貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣六腳鄉北美國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者: 王博正

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	南一版第三册	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能分辨紅綠燈食物的差異。		
	2. 能知道正確刷牙的方法和步驟,培	養良好的衛生習慣。	
	3. 能正確挑選適合自己的牙刷。		
	4. 能知道與家人和諧相處的方法。		
	5. 能覺察自己的情緒,利用說出事件	與感受調適自己的心情。	
	6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程息	度的空氣汙染。	
	7. 知道空氣品質不好時,進行體育活動	勃該注意的安全事項有哪些。	
課程目標	8. 能了解藥袋上的標示,如:服藥的	寺間、用法與用量。	
	9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染环	環境與危害身體健康。	
	10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作	0	
	11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳路	翟動作。	
	12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。		
	13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。		
	14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的	为動作。	
	15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習,	並對武術產生學習興趣 。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半 儿石祵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字里 教字里 和	計里力式		規劃 (無則免)
	壹、健康有一套		健體-E-A1	2a-I-1 發覺影	Ea-I-2 基本的	1. 能了解身體檢查通知	1. 引導學童學習如何讀懂	觀察評量	◎生命教育	
第一週	豆、健康有一蛋 一.健康做得到	1	具備良好身	響健康的生活	飲食習慣。	單的內容、意義與差異	通知單。	口頭評量	生 E2 理解人的身	
	- 便承做付到		體活動與健	態度與行為。	Fb-I-1 個人對	性。	2. 透過身高體重測量通知	行為檢核	體與心理面向。	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽		並 早七十	详晒品》	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活的習	2a-I-2 感受健	健康的自我覺	2. 能閱讀生活習慣紀錄	單覺察自己的體位是否正	態度評量		
			惯,以促進	康問題對自己	察與行為表	表,發現造成體重過重的	常。			
			身心健全發	所造成的威脅	現。	原因。				
			展,並認識	性。						
			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-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能在遊戲中靈活操作	1. 能聽教師的指令及示	觀察評量		
			具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	身體,做出各種肢體動作	範,完成動作。	口頭評量		
	1 () () () () () () () () ()		體活動與健	動作。	Ib-I-1 唱、跳	技能。	2. 能在遊戲中做出與同學	行為檢核		
第一週	貳、運動樂趣多	2	康生活的習	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	2. 能專注觀賞他人的動	不一樣的肢體動作。	態度評量		
	六. 大家來唱跳		慣,以促進	真參與的學習	遊戲。	作表現。				
			身心健全發	態度。		3. 認真參與,並與他人合				
			展,並認識	2d-I-1 專注觀		作完成遊戲活動。				

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 上冊	北 朗 千叽	本 旦 十 上	ᅶᄧᆑ	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	賞他人的動作						
			發展運動與	表現。						
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A1	2a-I-1 發覺影	Ea-I-2 基本的	1. 能了解身體檢查通知	1. 引導學童學習如何讀懂	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	響健康的生活	飲食習慣。	單的內容、意義與差異	通知單。	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	態度與行為。	Fb-I-1 個人對	性。	2. 透過身高體重測量通知	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	2a-I-2 感受健	健康的自我覺	2. 能閱讀生活習慣紀錄	單覺察自己的體位是否正	態度評量		
	壹、健康有一套		慣,以促進	康問題對自己	察與行為表	表,發現造成體重過重的	常。			
第二週	一. 健康做得到	1	身心健全發	所造成的威脅	現。	原因。				
	. 庭康國行到		展,並認識	性。						
			個人特質,							
			發展運動與							
			保健的潛							
			能。							

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	平 几 石 符	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	双子里 和	可里刀式	时人 大人 内エノ し	規劃 (無則免)
			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-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能在遊戲中靈活操作	1. 能聽教師的指令及示	觀察評量		
			具備良好身	體活動的基本	身伸展動作。	身體,做出各種肢體動作	範,完成動作。	口頭評量		
			體活動與健	動作。	Ib-I-1 唱、跳	技能。	2. 能在遊戲中做出與同學	行為檢核		
			康生活的習	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	2. 能專注觀賞他人的動	不一樣的肢體動作。	態度評量		
			慣,以促進	真參與的學習	遊戲。	作表現。				
			身心健全發	態度。		3. 認真參與,並與他人合				
	貳、運動樂趣多		展,並認識	2d-I-1 專注觀		作完成遊戲活動。				
第二週	六. 大家來唱跳	2	個人特質,	賞他人的動作						
	71.70%		發展運動與	表現。						
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	平儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教字 里	计里刀式	 	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A1	2a-I-1 發覺影	Ea-I-2 基本的	1. 能閱讀生活習慣紀錄	1. 發覺飲食與生活習慣對	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	響健康的生活	飲食習慣。	表,發現造成體重過重的	健康的重要性。	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	態度與行為。	Fb-I-1 個人對	原因。	2. 能於引導下分辨紅綠燈	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	2a-I-2 感受健	健康的自我覺	2. 能分辨紅綠燈食物的	食物,並說出選擇綠燈食	態度評量		
			慣,以促進	康問題對自己	察與行為表	差異。	物的好處。			
			身心健全發	所造成的威脅	現。	3. 能於日常生活中選擇	3. 透過選擇紀錄表來練習			
			展,並認識	性。		攝取綠燈食物。	選擇綠燈食物。			
			個人特質,	3a-I-2 能於引		4. 能連結課本及生活經				
	生 油市士 大		發展運動與	導下,於生活		驗,說出過重的可能原				
第三週	壹、健康有一套	1	保健的潛	中操作簡易的		因。				
	一. 健康做得到		能。	健康技能。						
			健體-E-A2	3b-I-3 能於生						
			具備探索身	活中嘗試運用						
			體活動與健	生活技能。						
			康生活問題							
			的思考能							
			力,並透過							
			體驗與實							
			踐,處理日							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北 與壬剛	並 早七十	详明品》	跨領域統整
週次	単	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教学里點 	計里力式		規劃 (無則免)
	單元名稱 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	'	核常動問健具體康慣身展個發保能健具人體心生與題體備活生,心,人展健。體備感育素中康 ————————————————————————————————————	學習表現 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與 8度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作	學習內容 Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳	基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法,	教學重點 1. 能和同學一起遊戲,並增進肢體的律動 2. 利用〈猜拳〉這首歌,促進同學間的感情及默 2.	評 觀 口 行 態 解 頭 為 度 評 評 檢 評	議題融入	規劃
			健樂動爭隊作心康於、,成,健生與公並員促康於、,成,健康 一旦 競團 一旦							
第四週	壹、健康有一套	1	健體-E-A1	3a-I-2 能於引	Ea-I-2 基本的	1. 能知道體重過重在飲	※能於引導下,說出調整	觀察評量	◎生命教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	业组壬吡	本早十 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	一. 健康做得到		具備良好身	導下,於生活	飲食習慣。	食上的調整方法。	體位的方法。	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	中操作簡易的	Fb-I-1 個人對	2. 能明白養成良好的飲		行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	健康技能。	健康的覺察與	食與生活習慣能促進身		態度評量		
			慣,以促進	3b-I-1 能於引	行為表現。	體健康。				
			身心健全發	導下,表現簡		3. 能記錄自己的飲食與				
			展,並認識	易的自我調適		生活習慣。				
			個人特質,	技能。		4. 能覺察自己的飲食與				
			發展運動與	3b-I-3 能於生		生活習慣不適宜處,並提				
			保健的潛	活中嘗試運用		出改善的方法。				
			能。	生活技能。						
			健體-E-A2	4a-I-2 養成健						
			具備探索身	康的生活習						
			體活動與健	慣。						
			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-A1	2c-I-2 表現認	Ib-I-1 唱、跳	1. 想像並模仿自然界中	1. 能和同學一起模擬樹木	觀察評量		
	貳、運動樂趣多		具備良好身	真參與的學習	與模仿性律動	的自然現象。	擺動的姿態,並增進肢體	口頭評量		
第四週	六. 大家來唱跳	2	體活動與健	態度。	遊戲。	2. 隨著音樂完成舞蹈基	的律動。	行為檢核		
	八八个个日此		康生活的習	2d-I-1 專注觀		本的動作。	2. 能和同學合作並表現出	態度評量		
			慣,以促進	賞他人的動作		3. 專注觀賞他人的動作	在不同情境下躲雨的動			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	北與壬剛	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			身心健全發	表現。		表現。	作。			
			展,並認識	3c-I-1 表現基		4. 表現出在不同情境下	3. 利用〈暴風雨〉這首歌,			
			個人特質,	本動作與模仿		躲雨的動作。	模擬風雨來臨時的情境。			
			發展運動與	的能力。		5. 認真參與,並與他人合				
			保健的潛	4c-I-2 選擇適		作完成任務。				
			能。	合個人的身體		6. 選擇適合自己的身體				
			健體-E-C2	活動。		活動。				
			具備同理他			7. 認真參與,並與他人合				
			人感受,在			作完成創作任務。				
			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。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道蛀牙的形成原	1. 能藉由照鏡子看一看牙	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	因。	齒,讓學童了解自己牙齒	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能知道蛀牙的處理辦	的蛀牙情形。	行為檢核	體與心理面向。	
	壹、健康有一套		康生活的習	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	法。	2. 了解蛀牙的嚴重性與處	態度評量		
第五週	二. 愛護牙齒有	1	慣,以促進	康的生活習	部位與衛生保	3. 能知道愛護牙齒的方	理方法。			
	一套		身心健全發	慣。	健的重要性。	法,避免造成蛀牙。	3. 了解愛護牙齒,避免蛀			
			展,並認識				牙的重要性。			
			個人特質,							
			發展運動與							

