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

表 13-1 114 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：健體領域教學團隊

第一學期

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■

教材版本	南一版第五冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5.能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 7.能知道不同營養素的功能。 8.能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 9.能做出墊上滾翻的動作。 10.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 11.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 12.能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 13.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 14.將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 15.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差	1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 1】有什麼不一樣	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。	(一)教師播放電子書的課文內容。 1.跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2.說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3.升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1.制服和褲子變短了 2.換了新老師 3.好朋友跟我不同班了 4.上整天課的日數變多了 5.書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】我準備好了	態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(一)闖關認識新環境 1.第一關：認識朋友大任務。 2.第二關：認識老師大行動。 3.第三關：尋找教室大挑戰。 4.補充活動：完成任務大成功。			
第一週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。	**貳、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1.進行身體伸直滾翻 2.進行身體團身滾翻 3.教師引導學童進行討論 (1)進行墊上運動時，需做哪些準備？ (2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？ (3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？ (三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.平衡真好玩 2.轉圈圈 3.討論活動： (1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？ (2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是什麼？ (三)教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或手臂的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。			
第二週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1.「認識朋友大任務」的心得發表。 2.「認識老師大行動」的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。				心得發表。 3.「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納：在活動中，可以認識許多新同學，新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。			
第二週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 3.透過簡單暖身活動，伸展身體。 4.學習如何安全的進行墊上活動。	**貳、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 2】墊上玩遊戲 ・動物闖關趣 (一)熱身活動 (二)循環進行海豹行→毛蟲爬→小兔跳→螃蟹走。 (三)討論活動 1.像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？ 2.像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？ 3.進行練習這些動作時，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							怎麼維持身體重心來保持平衡？ (四)教師歸納：多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。 ・蠍子打招呼動作說明 ・烏龜翹動作說明 (五)討論活動：在烏龜翹的活動中，如何較容易獲得勝利？			
第三週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 3】我的好幫手 (一)討論時間 1.進行問題討論：荳荳穿衣服時，發生了什麼事？ 2.為什麼衣服會穿不下？ 3.自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4.從哪些地方會發現身體長大了？ (二)師生共同歸納：身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 (四)要怎麼做才能和骨	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？ (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 (六)體驗時間 1.試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2.說說看，做這些動作有什麼感覺？ 3.說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (七)師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。			
第三週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.完成指定動作的學習。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能學習並表現出指定動作。 4.專注觀賞他人的動作表現。	**貳、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.雙腳伸直倒立 2.抱膝搖籃 3.雞蛋滾	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。	習策略。			4.我是神槍手 (三)師生共同討論 1.在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2.進行「雞蛋滾」活動時，偏移路線滾到墊子外，該怎麼調整？ 3.在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4.在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？ (四)歸納總結：練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作，保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習後，請學童依自己的學習狀況作答。			
第四週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2.能認識增進骨骼、軟	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長：	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			骨、肌肉及關節健康的方法。	1.骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、晒太陽，讓骨骼更健康。 (十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節			
第四週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2.學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3.能做出斜坡前滾翻動作。 4.能做出前滾翻動作。 5.能說出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的優點。	**貳、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1.頸肩倒立 2.前滾翻預備動作練習 3.斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1.斜坡前滾翻是否比較容易完成？ 2.若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ ・前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動作要領及分解動作	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(二)師生共同討論 1.斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易完成？ 2.若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (三)請學童依學習滾翻動作時的情形，完成活力存摺。 (四)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。			
第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 4】書包好主人 (一)討論時間 1.教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 2.請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 3.請學童估計自己的書包大約有多重？ 4.說一說，為什麼書包不	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							能太重？ (二)教師歸納說明：書包過重會影響身體健康。 (三)教師利用體重計測量學童體重及書包重量，引導學童檢視自己的書包是否過重。 (四)師生共同歸納：書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 (五)書包減重大作戰 1.請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。 2.說一說：哪些物品不用每天放在書包裡？哪些物品可以丟掉？哪些物品能放在置物櫃或抽屜？ 3.討論時間：要怎麼幫書包減重？ 4.師生共同歸納：整理書包及書包減重的方法 (六)正確背書包，健康長得高： 1.背書包要運用正確方			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							法，才不會讓身體有負擔。 2.進行背書包走秀活動 (七)教師引導學童完成活力存摺 (八)師生共同歸納			
