	◎性別平等教育 性E4認識身體界 線與尊重他人 身體自主權。 ◎人權教育 人E5 欣賞、包尊 人图別差異並尊	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	教學重點(學習引導內	本目十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	賞他人的動作			身體不同的部位隨著音樂		自己與他人的權	
			發展運動與	表現。			做出各種動作。		利。	
			保健的潛				(四)分組遊戲		人E8了解兒童對	
			能。				(五)引導學童隨音樂用身體不同部位做出三種以上		遊戲權利的需	
							題不同部位做出三種以上 的動作。			
			健體-E-B3				(六)自由創作時學童要互		求。	
			具備運動與				相欣賞與學習。		◎生涯規劃教育	
			健康有關的				(七)熱身時要加強身體各		涯E7培養良好的	
			感知和欣賞				部位的柔軟度。		人際互動能力。	
			的基本素				(八)利用節奏啟發學童身			
			養,促進多				體的節奏,並鼓勵學童盡			
							情的展現。			
			元感官的發				• 快樂小天使			
			展,在生活				(一)教師說明:心情好			
			環境中培養				時,你會用什麼身體動作 來表達?			
			運動與健康				(二)五至六人一組,將全			
			有關的美感				班分若干組。			
			體驗。				(三)播放節奏清楚、節拍			
							輕鬆愉快的音樂。			
			健體-E-C2				(四)讓學童隨著音樂說出			
			具備同理他				並做出兩種快樂的動作與			
			人感受,在				表情。			
			體育活動和				(五)隨著音樂,鼓勵學童			
			健康生活中				利用臉部表情及肢體動作 自由創作。			
			樂於與人互				(六)提醒學童隨著音樂節			
							奏的快慢,調整動作的快			
			動、公平競				慢。			
			爭,並與團				(七)分組遊戲			
			隊成員合				(八)選出能做出有特色動			
			作,促進身				作的學童,全班一起模仿			
							他的動作。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早十 十	共 昭 印)	跨領域統整
週次	単	數	核心素養	學習表現	學習內容	学智日標	容及實施方式)	評重方式	議 規融入	規劃 (無則免)
, , , , , , ,	量元名稱 壹、快樂上學去 三. 我長大了	.,	核心素養心健康。	學習表現 3b-I-3 能於生活中嘗試運用	學習內容	學習目標 ※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。	容及實施方式) (九)鼓勵學童互相觀摩, 並能欣賞他人的表演。 查、快樂上學去	部	議題 (*) 性刻與性間的 (*) 閱以主閱閱閱人已 (*) 性刻與性間的 (*) 閱以主閱閱閱人已 (*) 解情互培表。素、閱 養度歡分文報性表。性情 教年讀 喜。與享本教性表。性情 教年讀 喜。與享本	規劃(無則免)
							自己完成一件事,也是成 長中的重要階段。			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	並早七十	議題融入	跨領域統整
週次	平 几 石 柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	評量方式		規劃 (無則免)
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 做出簡單的動作與同	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平等教育	
	八. 快樂動起來		具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	學打招呼。	八. 快樂動起來	口頭評量	性E4認識身體界	
			體活動與健	動作。		2. 能在運動過程中,避免	【活動 2】我和你打招呼 (一)熱身活動	行為檢核	線與尊重他人的	
			康生活的習	2c-I-2 表現認		運動傷害。	(二)發展活動	態度評量	身體自主權。	
			慣,以促進	真參與的學習		3. 與同學培養默契,完成	(三)請學童將上述的動作		◎人權教育	
			身心健全發	態度。		動作。	練習一遍後,播放音樂,讓學童隨著音樂,與同學		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識			4. 維護自己與尊重他人	分組進行打招呼遊戲。		個別差異並尊重	
			個人特質,			的身體的主權。	(四)教師歸納:當音樂停		自己與他人的權	
			發展運動與			5. 能表現認真參與活動	止後,請學童再用不同的		利。	
			保健的潛			的積極態度。	方式和同學打招呼,詢問		人E8了解兒童對	
			能。				學童有什麼感覺?		遊戲權利的需	
			健體-E-B3						求。	
第九週		2	具備運動與						◎生涯規劃教育	
第几週		۷	健康有關的						涯 E7 培養良好的	
			感知和欣賞						人際互動能力。	
			的基本素							
			養,促進多							
			元感官的發							
			展,在生活							
			環境中培養							
			運動與健康							
			有關的美感							
			體驗。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體健康然為,成員合							
	壹、快樂上學去		作,促進身 心健康。 健體-E-C2	3b-I-2 能於引	F2_I_2 确定人	※能和同儕一起玩一起	唐、 恤继上學上	胡宏证导	◎性別平等教育	
第十週	宣、供樂上学去三. 我長大了	1	具備同理他	導下,表現簡 易的人際溝通	PA-1-2 與家人 是明友和 方式。	※能和问價一起玩一起 學習,喜歡共好的感受。	- 4517	觀口 行態察頭為度評 評檢 評極 量	◎性刻與性間的◎閱以主閱閱閱別外 在 E10 的際日 宜力讀低本 培態喜い 對於 感動養達 養中閱 養度歡分 教性表。性情 教年讀 喜。與享 別 處 育級為 愛 他自	
第十週	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身	1c-I-1 認識身 體活動的基本	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。	1. 能自己做出課本圖示的動作。	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 3】 快樂表演會	觀察評量口頭評量	己閱讀的文本。 ②性別平等教育 性E4認識身體界	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口标	容及實施方式)	计里刀式		規劃 (無則免)
週次		數	體活動與的促全認質動的促全認質動的促生認質動	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	Ib-I-1 唱、跳	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。	(一)活動前,請學童先將		線身◎人個自利人遊求◎涯人 與體人 E5 別已。 E8 戲。 生E7 医 與體 C E E E E E E E E E E E E E E E E E E	(無則免)

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半 九石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里刀八		規劃 (無則免)
週次 十一 週	壹、快樂上學去三. 我長大了	數 1	樂於與人互 動、公與開 隊成員合 作,促健康 健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通	學習內容 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。	客及 大、我面对,。教學。 大大大 大大大 大大大 大大大 大大大 大大大 大大 大大	觀口行態察頭為度評評檢評極	®性刻與性間的◎閱以主閱閱閱人已性刻與性間的◎閱以主閱閱閱閱人已解	· · ·
							告欄上。 (八)將自己每天的心情臉			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	平 儿 石 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里力式	·	規劃 (無則免)
							譜記錄在聯絡簿上,可以			
							加上簡短的事件說明。			
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	1. 在遊戲中表現出對肢	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平等教育	
	八. 快樂動起來		具備良好身	體活動的基本	與模仿性律動	體各部位完整概念。	八. 快樂動起來	口頭評量	性 E4 認識身體界	
			體活動與健	動作。	遊戲。	2. 能主動參與各種身體	【活動 4】快樂唱跳 •我來唱歌,你來跳	行為檢核	線與尊重他人的	
			康生活的習	2c-I-2 表現認		活動。	(一)展示「身體歌」情境	態度評量	身體自主權。	
			慣,以促進	真參與的學習		3. 能專注欣賞他人優良	圖,教唱「身體歌」歌詞。		○人權教育	
			身心健全發			 動作表現。	(二)歌詞:頭兒、肩膀、		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識	 2d-I-1 專注觀			膝腳趾、膝腳趾、頭兒、 肩膀、膝腳趾、眼、耳、		個別差異並尊重	
			個人特質,	賞他人的動作			鼻和口。		自己與他人的權	
			發展運動與				(三)教師先帶領學童依序		利。	
			保健的潛				練習用手指出各部位的位		人E8 了解兒童對	
			能。				置。 (四)可以兩人或多人分組		遊戲權利的需	
			健體-E-B3				進行我來唱、你來跳活動		求。	
第十一週		2	具備運動與				並讓學童互相觀摩學習。		○生涯規劃教育	
			健康有關的				•超級比一比 (一)學童邊唱邊隨著歌詞		涯E7培養良好的	
			感知和欣賞				指出各部位。		人際互動能力。	
			的基本素				(二)分組競賽,先出現錯			
			養,促進多				誤的一組則算輸。			
			元感官的發				(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?			
			展,在生活				(四)引領學童以愉悅的心			
			環境中培養				情從事活動。			
			運動與健康				(五)引導學童要懂得互相			
			有關的美感				鼓勵。			
			體驗。				(六)活動後,請學童說一			
			健體-E-C2				說自己的感想。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	並 早十十	共 昭 記 〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具人體健樂動爭隊作心備感育康於、,成,健同受活生與公並員促康理,動活人平與合進。他在和中互競團。身							
第十二週	壹、快樂上學去三. 我長大了	1	健體-E-C2 具備同受活生與 人體健 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學		驗與分辨的方	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。	壹三 【受(感麼(哭圖(試四受嗎(自)六七、繪樂 失大]) 說你 小看。 片緒完什 說 聯舉大了說 學人 黑並說 黃一師們 師想 時數 上學了 出 童知 板請出上們 記 與 一	觀口行態察頭為度評檢。	◎性刻與性間的◎閱以主閱閱閱人已附 E10的際11宜力讀低本 培態喜、的等識感動養達養中閱 養度歡分文報性表。性情 教年讀 喜。與享本有別達 別感 育級為 愛 他自。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石鸺	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口保	容及實施方式)	計里刀式	6钱 及是 附生 / 气	規劃 (無則免)
							(八)教師指導學童完成活力存摺。 (九)師生共同歸納:說出或表達自己的感受是需要勇氣的,讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救。			
第十二週	貳、運動樂趣多八. 快樂動起來	2	具體康慣身展個發民動活以健並特運的促全認質動促全認質動	體活動。 2c-I-2表的 其態度 2d-I-1人。 3d-I-1作習 表現習 2d-I-1人。 3d-I-1作習 本動理練 基本處理	Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	1. 在活動中表現出對肢 體部位的認識,並能完成 閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積 極參與專注於。 3. 能會與注於人身體動作表現。 4. 能靈活運用肢體,表現出的動作。	貳、運動樂趣多	觀口 行 態察 頭 為 度評 檢 量	◎性線身◎人個自利人遊求◎涯人別認尊自權欣差與門之。 医戲。生E7年到認會主教賞異他解利 劃良權規養的異 人 兒 兒 的 教體人。 包尊的 童的 教好力	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			環運有體健具人體健樂動爭隊作中與的。E-同受活生與公並員促中健美 C-理,動活人平與合進養康感 2 他在和中互競團 身				動作表達參與活動的感覺並分享。 (五)完成活力存摺。			無外无力
	士 14 66 1 日 日		心健康。	1. I 1 +n+1h th	F- 10# L//	1 从法从上子标环 欢朗	主. 小做! 雞上	物安托目	@ P / L V / T	
第十三週	壹、快樂上學去四. 活力加油站	1	具體康慣身展好與的促全認	本的健康常 。 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	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。	堂、 快光力 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田站 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	觀口行態察頭為度評終檢評的檢	◎品德教育 品E1良好生活習 慣與德行。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							是3.樣. # # # # # # # # # # # # # # # # # #			
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 認識操場、跑道與使用	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	九. 快樂走跑跳		具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	規則。	九. 快樂走跑跳	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	動作。	Cb-I-1 運動安	2. 遵守操場跑道使用規	【活動1】運動安全有一 套	行為檢核	需求的不同, 並	
						則,並和他人一同跑步。		態度評量	討論與遵守團體	
			慣,以促進	本的運動常	對身體健康的	3. 了解暖身運動的重要	場,講解運動安全知識。		的規則。	
第十三週		2	身心健全發	識。	益處。	性。	(二)操場跑道及跑步時使用規則。		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識	3d-I-1 應用基	Ga-I-1 走、	4. 認識並做出各項暖身	(三)帶領學童進行暖身		個別差異並尊重	
			個人特質,	本動作常識,	跑、跳與投擲	伸展動作。	跑,並實際操作與體會操		自己與他人的權	
			發展運動與	處理練習或遊	遊戲。	5. 認識走、跑動作。	場跑道使用規則。 (四)走跑運動		利。	
			保健的潛	戲問題。		6. 能做出及變換走、跑動	•關節運動		人E8了解兒童對	
			能。	4d-I-2 利用學		作。	(一)教師先說明暖身運動		遊戲權利的需	
							對運動安全及運動表現的			

教學進度	昭二夕 娩	節	學習領域	學習	重點	超羽口插	教學重點(學習引導內	並早十 十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				校進動			重(二動・(一)。體壓所)。 (一)。體壓所)。 (一)。體壓所)。 (一)。體壓所)。 (一)。體壓所)。 (一)。 (一)。 (一)。 (一)。 (一)。 (一)。 (一)。 (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四)		求。	
第十四週	壹、快樂上學去四.活力加油站	1	具備是無價身便對無人,與與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	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	常見的食物與珍惜食物。	1. 能說出常見的早餐種 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。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 2】早餐點點名 (一)教師引導學童說一說,早餐吃了哪些食物。 (二)教師指導學童閱讀課本內容後,說出主角吃了什麼。 (三)教師提問 1. 每天吃相同的食物有什麼缺點?	觀察評量 口為檢 評量 行 為 發 評量	◎品德教育 品EI 良好生活習 慣與德行。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	趣羽 口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			保健的潛能。				2. 票響四五六繪, 2. 票響四五六繪, 2. 票響四五六繪, 2. 票子 3. 第四五六繪, 3. 3. 3. 3. 3. 4.			
第十四週	貳、運動樂趣多九. 快樂走跑跳	2	具體康慣身展好與的促全認識	2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿		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。	武、運動樂趣多 九.快樂走跑跳 【活動 3】走超模仿秀 (一)各關解身運動與人 (一)各關學與一一本節, (二),以是與其一, (三),以是與其一, (三), (三), (三), (三), (三), (三), (三), (三)	觀察 評量 石	◎人權教育 人E3了的與 有 有 有 有 有 有 有 有 的 , 與 則 , 於 異 則 , 於 異 , 。 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	