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	业组壬吡	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 認識並遵守遊戲規則。	1. 認識紅綠燈遊戲,並能	觀察評量		
			具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	2. 專注觀察他人動作表	在遊戲中遵守規則。	口頭評量		
			體活動與健	動作。	遊戲。	現。	2. 能在紅綠燈遊戲中,仔	行為檢核		
			康生活的習	2d-I-1 專注觀		3. 能在「紅綠燈遊戲」	細觀察他人的動作表現。	態度評量		
			慣,以促進	賞他人的動作		中,表現出適合自己的追	3. 能在紅綠燈遊戲中,選			
第五週	貳、運動樂趣多	9	身心健全發	表現。		逐跑方式。	擇適合自己的追逐跑方			
7120	七、跑跳遊戲	4	展,並認識	4c-I-2 選擇適		4. 能完成折返、曲線跑的	式。			
			個人特質,	合個人的身體		動作。	4. 能在遊戲中選擇適合自			
			發展運動與	活動。			己的追逐跑方式。			
			保健的潛				5. 能用跑、急停和方向改			
			能。				變的反應完成折返跑的動			
							作。			
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道牙齒分為乳齒	1. 能藉由照鏡子觀察牙齒	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	和恆齒。	的活動,讓學童了解自己	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能知道乳齒和恆齒分	牙齒的生長情形。	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	別有其重要性。	2. 讓學童了解牙齒的功能	態度評量		
	壹、健康有一套		惯,以促進	康的生活習	部位與衛生保	3. 能知道牙齒的功能及	及重要性。			
第六週	二. 愛護牙齒有	1	身心健全發	慣。	健的重要性。	名稱。				
	一套		展,並認識							
			個人特質,							
			發展運動與							
			保健的潛							
			能。							
第六週	貳、運動樂趣多	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 能完成折返、曲線跑的	1. 能用跑、急停和方向改	觀察評量		

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	业组壬吡	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	七、跑跳遊戲		具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	動作。	變的反應,完成折返跑的	口頭評量		
			體活動與健	動作。	遊戲。	2. 明白能將折返、曲線跑	動作。	行為檢核		
			康生活的習	4d-I-2 利用學		的動作運用在追逐跑遊	2. 能在遊戲中展現單腳	態度評量		
			慣,以促進	校或社區資源		戲上。	跳、雙腳跳及跨跳的動作。			
			身心健全發	從事身體活		3. 能選擇安全的遊戲場				
			展,並認識	動。		地。				
			個人特質,			4. 認識並做出單腳跳、雙				
			發展運動與			腳跳及跨跳等跳躍動作。				
			保健的潛			5. 能完成跳、跨的組合動				
			能。			作。				
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能判斷更換牙刷的時	1. 透過課本情境,學習判	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	機。	斷更換牙刷的時機,並學	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能正確挑選適合自己	習挑選適合自己的牙刷。	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	的牙刷。	2. 透過自我檢視,能正確	態度評量		
	壹、健康有一套		慣,以促進	康的生活習	部位與衛生保	3. 能透過自我檢視,正確	使用、存放與更換牙刷。			
第 1- 3用	二. 愛護牙齒有	1	身心健全發	慣。	健的重要性。	存放與更換牙刷。				
第七週	一. 发设7 圆角	1	展,並認識	2b-I-2 願意養						
	一套		個人特質,	成個人健康習						
			發展運動與	慣。						
			保健的潛	4a-I-2 養成健						
			能。	康的生活習						
				慣。						
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 能完成跳、跨的組合動	1. 能在遊戲中展現單腳	觀察評量		
第七週	貳、運動樂趣多	2	具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	作。	跳、雙腳跳及跨跳的動作。	口頭評量		
おて 週	七、跑跳遊戲	۷	體活動與健	動作。	遊戲。	2. 體會助跑可增加跳躍	2. 能跟隨同學做出追逐	行為檢核		
			康生活的習	3c-I-1 表現基		能力。	跑、跳組合。	態度評量		

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 # 番	北 與壬剛	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			惯,以促進	本動作與模仿		3. 能在移動過程中做出	3. 能和同學快樂的完成遊			
			身心健全發	的能力。		方向的改變,以及單、雙	戲,並遵守遊戲規則。			
			展,並認識	3d-I-1 應用基		腳跳的連續動作。				
			個人特質,	本動作常識,		4. 能跟隨同學做出追逐				
			發展運動與	處理練習或遊		跑、跳組合。				
			保健的潛	戲問題。						
			能。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道正確刷牙是預	1. 能知道正確刷牙的重要	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	防蛀牙最有效的方法。	性。	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能知道正確刷牙的方	2. 能知道正確刷牙的方法	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	法和步驟,培養良好的衛	和步驟。	態度評量		
	* /* * /*		慣,以促進	康的生活習	部位與衛生保	生習慣。	3. 培養學童正確刷牙的良			
悠 、 '''	壹、健康有一套	1	身心健全發	慣。	健的重要性。	3. 能記錄一周的刷牙情	好衛生習慣。			
第八週	二. 愛護牙齒有	1	展,並認識	2b-I-2 願意養		形,並做檢討與改進。				
	一套		個人特質,	成個人健康習						
			發展運動與	慣。						
			保健的潛	4a-I-2 養成健						
			能。	康的生活習						
				慣。						
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Cb-I-3 學校運	1. 能在移動過程中做出	1. 能跟隨同學做出追逐	觀察評量	◎安全教育	
	寸 军利 做 担 夕		具備良好身	體活動的基本	動活動空間與	方向的改變,以及單、雙	跑、跳組合。	口頭評量	安E4探討日常生	
	貳、運動樂趣多		體活動與健	動作。	場域。	腳跳的連續動作。	2. 能和同學快樂的完成遊	行為檢核	活應注意的安	
第八週	七、跑跳遊戲、	2	康生活的習	1c-I-2 認識基	Ga-I-1 走、	2. 能跟隨同學做出追逐	戲,並遵守遊戲規則。	態度評量	全。	
	八. 我們都是平		慣,以促進	本的運動常	跑、跳與投擲	跑、跳組合。	3. 能運用身體的平衡能			
	衡高手		身心健全發	識。	遊戲。	3. 能認識校園需要平衡	力,使用學校或公園的遊			
			展,並認識	3c-I-1 表現基	Ia-I-1 滾翻、	能力的遊戲設備。	具。			