第五週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。	**貳、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動 1】正確的擺臂 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.跑步體驗 2.正確的擺臂動作 3.全速前進 (三)負重擺臂：藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動 2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.正確的跑步動作說明 2.兩人變速跑 3.分組追趕跑 (三)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	壹、健康一把罩	1	健體-E-B1	1a-II-1 認識	Fa-II-3 情緒	1.能認識不同的情緒。	**壹、健康一把罩**	觀察評量	◎家庭教育	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	二.我是EQ高手		具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	身心健康基本概念與意義。	的類型與調適方法。	2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	**二. 我是EQ高手** 【活動1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒：學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 (二)請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線，請學童討論彼此連線不同處，並說說看為什麼。 (三)補充活動：情緒分辨遊戲 (四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	口頭評量 行為檢核 態度評量	家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第六週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2透過身體活動，探索運動潛能與	Cb-II-3奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	**貳、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動2】快跑小子 4.步步為營 (1)30秒原地快速抬腿跑 (2)步步為營活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	表現正確的身體活動。			(3)一段時間後，記錄各組過關的時間，並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關，鼓勵學童說出自己的心得。 (4)學童分享後，教師歸納統整。 5.跑步後怎麼做 【活動 3】奧林匹克的由來 (一)教師說明奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)教師說明奧林匹克的由來 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。			
第七週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2.遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 3.能了解不同應對選擇所帶來的後果。	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				1.哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？哪些沒有特別的感覺？ 2.在被人撞到、邀請同學一起玩被拒絕、被插隊或被別人擅自拿走個人物品等情況下，應該怎麼辦？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。			
第七週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2.可以利用課餘時間練習。	**貳、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動 4】100 公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做暖身操，分組讓學童競賽。 (二)進行跑步活動。 1.將學童分成選手組、跑	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				道組、記錄組。 2.選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3.跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4.記錄組抓取終點成績及記錄成績。 5.一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)總結活動 (五)完成活力存摺			
第八週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 2】情緒處理器 (七)反應遊戲機：當遇到令人不愉快的情形時，你會選擇用哪一種方式應對？ (八)「我訊息」說明。 (九)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ (十)演練時間	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。				1.同學玩遊戲時不遵守規則。 2.同學常常打斷我寫作業。 3.同學常常拿我的名字開玩笑。 4.今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5.演練後，請學童替同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十一)師生共同歸納:「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。			
第八週	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能於活動前完成熱身運動。 2.積極體驗拋球活動。 3.可以和他人合作完成活動。 4.體驗投擲球活動。	**貳、運動真快樂** **七.拋擲接真有趣** 【活動 1】怪獸大富翁 (一)活動說明：到達冒險島上突然冒出好多怪獸，看來要一一打敗牠們，才能順利找到傳說中的祕寶。 (二)發展活動 1.說明遊戲方式	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			心健康。		Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		2.當走到設定機會、命運的關卡處，則照關卡指示做動作。 (三)總結活動 【活動 2】拋投高手尋寶記 (一)準備活動 (二)發展活動 1.教師講述情境故事做為引起動機 2.分組進行遊戲 3.教師提問，引導學童觀察思考。 4.教師歸納學童的討論，提示拋投動作要點後，再分組練習。 5.第二回合競賽：分組練習拋投的技巧後，再進行新一輪的比賽。 (三)總結活動			
第九週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能透過訓練，培養同理心。 2.能察覺同理心對他人的影響。	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 3】培養同理心 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	基本的人際溝通互動技能。			1.當你因為考試成績不好而難過時，你最不想聽到什麼話？ 2.你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話嗎？ (三)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)「如果我是你」演練時間 (六)同理心考驗 1.請學童選出自己覺得有同理心的對話。 2.請學童上臺演練，說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (七)師生共同歸納			
第九週	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	1.做出高低、遠近不同的拋擲球。 2.和他人合作完成活動。	**貳、運動真快樂** **七.拋擲接真有趣** 【活動 3】投擲高手 (一)準備活動 (二)教師延續上節課冒險島情境訴說引起動機 1.投擲練習 2.分組限時對抗賽	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		念。		(三)分組討論：每回合比賽的間隔中，教師可開放時間讓小組成員討論比賽表現。哪些地方需要再改進？討論修正後再重啟新回合比賽。 (四)總結活動 【活動 4】炮擊九宮格 (一)準備活動：教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1.九宮格擲準 2.隔網炮擊 3.分組比賽 4.想一想 (三)總結活動			
第十週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能知道調適情緒的方法。 2.了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3.當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4.不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5.能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。	**壹、健康一把罩** **二.我是 EQ 高手** 【活動 3】培養同理心 (六)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ (七)冷靜五撇步：因為他人的話語感到不舒服時，可以用一些方法來調適心情及避開衝突。 (八)和解三妙招：情緒難免會失控，如果不小心傷	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。				害到他人，可以用以下這些方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存摺			
第十週	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.完成拋接練習。 2.和他人合作練習拋接。 3.和他人合作進行拋接球競賽。 4.於活動中展現出拋接球動作。	**貳、運動真快樂** **七.拋擲接真有趣** 【活動 5】拋接遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1.自拋自接 2.拋後轉身彈接 3.雙人拋接 4.移位拋接 5.檢查高手 6.隔網拋接 7.4 人你拋我接 8.攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見	1.了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2.能在生活中落實個人	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 1】病毒來襲	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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	維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	傳染病預防原則與自我照護方法。	的良好衛生習慣。 3.能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4.能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。	(一)引起動機：教師詢問學童參與烤肉活動的經驗，並播放電子書，請學童觀察情境。 (二)教師提問 1.從情境中觀察到哪些行為？ 2.情境中的行為是否衛生？ 3.不衛生的行為對身體有什麼影響？這些行為和病毒有關係嗎？會產生什麼反應？ (三)進行「○×大考驗」遊戲，師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。	態度評量	途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			應日常生活情境。							