四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组织加加	教學重點(學習引導內	本目十上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
単	數	核心素養	學習表現	學習內容	学習日標	容及實施方式)	評重方式	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	規劃 (無則免)
		能。				(四)總結活動		遊戲權利的需	
		健體-E-C2						求。	
		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。							
壹、快樂上學去		健體-E-A1	4b-I-1 發表個	Ea-I-2 基本的	※能認識選擇健康食物	壹、快樂上學去	觀察評量	◎品德教育	
四.活力加油站		具備良好身	人對促進健康	飲食習慣。	的原則。	四. 活力加油站	口頭評量	品 E1 良好生活習	
		體活動與健	的立場。				行為檢核	慣與德行。	
		康生活的習				(一)食物大風吹	態度評量		
		慣,以促進				(二)教師播放電子書情境			
		身心健全發							
	_	展,並認識							
	1	個人特質,				2. 教師提問:			
		發展運動與				(1)身體中各有哪些食			
		保健的潛							
		能。							
						(3)你比較喜歡哪種身			
						體?為什麼?			
		章、快樂上學去	事元名稱 核能健具人體健樂動爭隊作心健具人體健樂動爭隊作心健果區,動活人平與合進。——A1 具體廣價身展個發保地與 的促全認質動潛	單元名稱 數 核心素養 學習表現 能。 健體-E-C2 具備同受,動和 健康外 公 並 與 所 成 促 康。 如	 単元名稱 数核心素養 総。 健體-E-C2 具備同理他 人感受,在 難方活動和 健康生活中 樂於與人互動、公平競爭,成員合作,促進身心健康。 宣、快樂上學去四.活力加油站 健體-E-A1日 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 目 發展運動與保健的潛 	單元名稱 數 核心素養 學習表現 學習內容 能。 能應。 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。 一個人人人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 Ea-I-2基本的然能認識選擇健康食物的原則。 查、快樂上學去 使體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進健康分的立場。 數令智慣。 的原則。 四、活力加油站 人對促進健康飲食習慣。 的原則。 1 長,並認識個人特質,發展運動與保健的潛 人數保健的潛	學習表現 學習內容 學習目標	単型元名稱 数 核心素素 操習表現 學習日標 容及實施方式) 評量方式 操動方式 操動 操動方式 操力加油站 上海 上海 上海 上海 上海 上海 上海 上	単型方式 議題職人 学習表現 学習有報 学習自標 容及實施方式 議題職人 接近年-C2 具傷同理他 人感受、在 報言活動和 健康生活中 崇於與人互 動、公平域 学・並與團 呼成員合 作・仮返身 心健果。 性體-L-1 投稿と呼声 技術と連接 大学・ 立 大

教學進度	留 二 夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 #西	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							一說理由。 (四)飲食紅綠燈			
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 做出原地跳與連續前	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	九. 快樂走跑跳		具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	進跳的動作。	九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-1	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	動作。	遊戲。	2. 遵守遊戲規則,並和他	(一)跳進跳出	行為檢核	需求的不同,並	
			康生活的習	3d-I-1 應用基		人一同合作遊戲。	1.前跳進,後跳出	態度評量	討論與遵守團體	
			慣,以促進	本動作常識,		3. 能利用下課時間練習	2. 側跳進出		的規則。	
			身心健全發	處理練習或遊		走、跑、跳運動或遊戲。	3. 開合跳 4. 併腳連跳		人 E5 欣賞、包容	
			展,並認識	戲問題。			5.連續跨跳		個別差異並尊重	
			個人特質,				(三)猜拳跳:以原地未跳		自己與他人的權	
			發展運動與				躍的方式,操作腳部做出 剪刀、石頭、布的動作,		利。	
			保健的潛				並將學童分組進行猜拳跳		人E8了解兒童對	
第十五週		2	能。				比賽。		遊戲權利的需	
第 1 五题		4	健體-E-C2				(四)總結活動		求。	
			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。							
たし、畑	壹、快樂上學去	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ea-I-2 基本的	1. 能認識少糖、不油炸的	壹、快樂上學去	觀察評量	◎品德教育	
第十六週	四.活力加油站	1	具備良好身	本的健康常	飲食習慣。	食物種類。	四.活力加油站 【活動 3】選擇食物有原	口頭評量	品E1良好生活習	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進 身心健全發 展,並認識	2b-I-2 願意養 成個人健康習 慣。 4a-I-2 養成健 康的生活習		2. 能做到良好的用餐行為。	則一2 則一2 計、學何師提健引經影導現健些?的醒慣立請食活補 說 對不互不生供康導驗像學出康人對影學,即學習力充 等的論 歸,的回播 一的麼出健 持當 視衛。: 學會彼 納要食想放 說行幫不康 良的 自生 學會彼 納要食想放 說行幫不康 良的 自生 壓物 自班 ,為助適有 好飲 己行 飲 圈,的 食擇。己上 哪??當什 的食 平為 食 出並選 物對 的的 些對 的麼 飲習 日, 好	行 態度 評量	慣與德行。	
第十六週	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	體活動與健 康生活的習 慣,以促進	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		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。	武、運動樂趣多 九.快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-2 ·貓捉老鼠 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 (二)複習蹦蹦跳跳的動作 與猜拳跳遊戲,以接續本	觀察評量 口頭 檢核 作 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	

教學進度	四一为松	節	學習領域	學習	重點	छ का ना क	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BE 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展個發保能健具人體健樂動爭隊作心,人展健。體備感育康於、,成,健並特運的一下同受活生與公並員促康認質動潛(2 他在和中互競團)身	戲問題。			節的發展活動。 (三)遊戲進行導等全規 (四)遊戲進學童人 特別與遊戲進學童人 時期與遊戲, 東京 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		個別差異並尊 自己與他人的權 人 E8 了解兒童 童 權 利的需 求。	
第十七週	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 康生活的與 慣, 以健全發	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。	五. 校園生活健康多 【活動 1】身體不舒服或	觀察評量 口 行為 態度評量	◎家E13熟糖酮 寒度期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期期	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	本早十十	华陌品)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能健具體康的力體踐常動問。體備活生思,驗,生與題不索與問能透實理中康。				(三內內)的事) 指連範討」 宣導當 化納活 1. 要 2. 些 3. 處理 () 與		生得的題 ② 户外教 環境 的題 ③ 户 好教 環境 文解 育 教 校 生 , 學 境 (
第十七週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發	體活動的基本 動作。 Id-I-I 描述動 作技能基本常	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	 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動 1】地上繞球 ・地上繞球 (一)教學準備 (二)用雙手和球接觸。 1.彎腰繞 2.坐地繞 3.坐地分腿繞 4.蹲池繞 5.創意發揮繞球 	觀察評量 口頭評量 行為檢修	◎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。	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚昌士 士	详昭品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			人體健樂動爭隊作受活生與公並員促,動活人平與合進	3c-I-1 表現基 本動作的能力。 3c-I-2 表現安 全的身體 行為。 3d-I-1 應用基 本動作常習或 處理練習或		範夾球的動作。 6. 能和同學互相合作完 成活動。	·和介绍 ·和一名 ·和代码		◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的 人際互動能力。	
第十八週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健 康多	1	體無情身展個新的促全認質健習進發識,	本的健康常 :1b-I-1舉例說明健康生活的健康 時期, 時期, 1b中, 1b中, 1b中, 1b中, 1b中, 1b中, 1b中, 1b中		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。	五. 校園生活健康多 【活動 2】健康中心寶物 多	觀口 行 態察 頭 為 度評 静 檢 評	◎家庭區◎涯問能◎閱生得 家 E13 活標。 家 E15 源涯是與。讀話境 與 數關 劉智 與 數體 影關 數學 數體 數學 數數 數數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具備探索與健康生活問題。	務。			設備圖示與對應詞卡。 4.指導學童說一說:護理 師會用哪些寶物來處理狀 況? (四)師生共同歸納		的知識解決問題。 ②戶外教育 戶E3善用教室	
			力體踐,常數與處居,數數與處居,數數與處居,以與與人類,與與人類,則是一個,以與人類,以與人類,以與人類,以與人類,以與人類,以與人類,以與人類,以與人類						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	體康慣身展個發保能健具人體活生,心,人展健。體備感育動活以健並特運的EP同受活與的促全認質動潛CZ理,動健習進發識,與	體動作 Id-I-1 作識 2d-I-1 作		1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。	武、運動樂趣多十.和球做朋友 【不球做朋友】球球跳一跳 (一)教授的球球學一個 (二)大腿。 (二)大腿、水球球球 (二)大腿、水球球球 (二)大腿、水球球球 (三),總結活動 (四)總結活動	觀口 行 態察 頭 為 度評 評 檢 評	◎品質品質品質品質品質品質的 一品質的 一品質的 一品質的 一品質的 一品質的 一品質的 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別 一個別	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習重點		趣羽口抽	教學重點(學習引導內	拉 早 十 十	送陌品》	跨領域統整
週次		數	核心素養	學習表現	學習內容	字首日标	容及實施方式)	計里力式		規劃 (無則免)
	量元名稱 壹、快樂上學去 校園生活健	·	核心素養樂於與人互	學習表現 本動作常識, 處理練習或遊戲問題。 1a-I-1 認識基 本的健康常	學習內容	學習目標 1. 能知道學校護理師及 醫師到校服務的工作內容。 2. 能禮貌對待醫護人 員, 並事實表達謝意。		部量	議 ②家庭區◎涯問能◎閱生得的題◎戶外 家E13活源涯22與。讀11情用識 外善外 教熟相。規學做 素能境文解 育教 與的教解定 教一,習決 多科 家社 育決的 育般懂得問	規劃
			體驗與實 踐,處理日 常生活中運						教學,認識生活 環境(自然或人 為)。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	並 早十十	光 昭 記 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
迎入	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	- 数	動問題是-A1 與題體備活生,心, 能以健立 的,與與的促全認 。 。	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	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、 擲、滾之手眼 動作協調、力	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. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 5. 能利用課餘時間,從事	武、運動樂趣多十.和球做朋友 【活動 4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊, 帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的 球讓學童操作。 1.面對面互相滾球傳接 2.旁邊互相滾球傳接	觀察評量 口	◎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。	(無則免)
第十九週		2	發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-C2 具備同理他	表現。 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	重 及华雄性	 1. 能利用課餘时间,從事玩球運動。 	5.月月 (三)滾球 (三)滾球 目標 (四)滾 (五)教師作。 (五)教師作。 (六)教師形 が時間內 (六) 次時間內 (大) 次時間內 (大) 一 (七) 總結活動		●生涯規劃教育 涯E7培養良好的 人際互動能力。	
第二十週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健	1	健體-E-A1 具備良好身		Ca-I-1 生活中 與健康相關的	1. 能知道健康檢查複檢 (再檢查) 怎麼做。	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動4】再檢查一次	觀察評量口頭評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家	

教學進度	B 二 夕 较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	並 早十十	华昭弘〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	康多		體活動與健	切的健康資	環境。	2. 能於日常生活中,做到	(一)引起動機	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	訊、產品與服		守護身體健康的行為。	1.教師揭示並說明各式學	態度評量	區資源。	
			慣,以促進	務。			校健康檢查複檢通知單。 2.引導學童發表:拿過哪		◎生涯規劃教育	
			身心健全發	4b-I-1 發表個			些複檢通知單?之後怎麼		涯 E12 學習解決	
			展,並認識	人對促進健康			處理?		問題與做決定的	
			個人特質,	的立場。			(二)教師指導學童閱讀教		能力。	
			發展運動與				材上的內容,並引導學童 討論與發表三位小朋友的		◎閱讀素養教育	
			保健的潛				的		閲 E11 能在一般	
			能。				1.視力不合格		生活情境中,懂	
			健體-E-A2				2.蛀牙 3 顆		得運用文本習得	
			具備探索身				3.聽力沒通過 (三)教師說明強調:收到		的知識解決問	
			世界				(二)教師說明強調·收到 檢查結果通知單,一定要		題。	
							交給家長。			
			康生活問題				(四)教師指導學童說明不		◎戶外教育 ← 100 × 111 × 121 × 121	
			的思考能				同的複檢單應該到哪一科		户E3 善用教室	
			力,並透過				院所做進一步的檢查。 (五)教師補充說明,強調		外,户外及校外	
			體驗與實				複檢的重要性:		教學,認識生活	
			踐,處理日				(六)師生共同歸納		環境(自然或人	
			常生活中運				(七)教師指導學童完成活		為)。	
			動與健康的				力存摺,並說出宣言內容。			
			問題。							
	貳、運動樂趣多		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能了解教材的活動關	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎品德教育	
	十.和球做朋友		具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	卡動作。	十.和球做朋友	口頭評量	品EI 良好生活習	
			體活動與健	動作。	Hc-I-1 標的性	2. 能觀察他人活動的表	【活動 5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊,	行為檢核	慣與德行。	
第二十週		2	康生活的習	2d-I-1 專注觀	球類運動相關	現。	带操熱身。	態度評量	品E3溝通合作與	
			慣,以促進	賞他人的動作	的簡易拋、	3. 能做出教材闖關活動	(二)教師準備數量足夠的		和諧人際關係。	
			身心健全發	表現。	擲、滾之手眼	的動作技巧。	球,讓學童輪流操作。 (三)滾球入洞		◎安全教育	