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1番	北 朗 壬毗	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	本動作與模仿	支撐、平衡、		4. 能先在平坦地面上適應			
			發展運動與	的能力。	懸垂遊戲。		身體的平衡,做為上平衡			
			保健的潛	3d-I-1 應用基			木前的體驗活動。			
			能。	本動作常識,						
				處理練習或遊						
				戲問題。						
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 能知道愛護牙齒的方	1. 能知道日常生活中愛護	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	法。	牙齒的方法。	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 能知道牙科醫療院所	2. 能知道牙醫師協助愛護	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	1a-I-2 認識健	Da-I-2 身體的	提供的口腔保健服務。	牙齒的方法。	態度評量		
	t /h r +		慣,以促進	康的生活習	部位與衛生保	3. 能養成保健牙齒的生	3. 能養成保健牙齒的生活			
然 1. 3回	壹、健康有一套	1	身心健全發	慣。	健的重要性。	活習慣。	習慣。			
第九週	二. 愛護牙齒有	1	展,並認識	2b-I-2 願意養						
	一套		個人特質,	成個人健康習						
			發展運動與	慣。						
			保健的潛	4a-I-2 養成健						
			能。	康的生活習						
				慣。						
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Cb-I-3 學校運	1. 能練習平衡動作。	1. 能先在平坦地面上適應	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	體活動的基本	動活動空間與	2. 專注觀賞他人的動作	身體的平衡,做為上平衡	口頭評量	安E4探討日常生	
	式 VR 41 66 11 9		體活動與健	動作。	場域。	表現。	木前的體驗活動。	行為檢核	活應注意的安	
给 L ' ' ' ' '	貳、運動樂趣多	0	康生活的習	1c-I-2 認識基	Ia-I-1 滾翻、	3. 表現認真參與的學習	2. 能表現平衡能力。	態度評量	全。	
第九週	八. 我們都是平	2	慣,以促進	本的運動常	支撐、平衡、	態度。	3. 說出運用平衡能力時要			
	衡高手		身心健全發	識。	懸垂遊戲。	4. 認識平衡木上的動作	注意的事項。			
			展,並認識	1d-I-1 描述動		要領及安全注意事項。	4. 了解並學會運用平衡能			
			個人特質,	作技能基本常		5. 學會上下平衡木。	力,選擇適合個人的身體			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	机组工叫	江 目 上 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			發展運動與	識。			活動。			
			保健的潛	2c-I-2 表現認			5. 認識運動設備之一平衡			
			能。	真參與的學習			木,並了解平衡木提供的			
				態度。			功能。			
				2d-I-1 專注觀			6. 讓學童能說出使用平衡			
				賞他人的動作			木時要注意的事項。			
				表現。						
				3d-I-1 應用基						
				本動作常識,						
				處理練習或遊						
				戲問題。						
			健體-E-B1	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人	1. 與家人相處時, 若出現	※能覺察並反省自己在與	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	導下,表現簡	及朋友和諧相	不知道如何對應的情	家人相處時的想法和情	口頭評量	性 E11 培養性別	
			育與健康之	易的自我調適	處的方式。	緒,能適當的自我調適。	緒。	行為檢核	間合宜表達情感	
			相關符號知	技能。		2. 能在課堂上分享自己		態度評量	的能力。	
the laws	壹、健康有一套	1	能,能以同	3b-I-3 能於生		的經驗,討論後嘗試在生			◎家庭教育	
第十週	三. 我爱家人	1	理心應用在	活中嘗試運用		活中應用生活技能。			家E3察覺家庭中	
			生活中的運	生活技能。					不同角色,並反	
			動、保健與						思個人在家庭中	
			人際溝通						扮演的角色。	
			上。							
			健體-E-A1	1d-I-1 描述動	Ia-I-1 滾翻、	1. 認識平衡木上的動作	1. 認識運動設備之一平衡	觀察評量	◎安全教育	
	貳、運動樂趣多		具備良好身	作技能基本常	支撐、平衡、	要領及安全注意事項。	木,並了解平衡木提供的	口頭評量	安E4探討日常生	
第十週	八. 我們都是平	2	體活動與健	識。	懸垂遊戲。	2. 學會上下平衡木。	功能。	行為檢核	活應注意的安	
	衡高手		康生活的習	2c-I-2 表現認		3. 能學會與完成在平衡	2. 讓學童能說出使用平衡	態度評量	全。	
			慣,以促進	真參與的學習		木上的動作和安全練習	木時要注意的事項。			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千ml	本 旦 十 上	ユギ B5 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			身心健全發	態度。		的方法。	3. 了解並學會在平衡木上			
			展,並認識	3c-I-1 表現基			的爬、走等基本動作。			
			個人特質,	本動作與模仿						
			發展運動與	的能力。						
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-B1	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人	1. 能覺察自己的情緒, 利	※當我們遇到狀況時,都	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	導下,表現簡	及朋友和諧相	用說出事件與感受調適	會有自己的想法和做法,	口頭評量	性 E11 培養性別	
			育與健康之	易的自我調適	處的方式。	自我的心情。	覺察自己的想法,反省後	行為檢核	間合宜表達情感	
			相關符號知	技能。		2. 與家人相處時,對於無	再決定做法,能讓人際關	態度評量	的能力。	
	生 独市士 太		能,能以同	3b-I-2 能於引		法處理或做錯的狀況,能	係更和諧。		◎家庭教育	
第十一週	壹、健康有一套	1	理心應用在	導下,表現簡		先調適心情,在引導下,			家E3察覺家庭中	
	三. 我愛家人		生活中的運	易的人際溝通		表現簡易的人際溝通技			不同角色,並反	
			動、保健與	互動技能。		能。			思個人在家庭中	
			人際溝通			3. 練習想法的三個步			扮演的角色。	
			上。			驟,先說出想法、反省想				
						法、再決定怎麼做。				
			健體-E-A1	2c-I-2 表現認	Cb-I-1 運動安	1. 能學會與完成在平衡	1. 認識運動設備之一平衡	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	真參與的學習	全常識、運動	木上的動作和安全練習	木,並了解平衡木提供的	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	態度。	對身體健康的	的方法。	功能。	行為檢核	活應注意的安	
	貳、運動樂趣多		康生活的習	2d-I-1 專注觀	益處。	2. 學會選擇適合自己的	2. 讓學童能說出使用平衡	態度評量	全。	
第十一週	八. 我們都是平	2	慣,以促進	賞他人的動作	Ia-I-1 滾翻、	身體活動。	木時要注意的事項。			
	衡高手		身心健全發	表現。	支撐、平衡、		3. 了解並學會在平衡木上			
			展,並認識	3c-I-1 表現基	懸垂遊戲。		的爬、走等基本動作。			
			個人特質,	本動作與模仿						
			發展運動與	的能力。						

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	北 與壬剛	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			保健的潛	3d-I-1 應用基						
			能。	本動作常識,						
				處理練習或遊						
				戲問題。						
				4c-I-2 選擇適						
				合個人的身體						
				活動。						
			健體-E-B1	3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家人	1. 運用後設認知的技	1. 不用哭鬧的方式解決與	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	導下,表現簡	及朋友和諧相	巧,先預想可能的後果,	家人的意見不合。	口頭評量	性 E11 培養性別	
			育與健康之	易的人際溝通	處的方式。	再來選擇最佳的做法。	2. 能考慮後果,使用商量	行為檢核	間合宜表達情感	
			相關符號知	互動技能。		2. 能練習平心靜氣說出	的方式解決問題。	態度評量	的能力。	
the laws	壹、健康有一套	1	能,能以同	3b-I-3 能於生		自己的想法讓對方知道。			◎家庭教育	
第十二週	三. 我爱家人	1	理心應用在	活中嘗試運用					家E3察覺家庭中	
			生活中的運	生活技能。					不同角色,並反	
			動、保健與						思個人在家庭中	
			人際溝通						扮演的角色。	
			上。							
			健體-E-C1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1 體適能	1. 能利用學校或社區資	1. 藉由課文提示,讓學童	觀察評量	◎家庭教育	
			具備生活中	體活動的基本	遊戲。	源從事身體活動。	了解參與社區活動的重要	口頭評量	家 E12 規畫個人	
			有關運動與	動作。	Cd-I-1 户外休	2. 能了解並應用各種趣	性,並感受人我之間的關	行為檢核	與家庭生活作	
	+ 12 4 14 17 2		健康的道德	3d-I-1 應用基	閒運動入門遊	味競賽的基本動作,從事	係應如何聯繫。	態度評量	息。	
第十二週	貳、運動樂趣多	2	知識與是非	本動作常識,	戲。	身體活動。	2. 與同學分享自己參與過		◎品德教育	
	九. 社區運動樂		判斷能力,	處理練習或遊		3. 能運用基本的動作常	或知道的社區活動經驗。		品E3溝通合作與	
			理解並遵守	戲問題。		識,處理練習或遊戲所產	3. 知道從哪裡取得社區活		和諧人際關係。	
			相關的道德	4d-I-2 利用學		生的問題。	動的資訊,並樂於參與。			
			規範,培養	校或社區資源			4. 能了解各種趣味競賽的			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	८४ वर्ग ना । क	机组工则	11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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			公民意識,	從事身體活			規則。			
			關懷社會。	動。			5. 能透過遊戲,增進體適			
			健體-E-C2				能。			
			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。							
			健體-E-B1	3b-I-3 能於生	Fa-I-2 與家人	1. 常把愛掛在口中、對家	※能表達出自己對家人的	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	活中嘗試運用	及朋友和諧相	人的體貼等語言與非語	愛。	口頭評量	性 E11 培養性別	
			育與健康之	生活技能。	處的方式。	言的方式,來表達對家人		行為檢核	間合宜表達情感	
			相關符號知			的關愛。		態度評量	的能力。	
	壹、健康有一套		能,能以同			2. 能知道與家人和諧相			◎家庭教育	
第十三週	三. 我愛家人	1	理心應用在			處的方法。			家E3察覺家庭中	
			生活中的運						不同角色,並反	
			動、保健與						思個人在家庭中	
			人際溝通						扮演的角色。	
			上。							
			健體-E-C1	2c-I-1 表現尊	Ab-I-1 體適能	1. 能利用學校或社區資	1. 了解各種趣味競賽的規	觀察評量	◎家庭教育	
第十三週	貳、運動樂趣多	2	具備生活中	重的團體互動	遊戲。	源從事身體活動。	則。	口頭評量	家 E12 規畫個人	
	九. 社區運動樂		有關運動與		Cd-I-1 戶外休		2. 了解並實踐增進團隊表	行為檢核	與家庭生活作	