第十一週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3.運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	**貳、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 1】傳接球高手 (一)準備活動 1.暖身運動 2.學童繞籃球場跑 2 圈。 3.敏捷訓練 (二)發展活動 1.嘗試不同距離的傳球 2.胸前傳球 3.反彈傳接球 4.雙手過頂傳球 5.雙手肩上傳球 6.三角定點傳球 7.三人四方行進傳球 8.攻防傳球：3 攻 1 9.攻防傳球：4 攻 2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2.能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 3.了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 1】病毒來襲 (四)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。	嚴重性。			(五)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ (六)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ (七)認識病毒性腸胃炎			
第十二週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	**貳、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 1】傳接球高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。	動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		10.移位傳接球競賽 11.傳接球快遞 (三)我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量 (四)歸納總結	態度評量		
第十三週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。 2.能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。 3.能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** (八)諾羅病毒面面觀：教師說明感染諾羅病毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服，請學童跟著阿倫遵守醫師的指示，了解感染的原因和預防的方法。 1.病毒陷阱卡：不要這樣做，可能會感染諾羅病毒！ 2.病毒零接觸：做到這些行為，降低感染諾羅病毒的機會！ 3.病毒特效藥：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？ 4.病毒金鐘罩：如果家人感染諾羅病毒可以運用下	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				列方法保護健康的人不受感染。 (九)教師歸納說明：諾羅病毒傳染力極強，少量病毒便可以致病，容易引發群聚感染。每年 11 月到 3 月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。			
第十三週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	**貳、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 2】運球我最行 (一)準備活動 1.暖身運動 2.運球打招呼 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1.複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2.原地單手運球 3.原地換手運球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							4.M 字形換手運球 5 遊戲變化～雙人行進間運球、傳接球 6.行進間變換運球 (1)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 (2)斜線運球 (3)側併步運球 (4)後退運球 (5)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。 【活動 3】奪寶大作戰 (一)準備活動 1.暖身運動 2.學童繞籃球場跑 2 圈。 3.體適能遊戲：運球打招呼 (二)發展活動 1.複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2.教師說明奪寶大作戰活動規則。 (三)綜合活動～分組討論			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							1.針對比賽的過程及結果進行討論。 2.怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 3.討論後再進行比賽。 (四)歸納總結			
第十四週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 2】認識健保資源 (一)教師提問 1.是否知道看診前要準備什麼？ 2.是否有看過自己的健保卡？ 3.健保卡上有什麼圖案、文字？ (二)教師介紹健保卡並提問，什麼時候會用到健保卡呢？ 5.教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。 (三)自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？ (四)師生共同歸納：就醫	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。				應帶健保卡，並確實遵守醫囑。 (五)認識健康存摺			
第十四週	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	**貳、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 4】突破重圍 (一)準備活動 1.暖身運動 2.教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3.體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1.複習雙人移動傳接球及	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							運球。 2.遊戲規則 3.分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三)想一想 1.活動中有無違規的行為發生？ 2.有無肢體碰撞？ 3.如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4.討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 (五)完成活力存摺			
第十五週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3.認識住家附近的醫院及診所。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 3】醫師您好 (六)健康存摺知多少 (七)看診結束之後，還要做什麼動作？ (八)師生共同討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。 (九)教師指導學童完成活	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。				力存摺。			
第十五週	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3.運用身體部位接毛巾。	**貳、運動真快樂** **九.巾彩舞動** 【活動 1】毛巾好朋友 (一)引起動機 1.暖身運動 2.教師鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花樣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			(二)發展活動 1.由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置。 2.詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？ (三)結束活動 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 1.暖身運動 2.運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活動。 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 (三)如果毛巾不小心掉到地上了，撿起來洗一洗、擰乾並將毛巾晾乾，延伸至生活素養實踐，讓學童學會幫忙做家事。 (四)總結活動 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 (二)發展活動 1.讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 2.巾巾相連默契十足：全			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							班分成兩組，進行毛巾傳接任務。 (三)創意 GO GO GO：小組競賽後，請學童討論並想一想，還可以用哪些部位進行接力競賽呢？			
第十六週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 1】吃當季、食在地 (一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。 (二)教師提問 1.從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？ 2.還有哪些是現在當季的水果？ 3.最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？ (三)教師說明當季水果的好處 (四)認識臺灣當季水果營養素帶來的好處 (五)認識當季蔬菜	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							1.教師提問 2.請學童詢問家人或查詢資料，完成評量。			