教學進度	四二夕顿	節	學習領域	學習	重點	锦羽口油	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B즈 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展,並認識	3c-I-1 表現基	動作協調、力	4. 能在玩球的過程中,認	(四)轟炸紙箱		安E7探究運動基	
			個人特質,	本動作與模仿	量及準確性控	識自己身體活動能力,並	(五)丢中目標		本的保健。	
			發展運動與	的能力。	球動作。	選擇自己適合的運動。	(四)完成活力存摺		◎生涯規劃教育	
			保健的潛	3c-I-2 表現安					涯E7培養良好的	
			能。	全的身體活動					人際互動能力。	
			健體-E-C2	行為。						
			具備同理他	4c-I-2 選擇適						
			人感受,在	合個人的身體						
			體育活動和	活動。						
			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、快樂上學去		健體-E-A1	4a-I-1 能於引	Ca-I-1 生活中	1. 能知道健康檢查複檢	壹、快樂上學去	觀察評量	◎家庭教育	
	五. 校園生活健		具備良好身	導下,使用適	與健康相關的	(再檢查)怎麼做。	五. 校園生活健康多 【活動 4】再檢查一次	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
	康多		體活動與健	切的健康資	環境。	2. 能於日常生活中,做到	(一)引起動機	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	訊、產品與服		守護身體健康的行為。	1.教師揭示並說明各式學	態度評量	區資源。	
第二十一		1	慣,以促進	務。			校健康檢查複檢通知單。		◎生涯規劃教育	
週		1	身心健全發	4b-I-1 發表個			2.引導學童發表:拿過哪 些複檢通知單?之後怎麼		涯 E12 學習解決	
			展,並認識	人對促進健康			處理?		問題與做決定的	
			個人特質,	的立場。			(二)教師指導學童閱讀教		能力。	
			發展運動與				材上的內容,並引導學童 討論與發表三位小朋友的		◎閱讀素養教育	
			保健的潛				的		閱 E11 能在一般	

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 # 番	教學重點(學習引導內	並早七十	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能健具體康的力體踐常動問。體備活生思,驗,生與題不生素與問能透實理中康則能透實理中康				1.視牙3 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.視時間 1.過期 1.過期 1.過期 1.過期 1.過期 1.過期 1.過期 1.過期		生得的題 ② 戶外教環為中本決問 一戶 3 戶 4 人 4 以 4 以 4 以 4 以 4 以 4 以 4 以 4 以 4 以	
第二十一週	貳、運動樂趣多十.和球做朋友	2	體康慣身展個發保能健具動活以健並特運的任全認質動潛(C理與的保全認質動潛(C理明)與數學(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(B)(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	身伸展動作。 Hc-I-1 標的性 球類運動相關 的簡易拋、 擲、滾之手眼 動作協調、力	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。 4.能在玩球的過程中,認 識自己身體活動能力, 選擇自己適合的運動。		觀 口 行 態 平 量 核 量	◎品EI 懷品和 ◎安子 本 ◎ 涯 內 與 。	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 目 十 上	→¥ B5 元 L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體育活動和	活動。						
			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。							

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是□(____年級和____年級) 否■ 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(60)節
	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	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係	建康所造成的	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	况時自我保護的方法。		
	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	亍童玩遊戲。		
	11. 能靈活反應出各項動作,並能應用在生活」	<u>-</u> •		
	12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍,以及連續跳路	翟動作。		
	13. 能於活動中和他人合作,並展現技巧完成任	王務 。		
	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	出二夕顿	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭乱》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	※能認識六大類食物及	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎環境教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	常見的食物與	其功能。	一.飲食面面觀	口頭評量	環 E17 養成日常	
	一. 飲食面面觀		體活動與健	識。	珍惜食物。		【活動1】認識六大類食物	行為檢核	生活節約用水、	
第一週		1	康生活的習				(一)教師提問:在活動中如	態度評量	用電、物質的行	
			慣,以促進				果被淘汰或遺忘,你會有		為,減少資源的	
			身心健全發				什麼感受?想一想,可能		消耗。	
			展,並認識				的原因是什麼?		◎品德教育	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m las	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	75 B2 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,				(二)閱讀小達人:教師引導		品E1良好生活習	
			發展運動與				學童仔細閱讀課本重點。		慣與德行。	
			保健的潛				(三)六大類食物說明			
			能。				(四)認識六大類食物			
			健體-E-B1				1.讓學童先瀏覽課本頁			
			具備運用體				面,找一找有哪幾類食物。			
			育與健康之				2.教師提問:食物王國裡			
			相關符號知				的食物可以分成幾類?			
			能,能以同				3.學童分組討論,並推選			
			理心應用在				代表發言。			
			生活中的運							
			動、保健與							
			人際溝通							
			上。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A2	1c-I-1 認識身	Ce-I-1其他休	1. 能說出各種童玩的起	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備探索身	體活動的基本	閒運動入門遊	源。	六. 童玩真有趣	口頭評量	人E3了解每個人	
	六. 童玩真有趣		體活動與健	動作。	戲。	2. 能了解各種童玩的玩	【活動1】有趣的童玩	行為檢核	需求的不同,並	
			康生活問題	2c-I-2 表現認	Ic-I-1 民俗運	法及簡易的動作要領。	(一)童玩介紹	態度評量	討論與遵守團體	
			的思考能	真參與的學習	動基本動作與	3. 能選擇適合自己的童	(二)鼓勵學童延伸思考其		的規則。	
第一週		2	力,並透過	態度。	遊戲。	玩遊戲。	他有趣的童玩。		人E8了解兒童對	
<i>A</i> 30		4	體驗與實	3d-I-1 應用基		4. 能了解沙包的玩法及	(三)分組操作		遊戲權利的需	
			踐,處理日	本動作常識,		簡易的動作要領。	(四)詢問家人小時候還玩		求。	
			常生活中運	處理練習或遊			過哪些童玩。			
			動與健康的	戲問題。			【活動 2】好玩的沙包			
			問題。	4c-I-1 認識與			(一)認識沙包			
				身體活動相關			(二)動手做簡易沙包			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B5 元 L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				資源。			(三)頂沙包遊戲			
							(四)教師歸納:透過童玩			
							的教學與體驗,找尋童年			
							最純真的快樂。			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	※能認識六大類食物及	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎環境教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	常見的食物與	其功能。	一. 飲食面面觀	口頭評量	環 E17 養成日常	
	一. 飲食面面觀		體活動與健	識。	珍惜食物。		【活動1】認識六大類食物	行為檢核	生活節約用水、	
			康生活的習				(五)認識食物的功能	態度評量	用電、物質的行	
			惯,以促進				1.教師提出六大類食物名		為,減少資源的	
			身心健全發				稱,請學童回答各類食物		消耗。	
			展,並認識				的功能。		◎品德教育	
			個人特質,				2.教師適時補充各大類食		品E1 良好生活習	
			發展運動與				物的功能。		慣與德行。	
			保健的潛				(六)食物王國~支援前線			
第二週		1	能。				1.教師指導學童分組,推			
第一 题		1	健體-E-B1				派一位為組長,並將食物			
			具備運用體				圖卡分發至各組。			
			育與健康之				2.教師說明活動進行方			
			相關符號知				式。			
			能,能以同				3.進行遊戲			
			理心應用在				(七)師生共同歸納			
			生活中的運				1.食物可以分成六大類:			
			動、保健與				全穀雜糧類、乳品類、豆			
			人際溝通				魚蛋肉類、蔬菜類、水果			
			上。				類、油脂與堅果種子類。			
							2.我們要認識六大類食物			

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							的功能,均衡攝取各類食			
							物來維持身體的成長與健			
							康。			
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A2	1c-I-1 認識身	Ce-I-1其他休	1. 能了解沙包的玩法及	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備探索身	體活動的基本	閒運動入門遊	簡易的動作要領。	六. 童玩真有趣	口頭評量	人E3了解每個人	
	六. 童玩真有趣		體活動與健	動作。	戲。	2. 能做出抛接及投擲沙	【活動2】好玩的沙包	行為檢核	需求的不同,並	
			康生活問題	2c-I-2 表現認	Ic-I-1 民俗運	包的動作。	・抛接沙包	態度評量	討論與遵守團體	
			的思考能	真參與的學習	動基本動作與	3. 能利用休閒時間,在學	(一)單手往上拋沙包,再		的規則。	
			力,並透過	態度。	遊戲。	校或家裡和他人進行童	用雙(單)手接住沙包。		人E8了解兒童對	
			體驗與實	3d-I-1 應用基		玩遊戲。	(二)單手往上拋沙包,做		遊戲權利的需	
			踐,處理日	本動作常識,		4. 能製作風車並了解風	完指定動作後,馬上接住		求。	
			常生活中運	處理練習或遊		車的玩法。	沙包。			
			動與健康的	戲問題。			(三)帶學童分組操作熟練			
			問題。	4c-I-1 認識與			後,讓學童嘗試自拋自接			
第二週		2		身體活動相關			動作。			
				資源。			(四)想一想,還可以先做			
							哪些動作再接住沙包呢?			
							• 拋撿沙包			
							(一)教師講解拋撿沙包的			
							動作要領。			
							(二)將學童分組操作拋撿			
							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			

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	थ्ये वर्ष च । स	教學重點(學習引導內	エヨード	75 BZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							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			
							2. 直線快跑			
							3. 變換方向跑			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識	Ea-I-1 生活	1. 能認識六大類食物及	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎環境教育	
	一套		具備良好身	基本的健康常	中常見的食物	其功能。	一. 飲食面面觀	口頭評量	環 E17 養成日常	
第三週	一. 飲食面面觀	1	體活動與健	識。	與珍惜食物。	2. 能依照六大類食物的	【活動1】認識六大類食物	行為檢核	生活節約用水、	
			康生活的習	3b-I-1 能於		標準將食物分類。	(五)認識食物的功能	態度評量	用電、物質的行	
			惯,以促進	引導下,表現		3. 能記錄食用的食物,並	1.教師提出六大類食物名		為,減少資源的	

教學進度	出二夕顷	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	本早十 十	共 昭 司 〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			身心健全發	簡易的自我調		完成分類。	稱,請學童回答各類食物		消耗。	
			展,並認識	適技能。		4. 能養成均衡攝取六大	的功能。		◎品德教育	
			個人特質,	4a-I-2 養成健		類食物的習慣。	2.教師適時補充各大類食		品E1 良好生活習	
			發展運動與	康的生活習		5. 了解食物得來不易,並	物的功能。		慣與德行。	
			保健的潛	慣。		養成不浪費的習慣。	(六)食物王國~支援前線			
			能。			6. 認識並做到珍惜食物	1.教師指導學童分組,推			
			健體-E-B1			的好行為。	派一位為組長,並將食物			
			具備運用體			7. 能養成珍惜食物的好	圖卡分發至各組。			
			育與健康之			習慣。	2.教師說明活動進行方			
			相關符號知				式。			
			能,能以同				3.進行遊戲			
			理心應用在				(七)師生共同歸納			
			生活中的運				1.食物可以分成六大類:			
			動、保健與				全穀雜糧類、乳品類、豆			
			人際溝通				魚蛋肉類、蔬菜類、水果			
			上。				類、油脂與堅果種子類。			
							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			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	않 되기 이 1표	教學重點(學習引導內	江目上 上	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							1. 教師播放電子書中安安			
							昨日所吃的食物圖。			
							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。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 JJ m Las	教學重點(學習引導內	江 艮 土 よ	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(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			
第三週	貳、運動歡暢樂 趣多 六.童玩真有趣	2	具體康的力體殘索與問能透實理的能透實理	體活動的基本 動作。 2c-I-2表現 真參度。 3d-I-1應識 本動作常習 本動練習 表現。	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。	簡 2. 能 数 5. 的 数 6. 能 数 5. 的 数 6. 能 数	(四)想一想,還可以先做哪些動作再接住沙包呢? • 拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。 (二)將學童分組操作拋撿	觀口行態解頭為度評檢評檢	◎人權教育 人在3 人在3 了不可遵。 人在3 的與則了不遵。 人在8 類別了解的 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个	