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北 超壬毗	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康的道德	3d-I-1 應用基	閒運動入門遊	現尊重的團體互動行為。	現的方法。	態度評量	息。	
			知識與是非	本動作常識,	戲。	3. 了解並應用各種趣味	3. 透過遊戲,增進體適能。		◎品德教育	
			判斷能力,	處理練習或遊		競賽的基本動作,從事身	4. 透過情境引導,讓學童		品E3溝通合作與	
			理解並遵守	戲問題。		體活動。	討論比賽經驗和情境問		和諧人際關係。	
			相關的道德	4d-I-2 利用學			題,進而體驗互助合作、			
			規範,培養	校或社區資源			遵守規則和互信互勉對團			
			公民意識,	從事身體活			隊的重要。			
			關懷社會。	動。						
			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。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 知道空氣品質達紅色	※空氣汙染期間,透過日	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	本的健康常	與健康相關的	警示的意思。	常活動的情境讓學童觀察	口頭評量	環 E12 養成對災	
	壹、健康有一套		體活動與健	識。	環境。	2. 知道空氣汙染對人和	到空氣汙染嚴重時,人們	行為檢核	害的警覺心及敏	
第十四週	四. 空氣汙染大	1	康生活的習			動物都有影響。	的活動和周遭的景物與平	態度評量	感度, 對災害有	
	作戰		慣,以促進			3. 知道紅色空品旗的作	常有什麼不同,再透過親		基本的了解,並	
			身心健全發			用。	子對話讓學童了解這些改		能避免災害的發	
			展,並認識			4. 知道空氣汙染期間,外	變都是因為嚴重的空氣汙		生。	

教學進度	留元夕採	節	學習領域	學習	重點	銀羽口栖	· 松啟 舌剛	延星 大	送販品)	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,			出要戴口罩。	染。		◎安全教育	
			發展運動與						安E4探討日常生	
			保健的潛						活應該注意的安	
			能。						全。	
			健體-E-A3						安E5 了解日常生	
			具備擬定基						活危害安全的事	
			本的運動與						件。	
			保健計畫及						◎防災教育	
			實作能力,						防E1 災害的種類	
			並以創新思						包含洪水、颱	
			考方式,因						風、土石流、乾	
			應日常生活						早。	
			情境。						防E5不同災害發	
									生時的適當避難	
									行為。	
			健體-E-C1	2c-I-1 表現尊	Ab-I-1 體適能	1. 能利用學校或社區資	1. 透過情境引導,讓學童	觀察評量	◎家庭教育	
			具備生活中	重的團體互動	遊戲。	源從事身體活動。	討論比賽經驗和情境問	口頭評量	家 E12 規畫個人	
			有關運動與	行為。	Cd-I-1 户外休	2. 能清楚知道自己適合	題,進而體驗互助合作、	行為檢核	與家庭生活作	
			健康的道德	3d-I-1 應用基	閒運動入門遊	的運動。	遵守規則和互信互勉對團	態度評量	息。	
	貳、運動樂趣多		知識與是非	本動作常識,	戲。	3. 能與家人討論,選擇並	隊的重要。		◎品德教育	
第十四週		2	判斷能力,	處理練習或遊		規畫適合的身體活動,增	2. 了解各種趣味競賽的規		品E3溝通合作與	
	九. 社區運動樂		理解並遵守	戲問題。		進體適能。	則。		和諧人際關係。	
			相關的道德	4c-I-2 選擇適			3. 選擇可以與家人一同運			
			規範,培養	合個人的身體			動的項目。			
			公民意識,	活動。			6. 訂定家庭運動計畫。			
			關懷社會。	4d-I-2 利用學						

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 #	北 與壬剛	证 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C2	校或社區資源						
			具備同理他	從事身體活						
			人感受,在	動。						
			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。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 知道紅色空品旗升起	※在學校的學習情境及教	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	本的健康常	與健康相關的	時,要應對的活動行為。	師的指導與說明下,知道	口頭評量	環 E12 養成對災	
			體活動與健	識。	環境。	2. 發覺空氣汙染時,在戶	不同顏色的空品旗代表不	行為檢核	害的警覺心及敏	
			康生活的習	2a-I-1 發覺影		外活動對身體健康的影	同程度的空氣汙染。並能	態度評量	感度, 對災害有	
			慣,以促進	響健康的生活		響。	在空品旗的提醒下,選擇		基本的了解,並	
			身心健全發	態度與行為。		3. 知道室內、室外空氣汙	適合的活動方式。		能避免災害的發	
	壹、健康有一套		展,並認識	2a-I-2 感受健		染的程度並不同。			生。	
第十五週	四. 空氣汙染大	1	個人特質,	康問題對自己		4. 知道空氣品質不好			◎安全教育	
	作戰		發展運動與	造成的威脅		時,進行體育活動該注意			安E4探討日常生	
			保健的潛	性。		的事項有哪些。			活應該注意的安	
			能。						全。	
			健體-E-A3						安E5 了解日常生	
			具備擬定基						活危害安全的事	
			本的運動與						件。	
			保健計畫及						◎防災教育	

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	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	教字里 點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			實作能力,						防E1 災害的種類	
			並以創新思						包含洪水、颱	
			考方式,因						風、土石流、乾	
			應日常生活						旱。	
			情境。						防E5不同災害發	
									生時的適當避難	
									行為。	
			健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 能知道並做到你傳我	1. 能努力學習並執行教師	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	作技能基本常	守球類運動相	接活動的動作內容。	示範的動作。	口頭評量	品E3溝通合作與	
			人感受,在	識。	關的簡易拍、	2. 能願意並盡力做到和	2. 能和同學互相合作完成	行為檢核	和諧人際關係。	
			體育活動和	2c-I-2 表現認	抛、接、擲、	他人合作完成你傳我接	動作。	態度評量		
			健康生活中	真參與的學習	傳、滾及踢、	的動作。	3. 努力執行教師指示動			
悠!干畑	貳、運動樂趣多	O	樂於與人互	態度。	控、停之手	3. 知道並做到配合拍球	作。			
第十五週	十. 玩球樂趣多	2	動、公平競	3c-I-1 表現基	眼、手腳動作	的節奏,穩定的拍球。				
			爭,並與團	本動作與模仿	協調、力量及	4. 了解拍球說 Hello 活				
			隊成員合	的能力。	準確性控球動	動的進行方式,並和同學				
			作,促進身	4d-I-1 願意從	作。	合作努力完成。				
			心健康。	事規律身體活		5. 會利用課餘時間練習				
				動。		以求進步。				
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 知道空氣汙染會讓身	※舉例說明空氣汙染讓我	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	本的健康常	與健康相關的	體出現各種不舒服的症	們身體出現的各種不舒服	口頭評量	環 E12 養成對災	
	壹、健康有一套		體活動與健	識。	環境。	狀。	症狀,以及適合的處理方	行為檢核	害的警覺心及敏	
第十六週	四. 空氣汙染大	1	康生活的習			2. 知道空氣汙染時期因	式。	態度評量	感度, 對災害有	
	作戰		慣,以促進			應身體不舒服症狀的處			基本的了解,並	
			身心健全發			理方式。			能避免災害的發	
			展,並認識						生。	