第十六週	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	**貳、運動真快樂** **九.巾彩舞動** 【活動 3】巾舞門 ・個人伸展 (一)暖身運動 (二)發展活動：請學童分別手持毛巾跟著教師進行個人伸展動作。 1.個人伸展 2.雙人伸展 (三)教師提問：與同學用毛巾伸展時，是否有感受到不一樣的變化，互相討論、分享，讓動作做得更流暢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第十七週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3.能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 1】吃當季、食在地 (六)教師引導學童觀察店員向阿倫及媽媽介紹在地蔬果與進口蔬果的差異。 (七)教師提問 1.在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運送過程有什麼不同？ 2.吃在地食物有哪些好處? 3.我們可以在哪裡買到在地蔬果? (八)演練時間：請學童和家人一起選購在地蔬果，完成後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納：食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十七週	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能進行巾舞門系列動作展演。 2.能與同學合作重組編	**貳、運動真快樂** **九.巾彩舞動** 【活動 4】「巾舞門」展演	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		舞。	(一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1.有禮小舞士 2.左右開弓 3.馬步轉體 4.前弓後箭 STEP.01 5.前弓後箭 STEP.02 6.金雞獨立 7.扭轉乾坤 8.雙巾齊發 (二)全舞結束後擺出一個 ending pose。 •「巾舞門」展演 (一)每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二)各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作。 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比賽表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。	態度評量		
第十八週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-II-1 認識身心健康基本	Ea-II-1 食物與營養的種類	1.能理解營養素的意義。 2.能知道不同營養素的	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站**	觀察評量 口頭評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	概念與意義。	和需求。	名稱。 3.能知道不同營養素的功能。 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。	【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境，認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1.水 2.脂肪 3.醣類 4.蛋白質 5.維生素 6.礦物質	行為檢核 態度評量		
第十八週	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動	**貳、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 1】有趣的童玩—踢毽子 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		作及接毽拳遊戲。	2.教師事先布置體適能活動場地，讓學童繞操場跑 2 圈。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練： (二)發展活動 1.教師說明毽子的由來，教師請學童發表對毽子的了解，並引導閱讀課文內容。 2.毽子遊戲～接毽子 3.接毽拳 (二)歸納總結 【活動 2】踢拐好身手 (一)引起動機 1.進行暖身＋伸展運動、繞操場跑 2 圈。 2.進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二)發展活動 1.教師示範踢、拐、踶的基本動作，並讓學童使用繫繩毽練習。 2.鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							學童進行加強指導。			
第十九週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.能知道不同營養素的功能。 2.能認識六大類食物所含的主要營養素。 3.能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 2】神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 (六)補充活動:「營養素對對碰」遊戲 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐含有哪些主要的營養素？ (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外,還含有其他的營養素。 (九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十九週	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗	1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2.能學會踢毽基本動作	**貳、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 2】踢拐好身手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	運動基本動作與串接。	與踢毽遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	3.一踢一接 4.連續踢毽 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)歸納總結 【活動 3】腳上功夫 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1.高高在上 2.高手過招	態度評量		
第二十週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3.能認識家鄉在地生產的蔬果。	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1.六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2.看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺 1.飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情,請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的一日三餐。 2.認識在地生產的蔬果			
第二十週	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毽活動,增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	**貳、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 3】腳上功夫 3.踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				(二)發展活動 1.默契十足 2.你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動			
第二十一週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3.能認識家鄉在地生產的蔬果。	**壹、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1.六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2.看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							1.飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的一日三餐。 2.認識在地生產的蔬果			
第二十一週	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	**貳、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 3】腳上功夫 3.踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1.默契十足 2.你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(五)綜合活動			

嘉義縣梅山鄉梅北國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：健體領域教學團隊

第二學期

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■

教材版本	南一版第六冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道正確的用電及用火常識。 3.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 4.能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 5.能了解社區藥局的功能。 6.能認識防治登革熱的方法。 7.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 8.能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9.能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。 10.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 11.能認識單槓運動的握法及運動方式。 12.能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 13.能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 14.能學會接力、過彎跑步的動作要領。 15.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 1】我的成長 (一)討論時間：請學童觀	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				察荳荳排隊的情形。 1.荳荳遇到什麼問題？ 2.為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？ 3.荳荳心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納:可以從身體成長及自己會做更多事知道自己正在長大。 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲 (五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納:每個人的成長速度不同，要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。			
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。	1.能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2.能安全的騎自行車，並應用於生活中。 3.能快樂的從事騎自行車。 4.能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	**貳、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 1】假日休閒趣 (一)準備活動：教師說明休閒運動逐漸受到國人的重視。 (二)發展活動 1.說一說，曾經與家人一起路跑、健行及騎自行車的經驗及感覺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。				2.透過提問、討論與分享，了解學童假日參與的休閒運動，並引導學童說出休閒運動對身體有什麼益處。 (三)教師歸納:與家人共同從事休閒活動，可以增進家人交流的機會。 【活動 2】鐵馬小達人 (一)準備活動 1.教師詢問學童會不會騎自行車？ 2.騎自行車的優點。 3.討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備？ 4.騎自行車的安全注意事項。 (二)發展活動：一起來學騎自行車 1.牽車走路 2.上車 3.滑行 4.平衡 5.踩踏板 (三)綜合活動：鐵馬闖關 1.直線前進			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							2.S 形路障 3.分組操作 (四)教師歸納：鼓勵學童利用假日與家人一同享受鐵馬自由行的樂趣。			