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	半 跖 記 〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
						玩遊戲。	(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			
							2. 直線快跑			
							3. 變換方向跑			
							・風車接力			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口插	教學重點(學習引導內	亚旦士	子长 日石 豆L >	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(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—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,有助於身體健康。			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識	Ea-I-1 生活	1. 能認識排便對健康的	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎環境教育	
第四週	一套	1	具備良好身	基本的健康常		影響。	一. 飲食面面觀	口頭評量	環 E17 養成日常	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並 早十十	共 昭 記 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	一. 飲食面面觀		體活動與健	識。	與珍惜食物。	2. 能養成良好生活習	【活動 4】食物的旅行	行為檢核	生活節約用水、	
			康生活的習	1a-I-2 認識健	Ea-I-2 基本的	慣,幫助排便順暢。	(一)教師說明食物消化的	態度評量	用電、物質的行	
			惯,以促進	康的生活習	飲食習慣。	3. 透過活動知道自己理	過程。		為,減少資源的	
			身心健全發	慣。		解或不理解的部分能針	(二)教師指導學童完成一		的消耗。	
			展,並認識	2b-I-2 願意養		對不理解處提問或和同	週排便自我檢核記錄。		◎品德教育	
			個人特質,	成個人健康習		學想辦法解決。	(三)教師說明:如果沒有		品E1 良好生活習	
			發展運動與	慣。			正常排便,可以試著改善		慣與德行。	
			保健的潛	4a-I-2 養成健			飲食和養成良好的生活習			
			能。	康的生活習			慣,讓排便順暢。			
			健體-E-B1	慣。			(四)教師調查學童排便情			
			具備運用體				形。			
			育與健康之				1. 教師詢問學童,無法排			
			相關符號知				便時,身體有哪些不舒			
			能,能以同				服?可能的原因是什麼?			
			理心應用在				沒有正常排便對身體健康			
			生活中的運				會造成哪些影響?要怎麽			
			動、保健與				做才能讓排便順暢?			
			人際溝通				2. 教師提醒學童,不要強			
			上。				行忍住便意,以免便祕。			
							(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			

教學進度	留元夕經	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	送 晒 品 λ	跨領域統整 規劃
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日标	容及實施方式)	计里力式	議題融入	(無則免)
							定答案?怎麼解決?			
							(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。			
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1走、	1. 能做出簡單急停動作。	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	2. 能明白快速反應在生	七. 反應高手	口頭評量	人E8了解兒童對	
	七. 反應高手		體活動與健	動作。	遊戲。	活中的運用。	【活動1】急凍遊戲	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	Ib-I-1 唱、跳	3. 能創造動作讓同組的	(一)做運動、玩遊戲時,	態度評量	求。	
			惯,以促進	本的運動常	與模仿性律動	學童模仿。	除了保持適當距離外,也			
			身心健全發	識。	遊戲。	4. 能模仿同學創造出來	要能及時做出急停或閃躲			
			展,並認識	3c-I-1 表現基		的動作。	反應來避免碰撞的發生。			
			個人特質,	本動作與模仿			(二)透過反應練習,我們			
			發展運動與	的能力。			也可以成為反應高手。			
			保健的潛				• 音樂稻草人			
第四週		2	能。				(一)熱身活動			
光 四 週		۷	健體-E-C2				(二)遊戲規則			
			具備同理他				(三)活動進行			
			人感受,在				(四)利用此活動,藉由聲			
			體育活動和				音與動作的反應學習,來			
			健康生活中				訓練學童的聽覺與身體動			
			樂於與人互				作的協調能力。			
			動、公平競				(五)教師可利用音樂的快			
			争,並與團				慢,讓學童學習不同漫遊			
			隊成員合				速度的反應。			
			作,促進身				(六)教師歸納:生活中能			
			心健康。				快速反應做出停止或啟動			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	证 早七十	详昭品〉	跨領域統整 規劃
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	 (無則免)
							來避開碰撞危險,是很重			
							要的能力。			
							• 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			
							(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、守護健康有		健體-E-A2	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人	※可以從觀察他人互動	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備探索身	導下,表現簡	及朋友和諧相	的狀況猜測對方的人際	二. 歡喜做朋友	口頭評量	性 E11 培養性別	
	二. 歡喜做朋友		體活動與健	易的自我調適	處的方式。	互動,並能說出和好朋友	【活動1】我的好朋友	行為檢核	間合宜表達情感	
			康生活問題	技能。		一起分享的感覺和喜好。	(一)猜朋友,看看誰的觀	態度評量	的能力。	
第五週		1	的思考能				察力最好。			
第五週		1	力,並透過				(二)請學童說一說自己有			
			體驗與實				幾個好朋友,分別會一起			
			踐,處理日				做些什麼?喜歡和好朋友			
			常生活中運				在一起的感覺嗎?			
			動與健康的				(三)教師隨機抽出三位學			

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	♪¥ B5 言L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			問題。				童,請其他學童說出這三			
			健體-E-B1				位學童的朋友和成為朋友			
			具備運用體				的原因。			
			育與健康之				(四)請學童說出自己的朋			
			相關符號知				友和成為朋友的原因。			
			能,能以同				(五)教師引導學童說出自			
			理心應用在				己的感受,讓學童了解和			
			生活中的運				同學們一起學習、一起玩			
			動、保健與				是很美好的事。			
			人際溝通				(六)好朋友關係圖			
			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。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1. 能在遊戲中做出迅速	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
笠 ナ 油	趣多	2	具備良好身	體活動的基本	遊戲。	起立及快跑動作。	七. 反應高手	口頭評量	人E8了解兒童對	
第五週	七. 反應高手	۷	體活動與健	動作。	Ga-I-1 走、	2. 能依指令迅速做出移	【活動 2】瞬間啟動	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	跑、跳與投擲	動、蹲下、跳躍的動作。	(一)看誰最快	態度評量	求。	

教學進度	昭二夕 娩	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	详跖引〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進	本的運動常	遊戲。		1. 暖身運動。			
			身心健全發	識。			2. 藉由不同起立姿勢,讓			
			展,並認識	4d-I-1 願意從			學童體會反應的快慢差			
			個人特質,	事規律身體活			異。			
			發展運動與	動。			3. 教師說明規則與遊戲方			
			保健的潛				式。			
			能。				(二)看誰跑得快			
			健體-E-C2				1. 學童分組, 以蹲姿、坐			
			具備同理他				姿及趴姿動作,分列於跑			
			人感受,在				道上。			
			體育活動和				2. 體驗不同姿勢迅速起身			
			健康生活中				站立快跑的感覺。			
			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				1. 暖身運動			
			隊成員合				2. 安排學童間的活動距			
			作,促進身				離。			
			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、蹲下或			
							跳躍,以訓練學童的反應			
							能力。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	44 JJ 17 LA	教學重點(學習引導內	江目上 上	7 5 82 21 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	壹、守護健康有		健體-E-A2	3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家人	1. 願意嘗試與不熟悉的	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備探索身	導下,表現簡	及朋友和諧相	人互動。	二. 歡喜做朋友	口頭評量	性 E11 培養性別	
	二. 歡喜做朋友		體活動與健	易的人際溝通	處的方式。	2. 能在互動中留意社交	【活動2】一起來做好朋	行為檢核	間合宜表達情感	
			康生活問題	互動技能。		的重要禮節。	友	態度評量	的能力。	
			的思考能				(一)教師播放電子書情			
			力,並透過				境,請學童觀察。			
			體驗與實				(二)看圖說故事:如果你			
			踐,處理日				是小球,你會喜歡朋友用			
			常生活中運				哪一種方式說話?			
			動與健康的				(三)討論及演練			
			問題。				1. 討論看看, 交朋友時還			
			健體-E-B1				要做到哪些有禮貌的事?			
第六週		1	具備運用體				2. 現在一起來演練,用有			
東 万 迥		1	育與健康之				禮貌的方法交到好朋友。			
			相關符號知				(四)熟悉朋友			
			能,能以同				(五)教師提問			
			理心應用在				1. 熟悉朋友的過程中遇到			
			生活中的運				什麼問題?如何解決問			
			動、保健與				題?			
			人際溝通				2. 喜歡熟悉朋友的感覺			
			上。				嗎?為什麼?			
			健體-E-C2				3. 若活動進行完畢還有空			
			具備同理他				餘時間,教師可隨機抽選			
			人感受,在				學童上臺介紹朋友,並分			
			體育活動和				享熟悉朋友的心得。			
			健康生活中							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口梅	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1. 能依指令迅速做出折	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備良好身	體活動的基本	遊戲。	返動作。	七. 反應高手	口頭評量	人E8了解兒童對	
	七. 反應高手		體活動與健	動作。	Ga-I-1 走、	2. 能迅速做出起立與快	【活動3】瞬間移動	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	跑、跳與投擲	跑動作。	(二)移動快跑賽	態度評量	求。	
			慣,以促進	本的運動常	遊戲。	3. 能迅速做出移動、急停	1. 場地布置			
			身心健全發	識。		及轉向折返動作。	2. 遊戲規則			
			展,並認識	4d-I-1 願意從		4. 能在遊戲過程中,做出	3. 遊戲數回合後,將「踩			
			個人特質,	事規律身體活		判斷與改變遊戲策略。	線」改為「摸線」,增加比			
			發展運動與	動。		5. 能遵守遊戲規則,並和	賽難度與變化。			
第六週		2	保健的潛			他人一同合作遊戲。	(三)教師歸納:踩線或摸			
		<i>L</i>	能。				線時,要放低身體重心和			
			健體-E-C2				速度,才能快又穩。			
			具備同理他				【活動 4】鬼捉人			
			人感受,在				(一)暖身運動			
			體育活動和				(二)先複習瞬間啟動與瞬			
			健康生活中				間移動遊戲,做為熱身以			
			樂於與人互				接續本節的發展活動。			
			動、公平競				(三)場地布置			
			爭,並與團				•遊戲 1			
			隊成員合				(一)遊戲說明			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	(2) TE (2)	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7表 62 21 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			作,促進身				(二)活動時應注意自己和			
			心健康。				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。			
	壹、守護健康有		健體-E-A2	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人	※練習在生氣的狀況,依	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備探索身	導下,表現簡	及朋友和諧相	據引導能表達自己的感	二. 歡喜做朋友	口頭評量	性 E11 培養性別	
	二. 歡喜做朋友		體活動與健	易的自我調適	處的方式。	受,並想辦法解決問題。	【活動3】我不喜歡吵架	行為檢核	間合宜表達情感	
			康生活問題	技能。			(一)閱讀課本情境	態度評量	的能力。	
			的思考能	3b-I-2 能於引			(二)教師提問:看圖說說			
			力,並透過	導下,表現簡			看,發生什麼事了?			
			體驗與實	易的人際溝通			(三)教師請學童發表,並			
第七週		1	踐,處理日	互動技能。			將學童的看法寫在黑板。			
			常生活中運				(四)教師提問			
			動與健康的				1. 歡歡和樂樂吵架時的做			
			問題。				法好嗎?			
			健體-E-B1				2. 吵架對歡歡和樂樂的友			
			具備運用體				誼有幫助嗎?			
			育與健康之				3. 如果你是歡歡或樂樂,			
			相關符號知				還可以怎麽說比較好呢?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	68 33 m læ	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	75 BZ 21 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能,能以同				(五)教師引導學童了解,			
			理心應用在				和同學相處難免會吵架,			
			生活中的運				吵架後最重要的是學會和			
			動、保健與				好。			
			人際溝通				(六)和好四步驟			
			上。				(七)教師總結:和朋友爭			
			健體-E-C2				吵時,想想今天的練習,			
			具備同理他				試著說出自己的感受,一			
			人感受,在				起想辦法解決。			
			體育活動和				(八)請兩位學童上臺演			
			健康生活中				練。			
			樂於與人互				(九)教師指導學童完成			
			動、公平競				〈我的宣言〉。			
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體支撐身	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量		
	趣多		具備良好身	體活動的基本	支撐、平衡、	體,表現簡單的平衡動	八. 我有好身手	口頭評量		
	八. 我有好身手		體活動與健	動作。	懸垂遊戲。	作。	【活動1】平衡好身手	行為檢核		
			康生活的習	2c-I-2 表現認		2. 能專注觀賞他人的動	(一)暖身運動	態度評量		
第七週		2	慣,以促進	真參與的學習		作表現,且樂於參與並完	(二)教師講解平衡能力的			
			身心健全發	態度。		成連續動作。	重要性。			
			展,並認識	2d-I-1 專注觀		3. 能靈活的表現出簡單	(三)教師舉例說明並示範			
			個人特質,	賞他人的動作		的全身性身體活動,完成	動作。			
			發展運動與	表現。		肌力訓練。	• 一個支撐點			