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石栱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	教子里 加	計里刀式	6我 及是 附生人	規劃 (無則免)
			個人特質,						◎安全教育	
			發展運動與						安E4探討日常生	
			保健的潛						活應該注意的安	
			能。						全。	
			健體-E-A3						安E5了解日常生	
			具備擬定基						活危害安全的事	
			本的運動與						件。	
			保健計畫及						◎防災教育	
			實作能力,						防E1 災害的種類	
			並以創新思						包含洪水、颱	
			考方式,因						風、土石流、乾	
			應日常生活						早。	
			情境。						防E5不同災害發	
									生時的適當避難	
									行為。	
			健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 能知道並做到三種傳	1. 能和同學互相合作完成	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	作技能基本常	守球類運動相	接球動作,並練習。	動作。	口頭評量	品E3溝通合作與	
			人感受,在	識。	關的簡易拍、	2. 能知道三種傳接球動	2. 能努力執行教師指示的	行為檢核	和諧人際關係。	
			體育活動和	2c-I-2 表現認	抛、接、擲、	作,球的行進路徑不同	動作。	態度評量		
	貳、運動樂趣多		健康生活中	真參與的學習	傳、滾及踢、	處。				
第十六週	十. 玩球樂趣多	2	樂於與人互	態度。	控、停之手	3. 能和他人合作完三種				
	1.地体示处多		動、公平競	3c-I-1 表現基	眼、手腳動作	傳接球動作。				
			爭,並與團	本動作與模仿	協調、力量及	4. 能知道並完成高球穿				
			隊成員合	的能力。	準確性控球動	接的動作。				
			作,促進身	3d-I-1 應用基	作。	5. 和他人順暢的完成活				
			心健康。	本動作常識,		動。				

教學進度	思 二 力 位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	ty. 阅 千 ml.	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				處理或練習遊						
				戲問題。						
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中	1. 知道對抗空氣汙染的	※空氣汙染會讓我們的身	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	本的健康常	與健康相關的	保健做法。	體不舒服危害身體健康,	口頭評量	環 E12 養成對災	
			體活動與健	識。	環境。	2. 面對不同空品旗,能做	為了在空氣汙染期間能安	行為檢核	害的警覺心及敏	
			康生活的習	4a-I-2 養成健		出適宜的保健行為。	全的活動,本節活動以教	態度評量	感度,對災害有	
			慣,以促進	康的生活習			師的角色提醒學童可以怎		基本的了解,並	
			身心健全發	慣。			麼做以維護自己的健康,		能避免災害的發	
			展,並認識				並指導學童觀察並記錄上		生。	
			個人特質,				課一周五天的空氣品質及		◎安全教育	
			發展運動與				自己的因應做法。		安E4探討日常生	
	* /*** *		保健的潛						活應該注意的安	
# 1 . vm	壹、健康有一套	1	能。						全。	
第十七週	四. 空氣汙染大	1	健體-E-A3						安E5 了解日常生	
	作戰		具備擬定基						活危害安全的事	
			本的運動與						件。	
			保健計畫及						◎防災教育	
			實作能力,						防E1 災害的種類	
			並以創新思						包含洪水、颱	
			考方式,因						風、土石流、乾	
			應日常生活						早。	
			情境。						防E5不同災害發	
									生時的適當避難	
									行為。	
第十七週	貳、運動樂趣多	2	健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 能知道和做到彈接高	1. 能學習並執行教師指示	觀察評量	◎品德教育	
カイ 七週	十. 玩球樂趣多	۷	具備同理他	作技能基本常	守球類運動相	手活動中相關的動作,並	的動作。	口頭評量	品E3溝通合作與	

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	证 早士士	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	教学里 點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			人感受,在	識。	關的簡易拍、	練習。	2. 能順暢的完成彈接活	行為檢核	和諧人際關係。	
			體育活動和	2c-I-2 表現認	拋、接、擲、	2. 能願意並盡力和他人	動,並將球控制在適當的	態度評量		
			健康生活中	真參與的學習	傳、滾及踢、	相互合作,完成彈接高手	範圍再進行彈接。			
			樂於與人互	態度。	控、停之手	活動中的動作。				
			動、公平競	3d-I-1 應用基	眼、手腳動作	3. 能做到透過課餘練習				
			爭,並與團	本動作常識,	協調、力量及	增加球感。				
			隊成員合	處理或練習遊	準確性控球動					
			作,促進身	戲問題。	作。					
			心健康。	4d-I-1 願意從						
				事規律身體活						
				動。						
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Bb-I-1 常見的	1. 能了解生病時要遵照	※透過課本學童生病的情	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	本的健康常	藥物使用方法	醫囑服藥的重要性。	境,討論生病時不可亂服	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	識。	與影響。	2. 能發覺生病時就醫是	藥,並於大人引導下,做	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活問題	2a-I-1 發覺影		維護健康的正確態度與	到正確的就醫行為,並了	態度評量	全。	
	壹、健康有一套		的思考能	響健康的生活		行為。	解正確就醫的觀念對健康		安E5了解日常生	
第十八週	五. 正確使用藥	1	力,並透過	態度與行為。		3. 能於大人引導下,做到	的重要性。		活危害安全的事	
	物		體驗與實			正確的就醫行為。			件。	
			踐,處理日						安 E14 知道通報	
			常生活中運						緊急事件的方	
			動與健康的						式。	
			問題。							
			健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Hd-I-1 守備/	1. 能於活動中,知道並遵	※能和他人順暢的完成攻	觀察評量	◎品德教育	
なし、中	貳、運動樂趣多	2	具備同理他	作技能基本常	跑分性球類運	守攻占城堡的活動規則。	占城堡活動,並遵守遊戲	口頭評量	品E3溝通合作與	
第十八週	十. 玩球樂趣多	Δ	人感受,在	識。	動相關的簡易	2. 能願意並盡力做到和	規則。	行為檢核	和諧人際關係。	
			體育活動和	2c-I-2 表現認	拋、接、擲、	他人合作,完成攻占城堡		態度評量		

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	北 超壬毗	並早十 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康生活中	真參與的學習	傳之手眼動作	活動。				
			樂於與人互	態度。	協調、力量及	3. 能做到透過攻占城堡				
			動、公平競	3d-I-1 應用基	準確性控球動	活動和他人一同討論學				
			爭,並與團	本動作常識,	作。	習,找出更佳得分方式並				
			隊成員合	處理或練習遊		實踐。				
			作,促進身	戲問題。						
			心健康。							
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Bb-I-1 常見的	※能在大人引導下,適切	※透過課本中學童在藥局	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	本的健康常	藥物使用方法	的請教藥師與認讀藥袋	領藥的情境,認識藥袋上	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	識。	與影響。	上的各項標示與說明。	的各項說明與標示。	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活問題	4a-I-1 能於引				態度評量	全。	
	壹、健康有一套		的思考能	導下,使用適					安E5 了解日常生	
第十九週	五. 正確使用藥	1	力,並透過	切的健康資					活危害安全的事	
	物		體驗與實	訊、產品與服					件。	
			踐,處理日	務。					安 E14 知道通報	
			常生活中運						緊急事件的方	
			動與健康的						式。	
			問題。							
			健體-E-B3	1d-I-1 描述動	Bd-I-1 武術模	1. 能做出正確的模仿動	1. 藉由動物拳的模仿及遊	觀察評量	◎人權教育	
			具備運動與	作技能基本常	仿遊戲。	物動作及特徵。	戲的學習體驗,對武術運	口頭評量	人E3了解每個人	
			健康有關的	識。		2. 能做出正確的基本武	動產生學習與趣。	行為檢核	需求的不同, 並	
第 上 上 選	貳、運動樂趣多	9	感知和欣賞	2d-I-1 專注觀		術動作。	2. 藉由遊戲的操作及反覆	態度評量	討論與遵守團體	
第十九週	十一. 功夫小子	۷	的基本素	賞他人的動作		3. 能專注觀賞同學表演。	練習,增進學童體適能。		的規則。	
			養,促進多	表現。		4. 能發揮創意做出動物	3. 遵守遊戲規則,並樂於		◎生涯規劃教育	
			元感官的發	3c-I-1 表現基		拳。	参與 。		涯E7培養良好的	
			展,在生活	本動作與模仿			4. 藉由武術的學習,強健		人際互動能力。	