第二週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道影響生長發育的因素。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1.荳荳發現了什麼事？ 2.為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3.爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							育？			
第二週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2.能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	**貳、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 3】走走跑跑真有趣 (一)準備活動 1.暖身運動 2.慢跑熱身 (二)發展活動 1.慢跑動作 2.跑走間歇練習 3.活動後教師引導學童做討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第三週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道影響生長發育的因素。 3.能知道人生各階段發展的特徵。 4.能知道家人所處的人生階段。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1.荳荳發現了什麼事？ 2.為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。 健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				3.爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？ 【活動 3】人生階段知多少 (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。 1.不同人生階段是什麼意思？ 2.人的一生會經歷哪些人生階段？ 3.你和同學處於同一個人生階段呢？ 4.你和老師處於同一個人生階段嗎？			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(二)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1.嬰幼兒期 2.兒童期 3.青春期 4.成年期 5.老年期 (三)人生階段對對碰:請學童分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，發表自己和家人各處於哪一個人生階段，各有什麼發展的特徵？ (四)師生共同歸納			
第三週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2.能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。 3.能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4.能說出從事休閒運動的好處。 5.能養成騎自行車及	**貳、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 3】走走跑跑真有趣 (一)準備活動 1.暖身運動 2.慢跑熱身 (二)發展活動 1.慢跑動作 2.跑走間歇練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，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。	4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 6.能認識多種動物的形態及其移動方式。 7.能欣賞並觀察同伴的動作創作。	3.活動後教師引導學童做討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。 【活動 4】團體跑走練習 (一)準備活動 1.引起動機：播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。 2.暖身運動 3.學童布置場地 (二)發展活動：練習和體驗 800 公尺耐力跑、走。 (三)綜合活動 1.討論與分享：說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。 2.重點歸納 【活動 5】環保休閒運動 (一)引起動機：教師說明利用下課時間進行簡易的運動，可以強健體魄，提升下堂課的專注力以及整體學習力。			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(二)發展活動 1.運動做環保 2.活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測。 (三)教師歸納：養成規律運動的好習慣，不僅能強健體魄，增進身體抵抗力，也能舒展身心。 **單元六、舞動精靈** 【活動 1】動物王國 (一)暖身運動 (二)教師帶領學童舞動身體、展現肢體律動。 (三)請學童依課本中的動物進行模仿、創作。			
第四週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.能知道不同成長階段的營養需求。 2.能關心自己及家人的飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理念。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 4】飲食建議小百科 (一)分享時間：請學童觀察家人的飲食習慣後上臺發表。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？ (三)分組討論如何關心家人的飲食需求。 (四)教師播放電子書情境，說明荳荳和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。 (五)教師補充說明 (六)討論時間 1.教師提問 (1)家中主要準備食物的人是誰？ (2)他要如何為家人準備各種食物，讓家人獲得必需的營養？ 2.教師歸納 (七)教師說明要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。 (八)健康理念宣導			
第四週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作	**貳、運動樂無窮** **單元六、舞動精靈** 【活動 2】動物嚇嚇叫 (一)暖身運動 (二)強調學童能依課本中	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		探索與創作。 3.能確實做出身體各部位活動的方法和運用。	的動物形態，進行模仿及想像。 1.驢子 2.會跳舞的烏龜 3.袋鼠跳跳跳 4.搖擺的魚 5.快樂小鳥 6.天鵝舞 7.鴨子逛大街 (三)教師將學童分成八組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。			
第五週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。 3.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 5】我會做更多事了 (一)請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	說明個人對促進健康的立場			(二)請學童完成自我檢核表 (三)大風吹遊戲 (四)師生共同歸納:每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童完成活力存摺。 (六)分享自己的健康計畫 (七)完成健康宣言 (八)師生共同歸納			
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2	2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3.能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 4.能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。 5.能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演	**貳、運動樂無窮** **單元六、舞動精靈** 【活動 3】動物歡樂舞 (一)暖身運動 (二)學習動物歡樂舞。 1.魚之舞 2.烏拉拉跳 3.小鳥花間飛 4.袋鼠跳跳跳 5.鴨子逛大街 6.天鵝旋轉 (三)間奏動作創作：創意發想 GO GO GO	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。			活動。 6.課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 7.能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。	(四)回饋與分享 (五)進行表演會時，讓學童培養欣賞及觀察的能力。 (六)教師指導學童進行自我評量，檢視自己的學習成果。			
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。	**壹、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 1】發生火災了 (一)教師播放火災影片，請學童發表災害情形及處理的情形，知道每個人都務必具備知識，才能保障安全。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。 1.發現火災時，爸爸先做什麼？ 2.報案要撥打幾號？要說明哪些資訊？ 3.發生火災時，我們可以做哪些事情讓救火更順	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							利？ (三)討論時間 1.為什麼發現火災時，要先大聲示警？ 2.什麼是消防通道？如果消防通道被擋住會發生什麼狀況？ 3.火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火？ 4.為什麼要確認家中人數？ (四)情境演練 (五)師生共同歸納:救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。			
第六週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2.能和同學一起認真進行各項學習活動。 3.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	**貳、運動樂無窮** **單元七、跳箱真好玩** 【活動 1】認識跳箱 (一)準備活動 1.集合學童，布置跳箱場地。 2.教師介紹跳箱的組成。 (二)教師提問學童對跳箱的感覺。 (三)若有學童表示害怕跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。 (四)教師歸納：經過本單元循序漸進的練習後，可以幫助學童克服恐懼，完成跳箱動作。 【活動 2】助跑踏跳板 (一)準備活動 1.熱身活動 2.場地布置 (二)發展活動 1.跨越障礙 2.踏跳板體驗 3.助跑踏跳 【活動 3】踏跳板＋跳箱練習 (一)準備活動 1.熱身活動 2.場地布置 (二)發展活動 1.跨越橡皮筋 2.跨越跳箱 3.更上一層樓			