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	教學重點(學習引導內	本日十 上	→¥ B5 元L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			保健的潛	3d-I-1 應用基		4. 能在遊戲活動中,表現	• 兩個支撐點			
			能。	本動作常識,		出對肢體的控制能力。	• 平衡遊戲真有趣			
			健體-E-B3	處理練習或遊			(四)引導學童認真參與活			
			具備運動與	戲問題。			動,互相觀摩,並選出自			
			健康有關的				己心目中最有創意的動			
			感知和欣賞				作,並給予鼓勵。			
			的基本素				(五)活動結束後,請學童			
			養,促進多				自我評量並分享心得。			
			元感官的發				(六)分享時間:你覺得哪			
			展,在生活				一種連續平衡動作最難?			
			環境中培養				【活動2】滾動高手			
			運動與健康				• 動一動			
			有關的美感				(一)布置場地			
			體驗。				(二)熱身			
			健體-E-C2				(三)教師請學童完成指定			
			具備同理他				動作。			
			人感受,在				滾一滾			
			體育活動和				(一)身體左滾右滾			
			健康生活中				(二)身體向後躺下再用力			
			樂於與人互				坐回			
			動、公平競				(三)調整完成動作的時間			
			爭,並與團				和次數。			
			隊成員合				(四)鼓勵學童能聽從教師			
			作,促進身				指令完成肢體動作。			
			心健康。				(五)引導學童利用身體的			
							控制能力,進行平衡及肌			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	亚旦士	共 昭 司 〉	跨領域統整 規劃
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	 (無則免)
							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、守護健康有		健體-E-A2	3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家人	1. 能分工合作,一起完成	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備探索身	導下,表現簡	及朋友和諧相	一件任務,從中得到成就	二. 歡喜做朋友	口頭評量	性 E11 培養性別	
	二. 歡喜做朋友		體活動與健	易的人際溝通	處的方式。	感。	【活動 4】分工合作	行為檢核	間合宜表達情感	
			康生活問題	互動技能。		2. 能根據自己的能力完	(一)學童閱讀課文情境。	態度評量	的能力。	
			的思考能	3b-I-3 能於生		成工作並充分練習。	(二)教師提問			
			力,並透過	活中嘗試運用		3. 能了解分工合作的重	1. 教師播放電子書頁面,			
			體驗與實	生活技能。		要性。	請學童仔細觀察課本中的			
			踐,處理日			4. 能演練不同情境中分	小朋友正在做什麼?他們			
第八週		1	常生活中運			工合作的行為。	是怎麼分配工作的?			
東八週		1	動與健康的				2. 你覺得教室內哪裡最乾			
			問題。				淨?哪裡最需要打掃?			
			健體-E-B1				3. 如果現在要大掃除,你			
			具備運用體				會選擇什麼工作?為什			
			育與健康之				麼?			
			相關符號知				4. 你學會哪些打掃工作了			
			能,能以同				呢?我們是否按照每個人			
			理心應用在				的能力來分配打掃工作?			
<u> </u>			生活中的運				5. 有工作沒人做,或是大			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	69 ag n ja	教學重點(學習引導內	11日上に	1 4 Hz =1 \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動、保健與				家搶著做同一件事的時			
			人際溝通				候,該怎麼辦呢?			
			上。				(三)教師請學童分享想			
			健體-E-C2				法。			
			具備同理他				(四)全班分配教室的打掃			
			人感受,在				工作。			
			體育活動和				(五)擰乾抹布練習。			
			健康生活中				(六)我們來合作			
			樂於與人互				(七)請學童將分工合作完			
			動、公平競				成打掃工作的感受寫下			
			爭,並與團				來,並和同學分享。			
			隊成員合				(八)教師指導學童完成活			
			作,促進身				力存摺。			
			心健康。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體學習金雞	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量		
	趣多		具備良好身	體活動的基本	支撐、平衡、	蛋及不倒翁的動作。	八. 我有好身手	口頭評量		
	八. 我有好身手		體活動與健	動作。	懸垂遊戲。	2. 培養觀察及動作模仿	【活動2】滾動高手	行為檢核		
			康生活的習	2c-I-2 表現認		的能力並能專注觀賞他	• 我是金雞蛋	態度評量		
			惯,以促進	真參與的學習		人的動作表現。	(一)教師說明民間習俗活			
第八週		2	身心健全發	態度。		3. 利用活動訓練肢體的	動——立蛋;說明並指導			
カ 八 週		۷	展,並認識	2d-I-1 專注觀		開展,並快樂參與遊戲及	學童做出正確動作。			
			個人特質,	賞他人的動作		運動。	(二)請學童依序在墊上完			
			發展運動與	表現。		4. 能利用肢體學習動物	成動作。			
			保健的潛	3c-I-1 表現基		行走的動作。	(三)指導學童身體重心的			
			能。	本動作與模仿		5. 培養觀察及動作模仿	移轉方式。			
			健體-E-B3	的能力。		的能力,並能專注觀賞他	(四)提醒學童善用身體的			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	教學重點(學習引導內	本日十 上	→¥ B5 元L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具備運動與	3d-I-1 應用基		人的動作表現。	力量,使身體自由滾動。			
			健康有關的	本動作常識,		6. 利用活動訓練肢體的	(五)叮嚀學童依自己的能			
			感知和欣賞	處理練習或遊		伸展,並快樂參與遊戲及	力做動作。			
			的基本素	戲問題。		運動。	(六)活動時,一定要遵守			
			養,促進多	4d-I-1 願意從			教師的指令。			
			元感官的發	事規律身體活			(七)分組接力比賽			
			展,在生活	動。			(八)活動後,請學童分享			
			環境中培養				滾動的技巧及感受。			
			運動與健康				• 我是不倒翁			
			有關的美感				(一)動作要領說明			
			體驗。				(二)提醒學童善用身體力			
			健體-E-C2				量,使身體自由的滾動。			
			具備同理他				(三)鼓勵學童能做到順暢			
			人感受,在				的滾動。			
			體育活動和				(四)超級比一比			
			健康生活中				(五)教師歸納			
			樂於與人互				(六)教師引導學童完成活			
			動、公平競				力存摺。			
			爭,並與團							
			隊成員合				【活動3】動物大集合			
			作,促進身				• 動物向前行			
			心健康。				(一)暖身運動			
							(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			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	ध्ये बडा मा Lस्स	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							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			
							出哪些走路方式?			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-2 身體的	※能知道眼睛在生活中	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	部位與衛生保	的重要性。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量	生E2理解人的身	
	三. 带著眼耳鼻		體活動與健	識。	健的重要性。		【活動1】一起旅行去	行為檢核	體與心理面向。	
第九週	去旅行	1	康生活的習				(一)教師播放電子書的課	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進				本情境,透過敘述故事的		户 E3 善用五官的	
			身心健全發				方式,帶領學童體會眼、		感知,培養眼、	
			展,並認識				耳、鼻在生活中的重要性。		耳、鼻、舌、觸	

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	節	學習領域	學習	重點	総 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B♡ 브Ր /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,				(二)問題討論:教師引導		覺及心靈對環境	
			發展運動與				學童根據平平、安安提出		感受的能力。	
			保健的潛				的疑問進行討論。		◎安全教育	
			能。				(三)師生共同歸納		安E3知道常見事	
			健體-E-A2				1. 眼睛:可以看到形狀、		故傷害。	
			具備探索身				顏色、動作。		安 E11 了解急救	
			體活動與健				2. 耳朵:可以聽到和分辨		的重要性。	
			康生活問題				不同的聲音。		安 E12 操作簡單	
			的思考能				3. 鼻子:可以用來呼吸及		的急救項目。	
			力,並透過				聞各種味道。			
			體驗與實				4. 眼、耳、鼻在我們的生			
			踐,處理日				活中扮演很重要的角色,			
			常生活中運				我們要好好愛護它們。			
			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。							
hele s	貳、運動歡暢樂	6	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 能利用肢體學習動物	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量		
第九週	趣多	2	具備良好身	體活動的基本	支撐、平衡、	行走的動作。	八. 我有好身手	口頭評量		

教學進度	留二夕顿	節	學習領域	學習	重點	段羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	半跖趾〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	八. 我有好身手		體活動與健	動作。	懸垂遊戲。	2. 培養觀察及動作模仿	【活動3】動物大集合	行為檢核		
			康生活的習	2c-I-2 表現認		的能力,並能專注觀賞他	• 動物大競走	態度評量		
			慣,以促進	真參與的學習		人的動作表現。	(一)依學童人數分組,活			
			身心健全發	態度。		3. 利用活動訓練肢體的	動前確認場地安全。			
			展,並認識	2d-I-1 專注觀		伸展,並快樂參與遊戲及	(二)分組活動一			
			個人特質,	賞他人的動作		運動。	(二)分組活動二			
			發展運動與	表現。			(三)鼓勵學童發揮團隊精			
			保健的潛	3c-I-1 表現基			神,通力合作完成。			
			能。	本動作與模仿			• 活力存摺			
			健體-E-B3	的能力。			(一)動物過山洞			
			具備運動與	3d-I-1 應用基			(二)活動後,請學童發表			
			健康有關的	本動作常識,			心得及完成活動的感覺。			
			感知和欣賞	處理練習或遊			(三)分享時間			
			的基本素	戲問題。			1. 自己最想挑戰扮演哪一			
			養,促進多				種動物?為什麼?			
			元感官的發				2. 活動後,你會和同學或			
			展,在生活				弟妹一起模仿動物走路,			
			環境中培養				一起遊戲嗎?			
			運動與健康				(四)教師引導學童完成活			
			有關的美感				力存摺。			
			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							

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	超羽口插	教學重點(學習引導內	亚旦十 十	大表 配 旦下 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-2 身體的	※能知道眼睛在生活中	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	部位與衛生保	的重要性。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量	生 E2 理解人的身	
	三. 帶著眼耳鼻		體活動與健	識。	健的重要性。		【活動1】一起旅行去	行為檢核	體與心理面向。	
	去旅行		康生活的習				(四)體驗活動:看不見的	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進				時候		户E3善用五官的	
			身心健全發				1. 教師請學童閉上眼睛,		感知,培養眼、	
			展,並認識				說說看有什麼感覺?		耳、鼻、舌、觸	
			個人特質,				2. 視障體驗		覺及心靈對環境	
			發展運動與				3. 分享心得		感受的能力。	
// 1 ND		1	保健的潛				(1)看不見,有什麼感受?		◎安全教育	
第十週		1	能。				(2)看不見時,走路會擔心		安E3知道常見事	
			健體-E-A2				什麼?		故傷害。	
			具備探索身				(3)看不見時,寫出來的字		安 E11 了解急救	
			體活動與健				怎麼樣?		的重要性。	
			康生活問題				(4)擔任引導者的感覺是		安 E12 操作簡單	
			的思考能				什麼?		的急救項目。	
			力,並透過				4. 說一說,眼睛看不見還			
			體驗與實				有什麼不方便呢?			
			踐,處理日				(五)教師講述海倫・凱勒			
			常生活中運				的故事。			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 昭 印)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動與健康的				(六)教師歸納:我們看得			
			問題。				見也聽得到,真的很幸			
			健體-E-A3				福,要好好愛惜。			
			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。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1. 能在移動時進行跳躍	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備良好身	體活動的基本	遊戲。	動作。	九. 跳躍大進擊	口頭評量	人E8了解兒童對	
	九. 跳躍大進擊		體活動與健	動作。	Ga-I-1 走、	2. 能在移動過程中做出	【活動1】跳格子	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	跑、跳與投擲	單、雙腳跳混合式的連續	(一)教師以課本情境引導	態度評量	求。	
			慣,以促進	本的運動常	遊戲。	跳躍動作。	學童明白跳躍動作是日常			
			身心健全發	識。		3. 和同學配合做出跳、碰	生活中常會用到的移動方			
			展,並認識	2c-I-2 表現認		動作。	式。			
第十週		2	個人特質,	真參與的學習			(二)平日除了走、跑之			
			發展運動與	態度。			外,結合跳躍動作可以克			
			保健的潛	3d-I-1 應用基			服不同的地形或阻礙。			
			能。	本動作常識,			(三)教師提問並引導學童			
			健體-E-C1	處理練習或遊			回答:在日常生活中什麼			
			具備生活中	戲問題。			時候曾經使用到跳躍動			
			有關運動與				作?			
			健康的道德				(四)教師歸納學童的回			

教學進度	111 - h 20	節	學習領域	學習	重點	क्षा वच च क्र	教學重點(學習引導內	1. 日 し ト	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			知識與是非				答,並給予鼓勵、讚美。			
			判斷能力,				• 跳格子			
			理解並遵守				(一)布置場地			
			相關的道德				(二)教師說明跳躍動作,			
			規範,培養				並進行示範教學。			
			公民意識,				(三)教師讓學童用不同的			
			關懷社會。				方式來跳格子			
							1. 單腳跳:			
							2. 雙腳跳			
							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。			
hele 1	壹、守護健康有	_	健體-E-A1	1b-I-1 舉例說	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道眼睛的保健方	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教育	
第十一週	一套	l	具備良好身	明健康生活情	傷害事件急救	式。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量	生E2理解人的身	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 配 印)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	三. 帶著眼耳鼻		體活動與健	境中適用的健	處理方法。	2. 能透過活動紀錄,了解	【活動2】愛眼小主人	行為檢核	體與心理面向。	
	去旅行		康生活的習	康技能和生活	Da-I-2 身體的	自己做到了哪些愛眼行	(一)延續上一活動的故	態度評量	◎戶外教育	
			惯,以促進	技能。	部位與衛生保	動。	事,小精靈和平平、安安		户E3善用五官的	
			身心健全發	2a-I-2 感受健	健的重要性。	3. 能於日常生活中舉例	拜訪眼睛先生。		感知,培養眼、	
			展,並認識	康問題對自己		眼睛受傷時適	討論時間:安安的行為會		耳、鼻、舌、觸	
			個人特質,	造成的威脅		用的處理技巧。	對眼睛造成什麼影響?		覺及心靈對環境	
			發展運動與	性。		4. 能了解正確處理眼睛	3. 師生共同歸納		感受的能力。	
			保健的潛	3a-I-2 能於引		受傷的重要性,感受不當	(1)經常揉眼睛可能會造		◎安全教育	
			能。	導下,於生活		的處理方式對健康所造	成眼睛受傷。		安E3知道常見事	
			健體-E-A2	中操作簡易的		成的威脅。	(2)當眼部出現疲勞感時		故傷害。	
			具備探索身	健康技能。		5. 能於師長引導下,於生	應該透過安全的方式來舒		安 E11 了解急救	
			體活動與健	4a-I-2 養成健		活中操作眼睛傷害事件	緩,不要揉眼睛。		的重要性。	
			康生活問題	康的生活習		急救的健康技能。	4. 教師歸納:愛護眼睛要		安 E12 操作簡單	
			的思考能	慣。			做到以下幾點事項。		的急救項目。	
			力,並透過				(1)規律用眼 3010			
			體驗與實				(2)戶外遠眺 120			
			踐,處理日				(二)教師指導學童完成活			
			常生活中運				力存摺			
			動與健康的				(三)一起來唱「EYE 眼健			
			問題。				康歌」			
			健體-E-A3							
			具備擬定基				【活動3】眼睛不舒服了			
			本的運動與				(一)教師說明:眼睛是靈			
			保健計畫及				魂之窗,擁有健康的眼			
			實作能力,				睛,才能幫助我們學習,			
			並以創新思				探索世界,教師舉出眼睛			