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षा वर्ग । स्क	机组工叫	江 目 上 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			環境中培養	的能力。			體魄,培養專注力及忍耐			
			運動與健康				力,也能多一份自我保護			
			有關的美感				的能力。			
			體驗。							
			健體-E-C3							
			具備理解與							
			關心本土、							
			國際體育與							
			健康議題的							
			素養,並認							
			識及包容文							
			化的多元							
			性。							
			健體-E-A2	3a-I-2 能於	Bb-I-1 常見的	1. 能了解藥袋上服藥的	※透過課本學童用藥情	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	引導下,於生	藥物使用方法	時間、用法與用量。	境,認識口	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	活中操作簡易	與影響。	2. 能在大人引導下,於生	服藥、眼藥及外用藥的使	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活問題	的健康技能。		活中正確服藥。	用注意事項,亦能在大人	態度評量	全。	
	壹、健康有一套		的思考能	4a-I-1 能於引		3. 能了解眼藥水和外用	引導下,於生活中自行操		安E5 了解日常生	
第二十週	五. 正確使用藥	1	力,並透過	導下,使用適		藥膏的使用時間、用法與	作或協助他人用藥。		活危害安全的事	
	物		體驗與實	切的健康資		用量。			件。	
			踐,處理日	訊、產品與服		4. 能在大人引導下,於生			安 E14 知道通報	
			常生活中運	務。		活中正確使用眼藥水和			緊急事件的方	
			動與健康的			外用藥膏。			式。	
			問題。							
第二十週	貳、運動樂趣多	2	健體-E-B3	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	1. 能表現出正確的技擊	1. 藉由武術及技擊的學	觀察評量	◎人權教育	
カー 7 週	十一. 功夫小子	۷	具備運動與	賞他人的動作	仿遊戲。	動作。	習,強健體魄,培養專注	口頭評量	人E3了解每個人	

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	组羽口播	址 链 壬 WL	本早十 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康有關的	表現。	Bd-I-2 技擊模	2. 能運用基本動作,與同	力及忍耐力,也能多一份	行為檢核	需求的不同, 並	
			感知和欣賞	3c-I-1 表現基	仿遊戲。	學完成遊戲。	自我保護的能力。	態度評量	討論與遵守團體	
			的基本素	本動作與模仿		3. 藉由遊戲的操作及反	2. 遵守遊戲規則,並樂於		的規則。	
			養,促進多	的能力。		覆練習,增進體適能。	参 與。		◎生涯規劃教育	
			元感官的發	3d-I-1 應用基			3. 藉由武術遊戲的學習體		涯 E7 培養良好的	
			展,在生活	本動作常識,			驗,對武術運動產生學習		人際互動能力。	
			環境中培養	處理或練習遊			興趣。			
			運動與健康	戲問題。			4. 藉由遊戲的操作及反覆			
			有關的美感	4d-I-1 願意從			練習,增進學童體適能。			
			體驗。	事規律身體活						
			健體-E-C3	動。						
			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。							

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

註2:議題融入部份,請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

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

註 6:法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

- 1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵
- 2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵
- 3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5
- 4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵
- 5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。

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	南一版第四冊 教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節							
	1. 能了解不同人生階段成長情形,知道成長過程受到家人的照顧與陪伴,認識日常	常生活中的性别角色,知道自己想做的事不受性别限制;透過							
	活動,觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅,並能用健康的態度面	對成長,從過程中認識自己未來的夢想,並為夢想努力,探							
	索自己的興趣及對未來的期望,								
	2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木,完成平衡木的遊戲	學會與完成在平衡木上各種闖關動作,維護自己與尊重他人							
	的身體自主權。								
	3. 了解自己與他人的異同,並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。								
	4. 了解接待客人、接受招待的注意事項,能運用方法招待好友、分辨出別人不接受	色的行為應如何改進;知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感							
	受,是獲得友誼的好方法,進而能運用社交技巧,知道增進人際關係的方法。								
	5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項,積極參與健走運動,規劃適合金	全家的健走路線,並養成運動的好習慣,並藉由運動的參與,							
	培養與親友間的情誼。								
	6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作,能知道如何和他人一同合作踢擊,並發揮創設	意,創造不同踢擊動作。							
	7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作,透過練習增加踢球球感,從中培養基本球感,闖關過程中盡力完成並從中學習球感,以完成過關英雄								
課程目標	的相關動作;知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。								
	8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處,發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害,並對親友適切表達戒菸的好處;認識二手菸和三手菸的定義與								
	危害,進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響,覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性,適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸。								
	且運用創作拒吸二手菸的標示,支持無菸環境。								
	9. 能靈活操作身體,做出各種肢體動作,專注欣賞並學習他人動作表現。在活動。	P,能隨著音樂的節奏,完成唱跳學習活動。 							
	10. 能與同學合作完成動作和遊戲,從中培養默契,通力合作克服困難並完成動作	, os, ,							
	11. 知道流感不等同於感冒,知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感	染的方法,與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節,知道流感感染期間							
	在家照護的要點,養成良好個人衛生習慣。								
	12. 能遵守遊戲規則,並和同學合作完成遊戲。								
	13. 能盡力完成快跑活動,做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折	返跑動作,且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作,並體							
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								
	14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法;知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。 								
	15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則,並能遵守游泳池的規則;認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操,學會								
	在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。								

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	址 組壬吡	拉旦十十	大表 由立 旦下 ノ	跨領域統整
週次	単九名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Aa-I-1 不同人	1. 能了解不同人生階段	※能藉由分享成長過程的	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	本的健康常	生階段的成長	成長情形。	照片,認識自己的成長情	口頭評量	性E3覺察性別角	
			體活動與健	識。	情形。	2. 能觀察並描述自己的	形。	行為檢核	色的刻板印象,	
			康生活的習			成長情形。		態度評量	了解家庭、學校	
			慣,以促進			3. 能透過活動,記錄自己			與職業的分工,	
	土 4 市町町		身心健全發			的成長情形。			不應受性別的限	
第一週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	展,並認識						制。	
	一. 歓笨放长冰		個人特質,						◎生涯規劃教育	
			發展運動與						涯E4 認識自己的	
			保健的潛						特質與興趣。	
			能。						涯E9認識不同類	
									型工作/教育環	
									境。	
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Cb-I-3 學校運	1. 能認識校園需要懸垂	1. 能運用學校的遊戲器材	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	體活動的基本	動活動空間與	能力的遊戲設備。	或設備,來鍛練臂力。	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	動作。	場域。	2. 能運用遊戲設備來鍛	2. 運用身體平衡能力,使	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	1c-I-2 認識基	Ia-I-1 滾翻、	鍊臂力。	用學校遊具。	態度評量	全。	
	貳、運動好事多		慣,以促進	本的運動常	支撐、平衡、	3. 能練習手臂力量。				
第一调	六. 單槓遊戲真	2	身心健全發	識。	懸垂遊戲。	4. 表現認真參與的學習				
7 题	好玩 學領 遊戲 其	۷	展,並認識	1d-I-1 描述動		態度。				
	XI JU		個人特質,	作技能基本常		5. 專注觀賞他人的動作				
			發展運動與	識。		表現。				
			保健的潛	2c-I-2 表現認						
			能。	真參與的學習						
				態度。						

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	評量方式	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	字百日标	教学里 一	计里刀式		規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1a-I-1 認識	Aa-I-1 不同	1. 能知道成長過程受到	1. 引導學童實際觀察或透	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	基本的健康常	人生階段的成	家人的照顧與陪伴。	過照片的比較,觀察不同	口頭評量	性E3覺察性別角	
			體活動與健	識。	長情形。	2. 能體會成長的喜悅,並	人生階段的成長情形。	行為檢核	色的刻板印象,	
			康生活的習	2a-I-1 發覺		能用健康的態度面對成	2. 引導學童除了注意自己	態度評量	了解家庭、學校	
			慣,以促進	影響健康的生		長。	的生長發育,還要用健康		與職業的分工,	
	生 油 市 明 日 日		身心健全發	活態度與行		3. 能觀察並描述自己的	的態度面對成長的過程。		不應受性別的限	
第二週	壹、健康點點名	1	展,並認識	為。		成長情形。			制。	
	一. 歡樂成長派		個人特質,			4. 能探索自己的興趣及			◎生涯規劃教育	
			發展運動與			對未來的期望。			涯E4 認識自己的	
			保健的潛						特質與興趣。	
			能。						涯E9 認識不同類	
									型工作/教育環	
									境。	
			健體-E-A1	1d-I-1 描述動	Cb-I-3 學校運	1. 能學習握住單槓。	1. 運用手臂的力量做出單	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	作技能基本常	動活動空間與	2. 能學習使用單槓時要	槓的動作。	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	識。	場域。	注意的事項。	2. 能運用身體、手臂的力	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2c-I-2 表現認	Ia-I-1 滾翻、	3. 在單槓上學習模仿動	量做出單槓動作,並與同	態度評量	全。	
	貳、運動好事多		慣,以促進	真參與的學習	支撐、平衡、	作。	學完成單槓遊戲的動作。			
第二週	六. 單槓遊戲真	2	身心健全發	態度。	懸垂遊戲。	4. 能進行單槓遊戲動作。				
	好玩		展,並認識	3c-I-1 表現基						
			個人特質,	本動作與模仿						
			發展運動與	的能力。						
			保健的潛							
			能。							
给一 '四	壹、健康點點名	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Aa-I-1 不同人	1. 能認識日常生活中的	1. 能從日常生活中發現性	觀察評量	◎性別平等教育	
第三週	一. 歡樂成長派	1	具備良好身	本的健康常	生階段的成長	性別角色。	别角色,並去除性別刻板	口頭評量	性E3覺察性別角	