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基	1b-II-2 辨別生活情境中適	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭	1.能了解如何處理燒燙傷的傷口。	**壹、健康齊步走** **單元二、防災應變站**	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安E1 了解安全教	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。	用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	傷的急救處理方法。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	2.能演練燒燙傷急救的步驟。 3.能認識身體著火的滅火方式。	【活動 2】燒燙傷怎麼辦 (一)教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。 (二)教師說明 1.發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2.教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 3.教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。 (四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義,燒燙傷分為三種深度。	行為檢核 態度評量	育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(五)教師說明燒燙傷之日常生活注意事項 (六)身體著火怎麼辦：教師說明著火自救的口訣及方法。			
第七週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能和同學一起認真進行各項學習活動。 2.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	**貳、運動樂無窮** **單元七、跳箱真好玩** 【活動 3】踏跳板＋跳箱練習 4.跨越接力 5.討論活動 (1)踩踏跳板時，要如何增加彈力？ (2)踩跳板真的能增加彈力嗎？ (3)跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？ (4)無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在跳板的正確位置？ (三)教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。 (六)我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							成哪些動作。 【活動 4】撐的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.撐爬前進 2.左右撐進 3.左右撐跳 4.原地／分腿撐跳 (三)綜合活動：熟悉動作後可連續操作此動作，體驗撐跳跳箱前的感覺。			
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能知道容易引發火災的原因。 2.能辨別避免發生火災的行為。 3.能知道避免火災的方法。 4.能知道正確的用電及用火常識。	**壹、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 3】火災是怎麼發生的 (一)教師播放電子書中起火點的情境圖，向學童說明每一場火災發生的背後都有其原因。 (二)教師提問 1.小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 2.為什麼廚房容易引發火災？ 3.還有哪些情況容易引發火災？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E1 了解安全教育。 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防E5不同災害發生時的適當避難行為。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(三)教師播放電子書情境，請學童觀察並選出避免引發火災的行為，完成後與同學討論兩種作法可能產生的結果。 (四)教師說明火災會造成人員傷亡及財物損失，請學童觀察電子書，遇到以下四種情境，要怎麼做才能避免火災的發生？ 1.爐火烹調 2.殘餘的火種未熄滅 3.玩火 4.電器用品不當使用 (五)教師補充掃墓及用電安全事項 (六)教師歸納結論：平時要養成安全用火、用電習慣，有效防止火災的發生，以確保居家生活安全。			
第八週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能完成跳箱運動。 2.能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3.能完成跨越跳箱的動作。 4.能主動協助同學，並欣	**貳、運動樂無窮** **單元七、跳箱真好玩** 【活動 5】撐跳的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.撐坐跳箱上	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		賞同學的優點。 5.能落實平時自我身體活動。 6.能認識單槓運動的握法及運動方式 7.能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 8.能做出單槓的遊戲動作。	2.分腿撐跨坐跳箱 3.跳上跳箱 (三)綜合活動：在平時多鍛練身體各部位肌肉的力量。 【活動 6】一起來跳箱 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.和同學互相觀摩與分享，看看哪些動作還需要改進，再多練習幾次。 2.分腿跨越跳箱 3.活力存摺 (三)討論活動 1.學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？ 2.跳箱運動會用到身體的哪些肌力？ 3.支撐跳越跳箱的感覺如何？ 4.從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？ (四)請學童分享練習跳箱活動的感受。 **單元八、我是單槓高手**			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							【活動 1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1.吊單槓夾球耐力賽 2.槓上接力猜拳			
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 3.能具備在火場求生時的應變知識。	**壹、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 4】火場求生小尖兵 (一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災逃生計畫？ (二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點 (三)教師說明「逃生路線規畫」活動 (四)火場求生避難方法：教師引導學童思考自己身處火場時，應做哪些應變措施？ (五)教師歸納居家求生守則，說明隨時注意居家環境，才能保障生命安全。 (六)演練時間：每組代表	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。			
第九週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2.能做出單槓的遊戲動作。 3.能和同學一起認真進行各項學習活動。 4.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 5.能做出單槓向前迴環下的動作。	**貳、運動樂無窮** **單元八、我是單槓高手** 【活動 1】好玩的單槓遊戲 3.試一試，在單槓上攀、吊、盪，看誰最厲害。 (1)毛毛蟲爬樹 (2)猴子爬樹 1 (3)猴子爬樹 2 (三)綜合活動：槓上擂臺賽 (四)討論活動 1.進行單槓運動時，雙腳夾球和猜拳時是什麼感覺？身體的哪些部位需要用力？ 2.進行雙手吊握時，感覺輕鬆還是很吃力？正握槓和正、反握槓的感覺有何不同？你比較喜歡哪種握槓方式？ 【活動 2】高手過招	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(一)熱身活動 (二)發展活動 1.第一式：撐過3關（躍上正撐） 2.第二式：掛腹前後擺動			
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3.能判斷家中潛藏危險的地方。	**壹、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動5】讓家更安全 (一)教師提問：除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動 1.教師提問：曾經看過哪些防火設備？ 2.曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？ 3.與學童討論防火設備的功能。 4.教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟。 (三)教師播放電子書，請學童觀察住宅用火災警報器功能及裝設位置。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E12操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防E5不同災害發生時的適當避難行為。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(四)教師提問：家中哪些地方適合安裝住警器？ (五)教師說明住警器可分為偵煙式及定溫式 (六)教師指導學童完成活力存摺 (七)教師歸納：平時做好預防火災的準備，當遇到意外時，就可以把傷害降低。			
第十週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能做出單槓向前迴環下的動作。 2.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 3.能落實平時自我身體活動。 4.能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	**貳、運動樂無窮** **單元八、我是單槓高手** 【活動 2】高手過招 3.第三式：倒掛金鉤（單腳膝鉤掛槓擺盪） 4.第四式：倒掛後迴旋 5.第五式：向前迴旋下 (三)先在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。 (四)教師協助無法完成動作的學童。 (五)分享時間 1.與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。 2.單槓運動最需要運用到	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							身體哪些部位的肌力？ 3.單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完成？感覺如何？ 4.請學童分享練習單槓活動的感受。 (六)教師引導學童完成活力存摺。 **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 1】桌球初體驗 (一)準備活動 1.教師引導學童分享對桌球的了解。 2.說明桌球簡史 (二)發展活動：桌球前導活動 1.單人拋接球 2.雙人拋接球 3.旋轉萬花筒 (四)分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？			