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		(8 13 - 14	教學重點(學習引導內		14 pr - 1	跨領域統整
				學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			考方式,因				受傷的案例。			
			應日常生活				(二)眼睛可能發生的傷害			
			情境。				狀況與應該注意的行為。			
							1. 請學童觀察課本圖文情			
							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、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1.和同學配合做出波浪	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備良好身	體活動的基本	遊戲。	跳躍動作。	九. 跳躍大進擊	口頭評量	人E8了解兒童對	
	九. 跳躍大進擊		體活動與健	動作。	Ga-I-1 走、	2. 能說出各種動物跳躍	【活動 2】歡樂跳	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	跑、跳與投擲	的特色。	(四)波浪跳:教師說明動	態度評量	求。	
			慣,以促進	本的運動常	遊戲。		作要領。			
			身心健全發	識。						
			展,並認識	2c-I-2 表現認			【活動3】跳躍模仿秀			
第十一週		2	個人特質,	真參與的學習			(一)教師事先建構一個想			
			發展運動與	態度。			像情境 ,並引導學童想像			
			保健的潛	3c-I-1 表現基			自己是不同動物或角色,			
			能。	本動作與模仿			模仿牠們跳躍的動作。			
			健體-E-C1	的能力。			(二)教師講解動作要領,			
			具備生活中				並逐一示範每個動作,再			
			有關運動與				讓學童模仿操作。			
			健康的道德				1. 兔子跳			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 昭 記 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			知識與是非				2. 袋鼠跳			
			判斷能力,				3. 飛魚跳			
			理解並遵守				4. 瑪莉歐跳			
			相關的道德				5. 青蛙跳			
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1b-I-1 舉例說	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道耳朵在生活中	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教育	
	一套		具備良好身	明健康生活情	傷害事件急救	的重要性與保健方式。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量	生 E2 理解人的身	
	三. 帶著眼耳鼻		體活動與健	境中適用的健	處理方法。	2. 能於日常生活中舉例	【活動 4】護耳小精靈	行為檢核	體與心理面向。	
	去旅行		康生活的習	康技能和生活	Da-I-2 身體的	說明,耳朵內有異物時適	(一)延續上一活動的故	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進	技能。	部位與衛生保	用的處理技巧。	事,小精靈和平平、安安		户E3善用五官的	
			身心健全發	2a-I-2 感受健	健的重要性。	3. 能了解正確處理耳朵	帶著眼睛繼續旅行,一路		感知,培養眼、	
			展,並認識	康問題對自己		內有異物的重要性,感受	上,他們聽見許多聲音。		耳、鼻、舌、觸	
			個人特質,	造成的威脅		不當的處理方式對健康	(二)教師請學童在喜歡的		覺及心靈對環境	
			發展運動與	性。		所造成的威脅。	聲音打√,並說說看為什		感受的能力。	
第十二週		1	保健的潛	3a-I-2 能於引		4. 能在師長引導下,於生	麼?		◎安全教育	
			能。	導下,於生活		活中操作排除耳朵進水	(三)討論時間:耳朵聽不		安E3知道常見事	
			健體-E-A2	中操作簡易的		的健康技能。	見有什麼不方便?		故傷害。	
			具備探索身	健康技能。			(四)教師講述耳朵聽不見		安 E11 了解急救	
			體活動與健	4a-I-2 養成健			的名人故事。		的重要性。	
			康生活問題	康的生活習			(五)教師提問學童,是否		安 E12 操作簡單	
			的思考能	慣。			做到護耳好行為?		的急救項目。	
			力,並透過				(六)請學童再想一想,還			
			體驗與實				有什麼保護耳朵的方法?			
			踐,處理日				(七)教師歸納:耳朵讓我			

教學進度	昭二夕 娩	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	並早十 十	共 昭 京山 >	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			常生活中運				們可以聽見聲音,與人溝			
			動與健康的				通,要好好保護耳朵。			
			問題。							
			健體-E-A3				【活動 5】耳朵異物的處			
			具備擬定基				理			
			本的運動與				(一)進行「比手畫腳」遊			
			保健計畫及				戲。			
			實作能力,				(二)教師引述耳朵傷害事			
			並以創新思				例和醫學報告,讓學童體			
			考方式,因				會異物進入耳朵的嚴重			
			應日常生活				性。			
			情境。				(三)教師強調耳朵是聽覺			
							的重要器官,對於人際溝			
							通極為重要。			
							(四)教師提問			
							1. 情境一: 洗頭或游泳			
							後,耳朵進水怎麼辦?			
							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。			
第十二週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1. 能創造模仿各種動物	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 昭 司 〉	跨領域統整 規劃
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	, (無則免)
	趣多		具備良好身	體活動的基本	遊戲。	跳躍的動作。	九. 跳躍大進擊	口頭評量	人E8了解兒童對	
	九. 跳躍大進擊		體活動與健	動作。	Ga-I-1 走、	2. 能以跳躍動作完成猜	【活動3】跳躍模仿秀	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	2c-I-2 表現認	跑、跳與投擲	拳遊戲。	(三)教師鼓勵學童能提出	態度評量	求。	
			慣,以促進	真參與的學習	遊戲。	3. 遵守遊戲規則,並和他	更多創意的跳法。			
			身心健全發	態度。		人一同合作遊戲。	(四)教師提問:想一想,			
			展,並認識	3c-I-1 表現基			你還可以做出哪些跳躍動			
			個人特質,	本動作與模仿			作?			
			發展運動與	的能力。			(五)讓學童發揮想像力,			
			保健的潛	3d-I-1 應用基			試著跳看看。			
			能。	本動作常識,			(六)教師鼓勵學童於下課			
			健體-E-C1	處理練習或遊			時間練習跳躍模仿遊戲。			
			具備生活中	戲問題。			(七)場地整理			
			有關運動與				【活動 4】跳躍遊戲			
			健康的道德				• 雙人遊戲			
			知識與是非				(一)場地布置			
			判斷能力,				(二)教師說明基本規則與			
			理解並遵守				示範比賽方式。			
			相關的道德				(三)進行活動			
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1b-I-1 舉例說	Ba-I-2 眼耳鼻	1. 能知道鼻子在生活中	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教育	
	一套		具備良好身	明健康生活情	傷害事件急救	的重要性與保健方式。	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量	生E2理解人的身	
第十三週	三. 帶著眼耳鼻	1	體活動與健	境中適用的健	處理方法。	2. 能於日常生活中舉例	【活動 6】護鼻小小兵	行為檢核	體與心理面向。	
	去旅行		康生活的習	康技能和生活	Da-I-2 身體的	流鼻血時適用的處理技	(一)延續上一節課討論。	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進	技能。	部位與衛生保	巧。	(二)討論時間:還有什麼		户E3善用五官的	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	本早十 十	子表 由立 旦 7	跨領域統整 規劃
週次	平 九石稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	, (無則免)
			身心健全發	2a-I-2 感受健	健的重要性。	3. 能了解正確處理流鼻	爱護鼻子的好方法呢?		感知,培養眼、	
			展,並認識	康問題對自己		血的重要性,感受不當的	(三)師生共同歸納		耳、鼻、舌、觸	
			個人特質,	造成的威脅		處理方式對健康所造成	1. 當感覺鼻子不舒服時,		覺及心靈對環境	
			發展運動與	性。		的威脅。	要請教師或家人協助處		感受的能力。	
			保健的潛	3a-I-2 能於		4. 能於師長引導下,於生	理,必要時,由專業醫師		◎安全教育	
			能。	引導下,於生		活中操作止住鼻血的健	做進一步的檢查或治療。		安E3知道常見事	
			健體-E-A2	活中操作簡易		康技能。	2. 教師提醒學童,一定要		故傷害。	
			具備探索身	的健康技能。		5. 能知道眼、耳、鼻的重	學會愛護眼睛、耳朵、鼻		安 E11 了解急救	
			體活動與健	4a-I-2 養成健		要性及保健方式。	子和其他器官,當身體的		的重要性。	
			康生活問題	康的生活習		6. 能確實愛護眼耳鼻,進	好主人。		安 E12 操作簡單	
			的思考能	慣。		而養成良好生活習慣。			的急救項目。	
			力,並透過				【活動7】流鼻血怎麼辦			
			體驗與實				(一)學童發表看過或經歷			
			踐,處理日				過流鼻血的情形。			
			常生活中運				1. 看到別人流鼻血時,當			
			動與健康的				事人是如何處理的?自己			
			問題。				如何幫助他?			
			健體-E-A3				2. 自己流鼻血時,鼻子有			
			具備擬定基				什麼感覺?你會處理嗎?			
			本的運動與				還是需要他人協助?			
			保健計畫及				(二)教師依據課本圖文情			
			實作能力,				境提問,請學童分享當時			
			並以創新思				情況與處理方式。			
			考方式,因				1. 流鼻血時的錯誤處理方			
			應日常生活				式			
			情境。				2. 流鼻血緊急簡易處理步			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口1番	教學重點(學習引導內	本日十上	ᅶᄧᆑᆡ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							驟			
							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、運動歡暢樂		健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 能以跳躍動作完成猜	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	拳遊戲。	九. 跳躍大進擊	口頭評量	人E8了解兒童對	
	九. 跳躍大進擊		體活動與健	動作。	遊戲。	2. 遵守遊戲規則,並和他	【活動 4】跳躍遊戲	行為檢核	遊戲權利的需	
			康生活的習	2c-I-2 表現認		人一同合作遊戲。	• 多人遊戲	態度評量	求。	
			惯,以促進	真參與的學習		3. 能結合音樂音符、五線	• 跳躍的音符			
			身心健全發	態度。		譜概念做出跳躍動作。	• 歡樂五線譜			
			展,並認識	3c-I-1 表現基		4. 能結合數學加減法運	• 人體計算機			
第十三週		2	個人特質,	本動作與模仿		算,做出跳躍動作。	(一)場地布置			
			發展運動與	的能力。			(二)教師說明並示範動			
			保健的潛				作。			
			能。				(三)教師引導學童完成活			
			健體-E-C1				力存摺。			
			具備生活中							
			有關運動與							
			健康的道德							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 配 印)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
	壹、守護健康有		健體-E-A1	2a-I-2 感受健	Db-I-2 身體隱	1. 能以自己和對方都能	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備良好身	康問題對自己	私與身體界線	接受的方式打招呼。	四. 自我保護小勇士	口頭評量	性E4認識身體界	
	四. 自我保護小		體活動與健	造成的威脅	及其危害求助	2. 能知道自己能接受和	【活動1】身體碰碰碰	行為檢核	線與尊重他人的	
	勇士		康生活的習	性。	方法。	不能接受的身體碰觸部	(一)打招呼遊戲:哈囉!	態度評量	身體自主權。	
			慣,以促進			位。	你好。		◎人權教育	
			身心健全發				1. 課本情境說明		人 E10 認識隱私	
			展,並認識				2. 教師播放音樂並指導學		權與日常生活的	
			個人特質,				童選擇打招呼的方式。		關係。	
			發展運動與				3. 每位學童打招呼結束		◎法治教育	
第十四週		1	保健的潛				後,回到座位。		法E8 認識兒少保	
			能。				4. 教師提問: 你不喜歡哪		護。	
			健體-E-A2				一種打招呼方式?為什			
			具備探索身				麼?			
			體活動與健				5. 教師說明:每個人能接			
			康生活問題				受的身體碰觸不同,這就			
			的思考能				是「身體界線」。要尊重同			
			力,並透過				學的身體界線,不要隨意			
			體驗與實				碰觸別人的身體。			
			踐,處理日				(二)情境劇:請兩位學童			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			常生活中運				上臺,一人扮演爺爺,一			
			動與健康的				人扮演孫子。			
			問題。				1. 說說看			
			健體-E-A3				(1)爺爺摸孫子的頭表示			
			具備擬定基				什麼意思?			
			本的運動與				(2)如果你是孫子,爺爺摸			
			保健計畫及				你的頭帶給你什麼感覺?			
			實作能力,				(3)在日常生活中,哪些情			
			並以創新思				況下你會和別人有身體上			
			考方式,因				的接觸?			
			應日常生活				(三)問題討論:情境中的			
			情境。				身體接觸,如果是自己可			
							以接受的就畫○,不能的			
							扣×°			
							1. 討論不同身體碰觸給自			
							己的感覺。			
							2. 說一說: 你有沒有遇過			
							不喜歡的身體碰觸?			
							(四)師生共同歸納			
	貳、運動歡暢樂		健體-E-C2	1c-I-2 認識基	Ha-I-1 網/牆	1. 能知道手部向上拍氣	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備同理他	本的運動常	性球類運動相	球前進的相關動作。	十. 手腳並用	口頭評量	人E8了解兒童對	
第1一四	十. 手腳並用	0	人感受,在	識。	關的簡易拋、	2. 能運用不同手部部位	【活動1】靈活雙手	行為檢核	遊戲權利的需	
第十四週		2	體育活動和	1d-I-1 描述動	接、控、擊、	進行向上拍氣球動作。	• 將氣球往上拍	態度評量	求。	
			健康生活中	作技能基本常	持拍及拍、	3. 能在一定時間內連續	(一)熱身準備		◎品德教育	
			樂於與人互	識。	擲、傳、滾之	將氣球拍起,越多越好。	(二)完成教師示範的動		品E2自尊尊人與	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 17 L.K.	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	75 B2 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動、公平競	2c-I-1 表現尊	手眼動作協	4. 能發揮創意,創造不同	作。		自愛愛人。	
			爭,並與團	重的團體互動	調、力量及準	動作並實踐。	• 連續向上拍擊		品E3溝通合作與	
			隊成員合	行為。	確性控球動	5. 能知道拍氣球接力相	(一)盡可能的將氣球不停		和諧人際關係。	
			作,促進身	2c-I-2 表現認	作。	關動作。	保持向上拍擊的動作。		◎安全教育	
			心健康。	真參與的學習		6. 能知道如何和他人合	1. 雙手臂拍		安E7探究運動基	
				態度。		作完成拍氣球接力。	2. 單手臂拍		本的保健。	
				2d-I-1 專注觀			3. 拳頭拍:			
				賞他人的動作			(二)15 秒拍球統計。			
				表現。			(三)鼓勵學童以不同部位			
				3d-I-1 應用基			拍擊氣球,培養球感。			
				本動作常識,			・拍球接力			
				處理練習或遊			(一)熱身準備			
				戲問題。			(二)拍球接力			
				4d-I-1 願意從						
				事規律身體活						
				動。						
	壹、守護健康有		健體-E-A1	2a-I-2 感受健	Db-I-2 身體隱	1. 能知道身體隱私處的	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
	一套		具備良好身	康問題對自己	私與身體界線	部位,而且不能讓別人碰	四. 自我保護小勇士	口頭評量	性 E4 認識身體界	
	四. 自我保護小		體活動與健	造成的威脅	及其危害求助	觸。	【活動2】身體紅綠燈	行為檢核	線與尊重他人的	
	勇士		康生活的習	性。	方法。	2. 能清楚描述身體碰觸	(一)教師播放電子書情境	態度評量	身體自主權。	
第十五週		1	慣,以促進			帶給自己的感受。	1. 請學童觀察男、女生人		◎人權教育	
第 1 五週 		1	身心健全發			3. 能知道遭受侵犯時,保	形圖。		人 E10 認識隱私	
			展,並認識			護自己的方法。	2. 請學童指出自己不喜歡		權與日常生活的	
			個人特質,				被人碰觸的身體部位。		關係。	
			發展運動與				3. 請學童討論這些部位為		◎法治教育	
			保健的潛				什麼不喜歡被人碰觸?		法 E8 認識兒少保	