教學進度 單元名稱		節	學習領域	學習	重點	63 13 m lm	机组工叫	江 目 上 よ	7 <u> </u>	跨領域統整
週次	単 兀名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體活動與健	識。	情形。	2. 能覺察職業的性別刻	印象。	行為檢核	色的刻板印象,	
			康生活的習	4b-I-1 發表個	Db-I-1 日常生	板印象。	2. 能知道由於家人的照	態度評量	了解家庭、學校	
			慣,以促進	人對促進健康	活中的性別角	3. 能知道自己想做的事	顧,自己才能平安健康的		與職業的分工,	
			身心健全發	的立場。	色。	不受性別限制。	長大。		不應受性別的限	
			展,並認識						制。	
			個人特質,						◎生涯規劃教育	
			發展運動與						涯 E4 認識自己的	
			保健的潛						特質與興趣。	
			能。						涯 E9 認識不同類	
									型工作/教育環	
									境。	
			健體-E-A1	1d-I-1 描述動	Cb-I-3 學校運	1. 能學會在單槓上的動	※能運用身體、手臂的力	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	作技能基本常	動活動空間與	作。	量做出單槓動作,並與同	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	識。	場域。	2. 了解及運用雙手的力	學完成單槓遊戲的動作。	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2c-I-2 表現認	Ia-I-1 滾翻、	量選擇需要懸垂能力的		態度評量	全。	
	貳、運動好事多		慣,以促進	真參與的學習	支撐、平衡、	運動項目。				
第三週	六. 單槓遊戲真	2	身心健全發	態度。	懸垂遊戲。	3. 會表現認真學習的態				
	好玩		展,並認識	3c-I-1 表現基		度。				
			個人特質,	本動作與模仿		4. 會注意同學的表現。				
			發展運動與	的能力。						
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-A1	4b-I-1 發表個	Db-I-1 日常生	1. 能認識日常生活中的	1. 能從日常生活中發現性	觀察評量	◎性別平等教育	
赞四 调	壹、健康點點名	1	具備良好身	人對促進健康	活中的性別角	性別角色。	别角色,並去除性別刻板	口頭評量	性E3 覺察性別角	
第四週	一. 歡樂成長派	1	體活動與健	的立場。	色。	2. 能覺察職業的性別刻	印象。	行為檢核	色的刻板印象,	
			康生活的習			板印象。	2. 能知道由於家人的照	態度評量	了解家庭、學校	

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	評量方式	議題融入	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	教学里 起	计里刀式	 	規劃 (無則免)
			惯,以促進			3. 能知道自己想做的事	顧,自己才能平安健康的		與職業的分工,	
			身心健全發			不受性別限制。	長大。		不應受性別的限	
			展,並認識			4. 能認識自己未來的夢			制。	
			個人特質,			想,並為夢想努力。			◎生涯規劃教育	
			發展運動與						涯 E4 認識自己的	
			保健的潛						特質與興趣。	
			能。						涯E9 認識不同類	
									型工作/教育環	
									境。	
			健體-E-A1	1d-I-1 描述動	Cb-I-1 運動安	1. 認識戶外及其他各種	1. 能說出平常參與的休閒	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	作技能基本常	全常識、運動	休閒運動。	運動。	口頭評量	家 E12 規畫個人	
			體活動與健	識。	對身體健康的	2. 樂於參與休閒運動。	2. 能與家人從事適當的休	行為檢核	與家庭的生活作	
			康生活的習	2d-I-2 接受並	益處。	3. 能找出社區內的運動	閒運動。	態度評量	息。	
			慣,以促進	體驗多元性身	Cd-I-1 户外休	場地。	3 能說出平常參與的休閒		◎安全教育	
			身心健全發	體活動。	閒運動入門遊	4. 能選擇適合全家參與	運動。		安E7探究運動基	
			展,並認識	3b-I-3 能於生	戲。	的休閒運動。	4. 能與家人從事適當的休		本的保健。	
	貳、運動好事多		個人特質,	活中嘗試運用	Ce-I-1 其他休		閒運動。			
第四週	七. 休閒運動快	2	發展運動與	生活技能。	閒運動入門遊					
	樂行		保健的潛	4d-I-2 利用學	戲。					
			能。	校或社區資源						
			健體-E-A3	從事身體活						
			具備擬定基	動。						
			本的運動與							
			保健計畫及							
			實作能力,							
			並以創新思							

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	與羽口播	北與壬毗	並早士 子	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			考方式,因 應日常生活 情境。 健體-E-A1	1a-1-1 認識某	Fh-I-2 自音堂	1. 知道如何表達身體不	※透過家人的關心與自己	觀察評量	◎品德教育	
第五週	壹、健康點點名二.流感小尖兵	1	具體康慣身展個發保能健具有健知判理相規公備活生,心,人展健。體備關康識斷解關範民良動活以健並特運的「E生運的與能並的,意好與的促全認質動潛」「活動道是力遵道培識身健習進發識,與」「中與德非,守德養,	本的健康常識。	見疾願有方法。	舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	對身體不適症狀的表述,知道有病症應該要盡早就 翻、了解病情,並進行治療。	口 行 態 日 日 核 量	品EI良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。	
第五週	貳、運動好事多	2	關懷社會。 健體-E-A1	2d-I-2 接受並	Cb-I-1 運動安	1. 能快樂的接受並體驗	1. 能說出健走、快慢交替	觀察評量	◎家庭教育	

教學進度	昭二夕 顿	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千ml	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	七. 休閒運動快		具備良好身	體驗多元性身	全常識、運動	健走運動。	健走及不同節奏健走的動	口頭評量	家 E12 規畫個人	
	樂行		體活動與健	體活動。	對身體健康的	2. 能學會正確的健走技	作要領。	行為檢核	與家庭的生活作	
			康生活的習	3b-I-3 能於生	益處。	巧。	2. 能做出不同速度的健走	態度評量	息。	
			慣,以促進	活中嘗試運用	Cd-I-1 户外休	3. 能快樂接受並體驗健	技巧。		◎安全教育	
			身心健全發	生活技能。	閒運動入門遊	走運動。			安E7探究運動基	
			展,並認識	4d-I-1 願意從	戲。	4. 能學會不同速度的健			本的保健。	
			個人特質,	事規律身體活		走技巧。				
			發展運動與	動。						
			保健的潛							
			能。							
			健體-E-A3							
			具備擬定基							
			本的運動與							
			保健計畫及							
			實作能力,							
			並以創新思							
			考方式,因							
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 知道流感的傳染方式。	1. 在教師的說明下,透過	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	2. 知道「生病不上課」的	生活情境引導,讓學童了	口頭評量	品E1 良好生活習	
	土,土中中的一种		體活動與健	識。	生習慣。	健康觀念。	解流感的傳染途徑,進而	行為檢核	慣與德行。	
第六週	壹、健康點點名	1	康生活的習	2a-I-1 發覺影	Fb-I-2 兒童常		在日常生活中能自我警	態度評量	品 E7 知行合一。	
	二. 流感小尖兵		慣,以促進	響健康的生活	見疾病的預防		惕,表現出合乎呼吸道衛			
			身心健全發	態度與行為。	與照顧方法。		生與咳嗽禮節的行為。			
			展,並認識	4a-I-2 養成健			2. 以班級同學感染流感為			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	北超壬剛	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	康的生活習			例,向學童強調「生病不			
			發展運動與	慣。			上課」的意義,並說明預			
			保健的潛				防流感的有效方法。			
			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。							
			健體-E-A1	3b-I-3 能於生	Cb-I-1 運動安	1. 能學會不同節奏的健	1. 能做出不同節奏的健走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	活中嘗試運用	全常識、運動	走。	技巧。	口頭評量	家 E12 規畫個人	
			體活動與健	生活技能。	對身體健康的	2. 能學會不同方式的健	2. 能規畫繪製校園健走地	行為檢核	與家庭的生活作	
			康生活的習	4d-I-1 願意從	益處。	走技巧。		態度評量	息。	
	貳、運動好事多		慣,以促進	事規律身體活	Cd-I-1 户外休	3. 能規畫並繪製校園健	3. 能與同學及親友積極參		◎安全教育	
第六週	七. 休閒運動快	2	身心健全發	動。	閒運動入門遊	走地圖。	與健走運動,並養成規律		安E7探究運動基	
	樂行		展,並認識		戲。	4. 能積極參與健走運動。	的健走運動習慣。		本的保健。	
			個人特質,							
			發展運動與							
			保健的潛							
			能。							