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	※能了解識別真、假訊息的方法。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				1.阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？ 2.家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推荐的方式治療？ (二)教師播放影片，讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1.網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用方法分辨真、假訊息。 2.要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物產生不良後果。 3.教師介紹「食藥好文網」網站 (四)教師歸納		家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十一週	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球	1.能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3.能學會桌球的技巧及	**貳、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 2】乒乓大進擊 (一)準備活動 (二)發展活動 1.握拍方式	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	競爭策略。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	比賽規則，以精進桌球技能。	(1)直拍握法 (2)橫拍握法 2.球感練習 (1)停球 (2)放球 (3)連續擊球 (4)正反拍連續擊球 (5)面壁修練 (6)連續對牆擊球 (7)自我挑戰：選擇兩項擊球活動，看看可以連續擊球幾次？ 3.你來我往 4.空中擊球手 (三)綜合活動：將全班學童兩人分組，進行空中連續對打比賽，看誰連續對打成功的次數最多，多者為優勝。 (四)歸納總結			
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發	1b-Ⅱ-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2.平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	運用健康資訊產品與服務。			並填入自己運用的查核方式。 (六)教師補充說明 1.網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2.自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？ (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。		庭生活相關的社區資源。	
第十二週	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2.能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。	**貳、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 3】反手推擊 (一)準備活動 (二)發展活動 1.反手推擊 2.神射手 3.你推我擋 (三)最佳拍檔：下課後和同學練習推擋動作並記	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			心健康。				錄。 (四)綜合活動：學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。			
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意	2a-Ⅱ-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2展現促進健康的行為。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能認識用藥過敏的六大徵兆。 2.能正確處理藥物過敏的情況。 3.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 2】用藥過敏 (一)教師提問 1.生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2.藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？ (五)教師說明用藥過敏應注意事項。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			義與影響。				照顧自己的身體。 (七)情境演練			
第十三週	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4.能認識身體活動的傷害及防護的概念。 5.能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。	**貳、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 4】桌球神童 (一)準備活動:教師蒐集桌球運動資料，介紹我國桌球運動的發展及選手，並引導學童發表最喜歡的桌球選手。 (二)發展活動 1.教師播放林昀儒比賽的相關影片。 2.引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。 3.教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 (三)綜合活動 1.分組發表 2.鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)歸納總結	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。				**單元十、我是小小防衛兵** 【活動 1】跌倒了，怎麼辦？ (一)教師說明生活中常有危險狀況，要學會保護自己。 (二)教師引導學童學習技擊運動的護身倒法來保護自己。 【活動 2】學習護身倒法 (一)準備活動 (二)發展活動 1.跪姿前撲護身倒法			
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能了解社區藥局的功能。 2.用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 3】藥局服務知多少 (一)教師介紹社區藥局的功能。 1.受理處方箋 2.廢棄藥物檢收 3.用藥諮詢 4.非處方藥品供應 5.販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				婦嬰用品、美妝商品等。 6.提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7.教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾藥事服務與健康守護，是民眾用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。			
第十四週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2.能認識身體活動的傷害及防護概念。 3.能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4.能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。 5.能認真參與練習並和他人一起學習。	**貳、運動樂無窮** **單元十、我是小小防衛兵** 【活動 2】學習護身倒法 2.後方護身倒法 3.即刻應變有倒法 1 (三)教師鼓勵學童分享： 1.學習後方護身倒法的哪個動作最具挑戰性？請試著跟同學分享。 2.說說看應用後方護身倒法，即刻做出反應的心得感想。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。							
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有	1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能了解社區藥局的功能。 2.能認識住家附近的社區藥局。 3.有需求時,能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 5.能了解正確就醫及用藥的重要性。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 3】藥局服務知多少 (三)討論時間：請學童討論哪些是社區藥局的正確資訊。 (四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局。 (五)社區藥局地圖 1.教師引言：社區藥局是我們生活中不可或缺的資源。 2.完成自己的社區地圖 (六)請學童複習社區藥局的功能。 (七)教師指導學童完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			關體育與健康內容的意義與影響。				(八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。			
第十五週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2.能認識身體活動的傷害及防護概念。 3.能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4.能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。 5.能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。 6.能認真參與練習並和他人一起學習。 7.能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 8.能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。	**貳、運動樂無窮** **單元十、我是小小防衛兵** 【活動 3】左右開「功」 (一)準備活動 (二)發展活動 1.左右側倒法——臥姿 2.左右側倒法——蹲姿 3.即刻應變有倒法 2 (三)綜合活動：教師鼓勵學童說說看，在即刻應變練習中，是否能俐落的做出護身倒法來保護身體的重要部位？請學童彼此分享感想。 【活動 4】我是護身小尖兵 (一)準備活動 (二)發展活動：活動規則說明 (三)綜合活動：教師指導學童完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第十六週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能認識自己社區的環境。 2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3.能知道維持社區環境整潔的好方法。	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康GO** 【活動1】髒亂的社區 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察快樂社區目前的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？ (二)教師說明維持社區整潔是每個居民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 (三)教師提問 1.為什麼要提倡「垃圾不落地」？ 2.亂丟垃圾會有什麼後果？ 3.麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能學會接力相關的動作要領。 2.能和同學互相合作一起合力完成接力練習。	**貳、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力** 【活動1】接力遊戲 (一)熱身活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。		3.能努力參與並學習接力及跑步動作。 4.能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	(二)發展活動 1.繞物接力 2.穿梭接力 3.接棒怎麼做 (三)綜合活動 1.請學童輪流分享參與團體接力賽時的感受，還沒輪到自己或在交棒給同學後，在場下的感覺是什麼？跟自己單獨賽跑有什麼不同？ 2.教師總結強調接力賽不僅僅只有輸贏結果，更在於是否表現出團隊積極合作努力不懈的精神，並針對學童表現給予讚美鼓勵。 【活動 2】傳接棒練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.傳接棒動作 2.原地傳接練習 3.慢跑傳接 4.快跑傳接 (三)綜合活動：鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。			