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	८३३ वर्ग मा विक	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BE 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能。				(二)問題討論		護。	
			健體-E-A2				1. 教師提問: 穿泳衣時會			
			具備探索身				遮蔽身體哪些部位?為什			
			體活動與健				麼這些部位要遮起來?			
			康生活問題				2. 用紅筆在不能被人碰觸			
			的思考能				的部位塗色。			
			力,並透過				3. 統計塗上紅色的部位有			
			體驗與實				哪些?			
			踐,處理日				(三)教師說明:男、女生			
			常生活中運				穿著泳衣時所遮蓋的部位			
			動與健康的				是隱私處,另外像是嘴			
			問題。				巴、大腿也是絕對不可隨			
			健體-E-A3				便讓人碰觸的地方,要好			
			具備擬定基				好保護。			
			本的運動與				(四)討論時間:什麼時候			
			保健計畫及				可能會暴露隱私處?該怎			
			實作能力,				麼保護?			
			並以創新思				(五)教師歸納:要做身體			
			考方式,因				的好主人,保護自己的隱			
			應日常生活				私處。			
			情境。				(六)住手!你不能隨便碰			
							觸我!			
							1. 引起動機: 教師播放電			
							子書,講述課文內容			
							2. 問題討論:安安有沒有			
							被侵犯隱私處?林叔叔是			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							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、運動歡暢樂		健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Ha-I-1 網/牆	1. 能知道拍氣球接力相	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備同理他	作技能基本常	性球類運動相	關動作。	十. 手腳並用	口頭評量	人E8了解兒童對	
	十. 手腳並用		人感受,在	識。	關的簡易拋、	2. 能知道如何和他人合	【活動1】靈活雙手	行為檢核	遊戲權利的需	
- 第1- デ - 1		2	體育活動和	2c-I-1 表現尊	接、控、擊、	作完成拍氣球接力。	(三)觀摩與改進	態度評量	求。	
第十五週		Z	健康生活中	重的團體互動	持拍及拍、	3. 能知道擊球過網的活	1. 讓學童觀察並記下來闖		◎品德教育	
			樂於與人互	行為。	擲、傳、滾之	動規則並遵守。	關同學的動作。		品E2自尊尊人與	
			動、公平競	2c-I-2 表現認	手眼動作協	4. 能知道並完成擊球過	2. 讓學童比較,找出自己		自愛愛人。	
			爭,並與團	真參與的學習	調、力量及準	網的相關動作。	認為動作最好的同學。		品E3溝通合作與	

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	键加工压	教學重點(學習引導內	本日十上	→¥ B♡ 브Ր /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			隊成員合	態度。	確性控球動	5. 能知道如何和他人合	3. 鼓勵學童發表所看到的		和諧人際關係。	
			作,促進身	2d-I-1 專注觀	作。	作進行擊球過網。	其他表現良好同學動作。		◎安全教育	
			心健康。	賞他人的動作			4. 引導學童思考自己的動		安E7探究運動基	
				表現。			作有無改進的地方。		本的保健。	
				3d-I-1 應用基			5. 再次進行接力活動,讓			
				本動作常識,			學童實際操作。			
				處理練習或遊			(四)教師表揚表現較好的			
				戲問題。			學童,並給予鼓勵。			
				4d-I-1 願意從			(五)鼓勵學童發表心得感			
				事規律身體活			想,並嘗試引導學童自行			
				動。			說出能更有效完成活動的			
							方式及動作。			
							(六)協助整理器材及恢復			
							場地。			
							• 擊球過網			
							(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、守護健康有		健體-E-A1	1b-I-1 舉例說	Db-I-2 身體隱	1. 能知道遭遇緊急情況	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平等教育	
第上 上浬	一套	1	具備良好身	明健康生活情	私與身體界線	時,如何自我保護並尋求	四. 自我保護小勇士	口頭評量	性E4認識身體界	
第十六週	四. 自我保護小	1	體活動與健	境中適用的健	及其危害求助	協助。	【活動3】遇到危險怎麼	行為檢核	線與尊重他人的	
	勇士		康生活的習	康技能和生活	方法。	2. 能演練遭遇緊急情況	辨	態度評量	身體自主權。	

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	鍵 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	並早十 十	共 昭 司 〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			惯,以促進	技能。		時尋求協助的方法。	(一)請學童以角色扮演方		◎人權教育	
			身心健全發	3b-I-3 能於生		3. 能分辨具威脅性的行	式討論,遇到課本情境時		人 E10 認識隱私	
			展,並認識	活中嘗試運用		為,並說出遭遇緊急情況	該怎麼辦?		權與日常生活的	
			個人特質,	生活技能。		時自我保護的方法。	(二)問題討論:哪些地方		關係。	
			發展運動與				最有可能發生危險?如果		◎法治教育	
			保健的潛				在家裡或學校遭遇危險		法 E8 認識兒少保	
			能。				時,要向誰求助?		護。	
			健體-E-A2				(三)師生共同歸納:任何			
			具備探索身				地方都有可能發生危險,			
			體活動與健				處處都要提高警覺,並學			
			康生活問題				習求助的方法。			
			的思考能				【活動 4】自我保護 123			
			力,並透過				(一)教師播放電子書,請			
			體驗與實				學童觀察。			
			踐,處理日				(二)討論時間:要接受一			
			常生活中運				百元嗎?要跟陌生人走			
			動與健康的				嗎?			
			問題。				如果陌生人強拉平平,他			
			健體-E-A3				該怎麼辦?如果這時候附			
			具備擬定基				近沒有其他人,平平該怎			
			本的運動與				麼辦?			
			保健計畫及				(三)正確處理方法			
			實作能力,				(四)演練時間			
			並以創新思				1. 自我保護步驟			
			考方式,因				2. 演練自我保護 123			
			應日常生活				(五)怎麼說出求助內容			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			情境。				1. 告知協助者時,要清楚			
							表達			
							2. 一起練習			
							3. 請學童自我檢視是否做			
							到注意事項			
							(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、運動歡暢樂		健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Ha-I-1網/牆	1. 能知道擊球過網的活	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備同理他	作技能基本常	性球類運動相	動規則並遵守。	十. 手腳並用	口頭評量	人E8了解兒童對	
	十. 手腳並用		人感受,在	識。	關的簡易拋、	2. 能知道並完成擊球過	【活動1】靈活雙手	行為檢核	遊戲權利的需	
			體育活動和	2c-I-1 表現尊	接、控、擊、	網的相關動作。	(三)鼓勵學童和同學討	態度評量	求。	
			健康生活中	重的團體互動	持拍及拍、	3. 能知道如何和他人合	論,合作讓活動表現更佳。		◎品德教育	
			樂於與人互	行為。	擲、傳、滾之	作進行擊球過網。	(四)教師協助學童進行自		品E2自尊尊人與	
			動、公平競	2c-I-2 表現認	手眼動作協	4. 能知道並完成相關的	我檢測。		自愛愛人。	
第十六週		2	爭,並與團	真參與的學習	調、力量及準	踢氣球動作。	(五)協助整理器材及恢復		品E3溝通合作與	
			隊成員合	態度。	確性控球動	5. 能於活動中展現踢氣	場地。		和諧人際關係。	
			作,促進身	2d-I-1 專注觀	作。	球的技能。	【活動2】靈活雙腳		◎安全教育	
			心健康。	賞他人的動作	Hb-I-1 陣地攻		• 控球高手		安E7探究運動基	
				表現。	守球類運動相		(一)熱身準備		本的保健。	
				3d-I-1 應用基	關的簡易拍、		(二)嘗試用腳的不同部位			
				本動作常識,	拋、接、擲、		將氣球向上連續踢起,並			
				處理練習或遊	傳、滾及踢、		試著將氣球保持在空中,			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 配 印)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				戲問題。	控、停之手		踢擊次數越多次越佳。			
				4d-I-1 願意從	眼、手腳動作		1. 腳尖踢			
				事規律身體活	協調、力量及		2. 膝蓋踢			
				動。	準確性控球動		3. 足內側踢			
					作。		4. 可以讓學童嘗試用腳的			
							不同部位踢擊氣球。			
							5. 詢問學童,在氣球落地			
							前,你最多可以連續踢幾			
							下?			
							(三)踢著氣球通過障礙			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	1. 能知道在學校身體不	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	健康的自我覺	舒服時,會到健康中心請	五. 抗病小高手	口頭評量	品E1 良好生活習	
	五. 抗病小高手		體活動與健	識。	察與行為表	求協助、回家要告知家	【活動1】不舒服要主動	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習		現。	人。	告知	態度評量		
			惯,以促進		Fb-I-2 兒童常	2. 知道身體不舒服時的	(一)教師播放病症圖,說			
			身心健全發		見疾病的預防	適切處理方式。	明這些都是身體不舒服時			
			展,並認識		與照顧方法。	3. 感染傳染病時,能做到	常見的現象。			
第十七週		1	個人特質,			保護人我的行為。	(二)引導學童說出身體不			
第7 七週		1	發展運動與				舒服時,應該怎麼辦?			
			保健的潛				(三)分成「在學校」和「在			
			能。				家裡」兩個層面來討論。			
			健體-E-A2				(四)教師補充:在學校身			
			具備探索身				體不舒服時,除了可以到			
			體活動與健				健康中心尋求協助外,還			
			康生活問題				必須將情況告知教師,視			
			的思考能				狀況做適切處理。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本目十上	ᅶᄞᇬᆔᇈ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			力,並透過				(五)教師播放電子書家人			
			體驗與實				圖,引導學童回想與發表			
			踐,處理日				自己身體不舒服時,在家			
			常生活中運				裡會告訴誰,請他幫忙處			
			動與健康的				理身體不適的問題。			
			問題。				(六)教師引導學童完成評			
			健體-E-C1				量。			
			具備生活中				(七)師生共同歸納			
			有關運動與				【活動2】生病了怎麼辦			
			健康的道德				(一)教師引導學童回想自			
			知識與是非				己身體不舒服時,在告知			
			判斷能力,				家人後,家人的處理方式			
			理解並遵守				為何?			
			相關的道德				(二)教師引導學童發表家			
			規範,培養				人的處理方式。			
			公民意識,				(三)教師指導學童分享自			
			關懷社會。				己和家人還有什麼可以減			
							輕身體不舒服的好方法?			
							(四)教師依據學童發表的			
							內容,建立正確的醫療觀			
							念。			
							(五)教師引導學童回想並			
							分享自己身體不舒服的就			
							醫經驗。			
							(六)教師針對感染傳染性			
							疾病的學童,請他們分享			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	少关 日本 ラ L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							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			
							星。			
							(八)師生共同歸納			
	貳、運動歡暢樂		健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 能於活動中展現踢氣	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備同理他	作技能基本常	守球類運動相	球的技能。	十. 手腳並用	口頭評量	人E8了解兒童對	
	十. 手腳並用		人感受,在	識。	關的簡易拍、	2. 能知道並完成跑跑踢	【活動2】靈活雙腳	行為檢核	遊戲權利的需	
			體育活動和	2c-I-1 表現尊	抛、接、擲、	踢的相關動作。	(四)檢討與改進	態度評量	求。	
			健康生活中	重的團體互動	傳、滾及踢、	3. 能利用不同腳的部位	(五)教師協助學童進行課		◎品德教育	
			樂於與人互	行為。	控、停之手	完成踢擊動作。	本的自我檢測。		品E2自尊尊人與	
			動、公平競	2c-I-2 表現認	眼、手腳動作	4. 能穩定踢中擺動中不	1. 我带著氣球通過障礙容		自愛愛人。	
			爭,並與團	真參與的學習	協調、力量及	同種類的球。	易達成嗎?		品E3溝通合作與	
			隊成員合	態度。	準確性控球動		2. 我覺得能越來越快的方		和諧人際關係。	
			作,促進身	2d-I-1 專注觀	作。		法有哪些?		◎安全教育	
第十七週		2	心健康。	賞他人的動作			(六)鼓勵學童嘗試和同學		安E7探究運動基	
				表現。			互相合作,努力通關。		本的保健。	
				3d-I-1 應用基			• 跑跑踢踢			
				本動作常識,			(一)場地布置			
				處理練習或遊			(二)活動說明			
				戲問題。			(三)檢討與改進			
				4d-I-1 願意從			1. 請學童觀摩同學踢擊的			
				事規律身體活			經過,教師從旁引導學童			
				動。			觀看。			
							2. 對於表現優秀的學童,			
							教師予以鼓勵,讓學童討			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早十 十	子表 由立 旦 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							論如何能快又準。			
							3. 討論後再次進行活動。			
							4. 請學童發表與分享: 你			
							覺得哪種球比較難踢中?			
							(四)教師指導學童完成活			
							力存摺。			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	1. 能認識感染腸病毒期	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	健康的自我覺	間的症狀。	五. 抗病小高手	口頭評量	品E1 良好生活習	
	五. 抗病小高手		體活動與健	識。	察與行為表	2. 能遵守腸病毒糾察守	【活動3】腸病毒糾察隊	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	2b-I-1 接受健	現。	則。	(一)教師補充說明腸病毒	態度評量		
			慣,以促進	康的生活規		3. 能在日常生活中,自我	(二)教師播放腸病毒症狀			
			身心健全發	範。		要求做到糾察守則的規	圖,並引導學童說出圖片			
			展,並認識	2b-I-2 願意養		範行為。	中的症狀特點。			
			個人特質,	成個人健康習			(三)教師指導學童認識腸			
			發展運動與	慣。			病毒的症狀。			
给 1 、 m		1	保健的潛				(四)教師指導學童閱讀			
第十八週		1	能。				〈糾察守則〉內容。			
			健體-E-A2				(五)教師引導學童一同宣			
			具備探索身				示,提醒和勉勵自己在日			
			體活動與健				常生活中做到〈糾察守則〉			
			康生活問題				的規範行為。			
			的思考能							
			力,並透過							
			體驗與實							
			踐,處理日							
			常生活中運							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	ध्यं गुज ा इस	教學重點(學習引導內	江目上 上	7 <u> 8</u> 82 21 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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、運動歡暢樂		健體-E-C3	1c-I-2 認識基	Ce-I-1 其他休	1. 能了解跳繩運動的好	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備理解與	本的運動常	閒運動入門遊	處及安全原則。	十一. 大家來跳繩	口頭評量	人E3了解每個人	
	十一. 大家來跳		關心本土、	識。	戲。	2. 能做出跳繩伸展操的	【活動1】跳繩安全	行為檢核	需求的不同,並	
	維		國際體育與	2d-I-2 接受並	Ic-I-1 民俗運	動作。	(一)教師介紹跳繩的好	態度評量	討論與遵守團體	
			健康議題的	體驗多元性身	動基本動作與	3. 能在跳繩遊戲中體驗	處。		的規則。	
			素養,並認	體活動。	遊戲。	快樂互動,並認真學習。	(二)跳繩比賽影片欣賞。		人E8了解兒童對	
第十八週		2	識及包容文	3c-I-1 表現基		4. 能利用課間及假日進	1. 世界跳繩比賽錦標賽影		遊戲權利的需	
			化的多元	本動作與模仿		行跳繩活動。	片。		求。	
			性。	的能力。			2. 國小團體跳繩比賽影			
				4c-I-2 選擇適			片。			
				合個人的身體			(三)教師詢問學童「從事			
				活動。			跳繩運動前,要注意哪些			
							事,才能玩得安全呢?」			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	総 羽 口 栖	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	少关 日本 ラ L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							1. 合適的跳繩			
							2. 合適的運動服裝及運動			
							鞋			
							3. 在平坦安全、沒有小石			
							子的場地進行跳繩活動。			
							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			
ble 1 1	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-2 認識健	Fb-I-2 兒童常	1. 能了解生病期間的在	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教育	
第十九週	一套	1	具備良好身	康的生活習	見疾病的預防	家照護要點。	五. 抗病小高手	口頭評量	品EI 良好生活習	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 昭 記 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	五. 抗病小高手		體活動與健	慣。	與照顧方法。	2. 能知道感染腸病毒期	【活動 4】在家照護我最	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	3a-I-2 能於引		間適合進食的食物。	行	態度評量		
			惯,以促進	導下,於生活			(一)教師播放腸病毒衛教			
			身心健全發	中操作簡易的			影片			
			展,並認識	健康技能。			(二)教師以問答方式引導			
			個人特質,				學童複習影片重點。			
			發展運動與				1. 提問:知道自己感染腸			
			保健的潛				病毒時,應該怎麼做?			
			能。				2. 提問:有些腸病毒病患			
			健體-E-A2				會出現口腔潰瘍,導致喉			
			具備探索身				嚨疼痛,難以進食的情			
			體活動與健				形,此時該怎麼辦?			
			康生活問題				3. 提問: 生病期間要避免			
			的思考能				傳染給他人,並讓自己早			
			力,並透過				日康復,要做到哪些衛生			
			體驗與實				和保健的行為?			
			踐,處理日				(三)師生共同歸納			
			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,							