第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2.能辨別垃圾分類的方式。	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 1】髒亂的社區 (四)教師介紹垃圾分類方式 (五)教師指導學童完成垃圾分類冒險迷宮。 (六)教師指導學童完成「守護地球宣言」,並於日常生活中做到環保愛地球的行為。 (七)師生共同歸納 1.應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2.社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2 具備同理他	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲	1.能學會過彎跑步的動作要領。	**貳、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力**	觀察評量 口頭評量	無	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。	與動作練習的策略。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	的遊戲。	2.能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。	【活動 3】30 公尺彎道賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.30 公尺彎道賽 2.彎道跑姿勢說明 (三)我做到了：利用課餘時間和同學互相協助、觀察，記錄下彼此 30 公尺過彎的秒數，並持續修正過彎的動作，看看自己是否有進步。 (四)綜合活動 【活動 4】接力賽的規則 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.認識和練習接力規則 (1)什麼是接力區？ (2)掉棒時怎麼辦？ (3)交棒後怎麼離開跑道？ 2.需要觀察的地方 (三)綜合活動	行為檢核 態度評量		
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱的傳染途徑。	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 2】防疫小尖兵 (一)請學童觀察里民大會	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	3.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4.能認識登革熱的症狀。	中有哪些關於環境衛生的意見。 (二)教師說明登革熱的傳染途徑及特點。 (三)請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1.埃及斑蚊介紹 2.白線斑蚊介紹 (四)教師向學童說明登革熱病症及患者注意事項 (五)師生共同歸納			
第十八週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地	1.能於活動中順利的和他人合作完成接力。 2.能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 3.能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。	**貳、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力** 【活動 5】大隊接力賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.將學童分成兩組進行大隊接力比賽。 2.兩組進行 PK，並將成績	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	4.能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5.能知道如何進行新式躲避球比賽。	記錄下來。 3.觀察學童接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。 4.小組討論時間 (三)綜合活動 1.教師引導學童針對接力情形和組員一起討論，這次比賽的接力棒次是否恰當？接力過程有哪些需要改進的地方或需要加強默契的地方？ 2.鼓勵學童針對討論事項，利用下課加以練習，在下次練習賽時跑出更好成績。 【活動 6】運動家精神 (一)發展活動 1.教師提出比賽時可能遭遇到的情形，並請學童討論要如何處理。 2.教師指導學童演練情境，並指導正向樂觀的處理方式。 3.請學童提出並演練可能遇到的情境，討論、分享			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							再找出適合的解決方式。 (二)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測。 (三)綜合活動 **單元十二、閃躲高手** 【活動 1】躲避球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.躲避球體驗 2.教師簡述躲避球比賽重點：場所、人員、規則。 (三)教師提問相關躲避球比賽進行的方式。			
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能認識防治登革熱的方法。 2.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4.能認識防治老鼠的方法。	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 2】防疫小尖兵 (六)教師播放電子書情境圖，說明了解登革熱的症狀及傳染途徑後，接下來就要實際在生活中做到防治登革熱的行為。 1.防止登革熱的方法有哪些呢？ 2.請學童討論還有哪些防	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			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。	嚴重性。			治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3.教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。 4.問題討論 (1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？ (2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？ 5.教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。 6.教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源存在。 (七)問題討論。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢？ 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受？ 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？ 4.教師說明老鼠身上可能			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 (十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。			
第十九週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能知道躲避球的閃躲技巧。 2.能努力學習閃躲技巧。 3.能和他人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。	**貳、運動樂無窮** **單元十二、閃躲高手** 【活動 2】閃躲高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.急蹲 2.快跳 3.左右側躲 4.敏捷身手 5.教師記錄學童闖關經過，指出學童可改進的地方。 6.再次分組進行闖關活動，請一組學童在旁觀察動作後記錄下來，一組闖關，以觀察到的情形和同學互相討論。 (三)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							【活動 3】你丟我閃 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.你丟我閃 2.兩面夾攻 3.槍林彈雨 (三)綜合活動			
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2.能清潔並維持居家環境的衛生。	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			規範，培養公民意識，關懷社會。							
第二十週	貳、運動樂無窮十二、閃躲高手	2	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2.能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3.能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4.能知道如何進行新式躲避球比賽。 5.能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	**貳、運動樂無窮** **單元十二、閃躲高手** 【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.擊地傳球 2.高飛傳接 3.擊牆高手 (三)綜合活動 【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.移動閃躲比賽 2.新式躲避球 3.比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第二十一週	壹、健康齊步走四、社區健康GO	1	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2展現促進健康的行	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2.能清潔並維持居家環	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	為。		境的衛生。	(二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗			
第二十一週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球	1.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2.能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3.能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4.能知道如何進行新式躲避球比賽。	**貳、運動樂無窮** **單元十二、閃躲高手** 【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.擊地傳球 2.高飛傳接 3.擊牆高手 (三)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。	能。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。	及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	5.能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.移動閃躲比賽 2.新式躲避球 3.比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動			