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚旦十 十		跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
	貳、運動歡暢樂		健體-E-C3	1c-I-2 認識基	Ab-I-1 體適能	1. 能了解並說出跳繩一	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
	趣多		具備理解與	本的運動常	遊戲。	跳一迴旋的動作要領。	十一. 大家來跳繩	口頭評量	人E3了解每個人	
	十一. 大家來跳		關心本土、	識。	Ce-I-1 其他休	2. 能在跳繩遊戲中體驗	【活動3】一跳一迴旋	行為檢核	需求的不同, 並	
	縋		國際體育與	2d-I-2 接受並	閒運動入門遊	快樂互動,並認真學習。	(一)全身性伸展活動	態度評量	討論與遵守團體	
			健康議題的	體驗多元性身	戲。	3. 能做出跳繩一跳一迴	(二)在場內輕鬆慢跑		的規則。	
			素養,並認	體活動。	Ic-I-1 民俗運	旋的基本動作技巧。	(三)教師示範說明		人E8了解兒童對	
第十九週		2	識及包容文	3c-I-1 表現基	動基本動作與	4. 能利用課間進行跳繩	(四)學童散開練習,教師		遊戲權利的需	
			化的多元	本動作與模仿	遊戲。	活動,進而養成規律運動	從旁協助、觀察。		求。	
			性。	的能力。		的習慣。	(五)教師講評並修正學童			
				4c-I-2 選擇適			的動作。			
				合個人的身體			(六)教師歸納跳繩主要四			
				活動。			步驟。			
							(七)自我挑戰			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Fb-I-2 兒童常	1. 知道預防生病的好行	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	見疾病的預防	為。	五. 抗病小高手	口頭評量	品E1 良好生活習	
	五. 抗病小高手		體活動與健	識。	與照顧方法。	2. 實踐日常生活中預防	【活動 5】預防高手換我	行為檢核	慣與德行。	
第一1 四		1	康生活的習	2b-I-2 願意養		生病的好行為。	做	態度評量		
第二十週		1	慣,以促進	成個人健康習			(一)教師以課本情境圖範			
			身心健全發	慣。			例說明預防生病的好行			
			展,並認識	3a-I-2 能於引			為,並引導學童檢視在生			
			個人特質,	導下,於生活			活中是否做到。			

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	63 33 1.5.	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BZ =1 '	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			發展運動與	中操作簡易的			(二)教師提問:在教室活			
			保健的潛	健康技能。			動時,要預防生病,我們			
			能。				應該確實做到哪些衛生保			
			健體-E-A2				健的行為?			
			具備探索身				(三)日常生活中,只要做			
			體活動與健				到預防生病的好行為,就			
			康生活問題				能降低被傳染的機會。			
			的思考能				(四)教師指導學童練習正			
			力,並透過				確戴口罩的方法。			
			體驗與實				(五)教師拿出示範的口			
			踐,處理日				罩,指導學童跟著做。			
			常生活中運				(六)教師指導學童兩人一			
			動與健康的				組或多人分組自行練習。			
			問題。				(七)師生共同歸納			
			健體-E-C1				(八)教師指導學童一同宣			
			具備生活中				示〈健康宣言〉。			
			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。							
第二十週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並	Ab-I-1 體適能	1. 能在跳繩遊戲中體驗	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	趣多		具備理解與	體驗多元性身	遊戲。	快樂互動並認真學習。	十一. 大家來跳繩	口頭評量	人E3了解每個人	
	十一. 大家來跳		關心本土、	體活動。	Ic-I-1 民俗運	2. 能利用課間進行跳繩	【活動 4】繩的遊戲	行為檢核	需求的不同,並	
	繩		國際體育與	3c-I-1 表現基	動基本動作與	活動,進而養成規律運動	(一)輕鬆慢跑 10~20 分	態度評量	討論與遵守團體	
			健康議題的	本動作與模仿	遊戲。	的習慣。	鐘。		的規則。	
			素養,並認	的能力。			(二)柔軟操或伸展操、輔		人E8了解兒童對	
			識及包容文	4c-I-2 選擇適			助操。		遊戲權利的需	
			化的多元	合個人的身體			• 進退兩難		求。	
			性。	活動。			• 跨跳波浪			
							• 跳繩歌			
							(三)分享:學童發表運動			
							後的感想與身體感覺。			
							(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。			
	壹、守護健康有		健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Fb-I-2 兒童常	1. 知道預防生病的好行	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教育	
	一套		具備良好身	本的健康常	見疾病的預防	為。	五. 抗病小高手	口頭評量	品E1 良好生活習	
	五. 抗病小高手		體活動與健	識。	與照顧方法。	2. 實踐日常生活中預防	【活動 5】預防高手換我	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	2b-I-2 願意養		生病的好行為。	做	態度評量		
第二十一		1	惯,以促進	成個人健康習			(一)教師以課本情境圖範			
週		1	身心健全發	慣。			例說明預防生病的好行			
			展,並認識	3a-I-2 能於引			為,並引導學童檢視在生			
			個人特質,	導下,於生活			活中是否做到。			
			發展運動與	中操作簡易的			(二)教師提問:在教室活			
			保健的潛	健康技能。			動時,要預防生病,我們			

教學進度	111 - h 150	節	學習領域	學習	重點	俊 司 口 压	教學重點(學習引導內	エヨート	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能。				應該確實做到哪些衛生保			
			健體-E-A2				健的行為?			
			具備探索身				(三)日常生活中,只要做			
			體活動與健				到預防生病的好行為,就			
			康生活問題				能降低被傳染的機會。			
			的思考能				(四)教師指導學童練習正			
			力,並透過				確戴口罩的方法。			
			體驗與實				(五)教師拿出示範的口			
			踐,處理日				罩,指導學童跟著做。			
			常生活中運				(六)教師指導學童兩人一			
			動與健康的				組或多人分組自行練習。			
			問題。				(七)師生共同歸納			
			健體-E-C1				(八)教師指導學童一同宣			
			具備生活中				示〈健康宣言〉。			
			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。							
炒 _ 1	貳、運動歡暢樂		健體-E-C3	2d-I-2 接受並	Ab-I-1 體適能	1. 能在跳繩遊戲中體驗	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教育	
第二十一	趣多	2	具備理解與	體驗多元性身	遊戲。	快樂互動並認真學習。	十一. 大家來跳繩	口頭評量	人E3了解每個人	
週	十一. 大家來跳		關心本土、	體活動。	Ic-I-1 民俗運	2. 能利用課間進行跳繩	【活動 4】繩的遊戲	行為檢核	需求的不同,並	

教學進度	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		63 aa m las	教學重點(學習引導內	エロート	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次				學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	繩		國際體育與	3c-I-1 表現基	動基本動作與	活動,進而養成規律運動	(一)輕鬆慢跑 10~20 分	態度評量	討論與遵守團體	
			健康議題的	本動作與模仿	遊戲。	的習慣。	鐘。		的規則。	
			素養,並認	的能力。			(二)柔軟操或伸展操、輔		人E8了解兒童對	
			識及包容文	4c-I-2 選擇適			助操。		遊戲權利的需	
			化的多元	合個人的身體			• 進退兩難		求。	
			性。	活動。			• 跨跳波浪			
							• 跳繩歌			
							(三)分享:學童發表運動			
							後的感想與身體感覺。			
							(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。			