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石件	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口标	教子里	計里 刀 八	时	規劃 (無則免)
			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-A1	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生	1. 探討避免感染流感、維	※讓學童知道「預防勝於	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	本的健康常	活中的基本衛	護健康的行為。	治療」,並能將所學落實在	口頭評量	品 E1 良好生活習	
			體活動與健	識。	生習慣。	2. 知道預防流感的方法。	生活中,進而表現出促進	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	2a-I-1 發覺影	Fb-I-2 兒童常	3. 能在日常生活中展現	健康的行為。	態度評量	品 E7 知行合一。	
			慣,以促進	響健康的生活	見疾病的預防	呼吸道衛生與咳嗽禮節。				
			身心健全發	態度與行為。	與照顧方法。	4. 能養成良好個人衛生				
			展,並認識	4a-I-2 養成健		習慣。				
	壹、健康點點名		個人特質,	康的生活習						
第七週	二. 流感小尖兵	1	發展運動與	慣。						
	二. 流氮介·关兵		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,							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	北祖壬毗	本早十 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	教學重點	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。							
			健體-E-A2	2c-I-2 表現認	Hb-I-1 陣地攻	1. 能表現出教材中的足	1. 能學會教材中的足球熱	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	真參與的學習	守性球類運動	球熱身動作。	身動作。	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	態度。	相關的簡易	2. 能於活動中展現出身	2. 能努力嘗試練習教材內	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	3c-I-1 表現基	拍、拋、接、	體平衡。	容。	態度評量		
	貳、運動好事多		的思考能	本動作與模仿	擲、傳、滾及	3. 能於活動中努力練習	3. 展現出努力體驗踢球活			
第七週	八. 踢球樂	2	力,並透過	的能力。	踢、控、停之	嘗試。	動。			
	八、		體驗與實		手眼、手腳動	4. 展現出努力體驗踢球	4. 能和他人合作完成體驗			
			踐,處理日		作協調、力量	活動。	活動。			
			常生活中運		及準確性控球	5. 可以和他人合作完成				
			動與健康的		動作。	活動。				
			問題。							
			健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	1. 知道流感感染期間在	※從日常生活保健觀念著	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	本的健康常	健康的自我覺	家照護的要點。	手,向學童說明感染流感	口頭評量	品E1 良好生活習	
			體活動與健	識。	察與行為表	2. 學會正確脫口罩和丟	時的居家照護要點,讓學	行為檢核	慣與德行。	
			康生活的習	2b-I-1 接受健	現。	口罩的技巧。	童學習正確的照護方法,	態度評量	品 E7 知行合一。	
第八週	壹、健康點點名	1	慣,以促進	康的生活規	Fb-I-2 兒童常	3. 能在生活中落實流感	日後,在自己或家人感染			
ヤ 八 週	二. 流感小尖兵	1	身心健全發	範。	見疾病的預防	預防與照護的好行為。	流感時,能表現出促進健			
			展,並認識	3a-I-2 能於引	與照顧方法。		康的行為。			
			個人特質,	導下,於生活						
			發展運動與	中操作簡易的						
			保健的潛	健康技能。						

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石桝	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教学里 和	計里 刀式	时	規劃 (無則免)
			能。	4b-I-1 發表個						
			健體-E-C1	人對促進健康						
			具備生活中	的立場。						
			有關運動與							
			健康的道德							
			知識與是非							
			判斷能力,							
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
			健體-E-A2	1c-I-2 認識基	Cb-I-1 運動安	1. 能知道運動前後要注	1. 能知道運動前後要注意	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	本的運動常	全常識、運動	意的相關安全事宜及準	的相關安全事宜及準備。	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	識。	對身體健康的	備。	2. 能知道如何處理運動時	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	2c-I-2 表現認	益處。	2. 能知道如何處理運動	發生的意外事故。	態度評量		
			的思考能	真參與的學習	Hb-I-1 陣地攻	時發生的意外事故。	3. 能學會用足背踢球的動			
			力,並透過	態度。	守性球類運動	3. 能做到用足背踢球。	作。			
第八週	貳、運動好事多	2	體驗與實	3c-I-1 表現基	相關的簡易					
第八週	八. 踢球樂	۷	踐,處理日	本動作與模仿	拍、拋、接、					
			常生活中運	的能力。	擲、傳、滾及					
			動與健康的		踢、控、停之					
			問題。		手眼、手腳動					
					作協調、力量					
					及準確性控球					
					動作。					

教學進度	四二力位	節	學習領域	學習	重點	组 羽 口 1番	ty. 缀 千 ml.	本 旦 十 上	ユギ B5 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Bb-I-2 吸菸與	1. 能了解過量飲酒對個	※透過課本中角色與家人	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	本的健康常	飲酒的危害及	人、家庭與社會的危害。	討論的情境,引導學童了	口頭評量	人E7認識生活中	
			體活動與健	識。	拒絕二手菸的	2. 在日常生活中,不嘗試	解飲酒對於個人、家庭和	行為檢核	不公平、不合	
			康生活問題	4b-I-1 發表個	方法。	含酒精飲料。	社會的影響,思考如何做	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	人對促進健康			決定表達拒絕含酒精飲		健康受到傷害等	
			力,並透過	的立場。			料,進而能做到不受含酒		經驗,並知道如	
			體驗與實				精飲料的誘惑。		何尋求救助的管	
			踐,處理日						道。	
			常生活中運						◎品德教育	
	生 油床刷刷力		動與健康的						品E2自尊尊人與	
第九週	壹、健康點點名	1	問題。						自愛愛人。	
	三. 我家拒菸酒		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-A2	2c-I-2 表現認	Hb-I-1 陣地攻	1. 能做到用足內側踢球。	1. 能學會用足內側踢球的	觀察評量	◎品德教育	
	寸 军利约古力		具備探索身	真參與的學習	守性球類運動	2. 可以和他人合作練習	動作。	口頭評量	品E3溝通合作與	
第九週	貳、運動好事多	2	體活動與健	態度。	相關的簡易	踢球。	2. 可以和他人合作練習踢	行為檢核	和諧人際關係。	
	八. 踢球樂		康生活問題	3c-I-1 表現基	拍、拋、接、	3. 可以用腳底做出停球	球,並體驗踢球的樂趣。	態度評量		
			的思考能	本動作與模仿	擲、傳、滾及	動作。	3. 能用腳底做出停球動			

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	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口标	教学里 起	计里刀式		規劃 (無則免)
			力,並透過	的能力。	踢、控、停之		作。			
			體驗與實	4d-I-1 願意從	手眼、手腳動					
			踐,處理日	事規律身體活	作協調、力量					
			常生活中運	動。	及準確性控球					
			動與健康的		動作。					
			問題。							
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Bb-I-2 吸菸與	1. 能發覺吸菸行為對健	1. 透過課本主角的親友戒	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	本的健康常	飲酒的危害及	康所造成的影響。	菸後外表改變的情境,討	口頭評量	人E7認識生活中	
			體活動與健	識。	拒絕二手菸的	2. 能於引導下,運用模擬	論吸菸行為對個人健康所	行為檢核	不公平、不合	
			康生活問題	2a-I-1 發覺影	方法。	情境角色扮演方式,向家	造成的影響,以及他人對	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	響健康的生活		人適切表達請勿吸菸的	吸菸者的感受。		健康受到傷害等	
			力,並透過	態度與行為。		態度。	2. 模擬課本主角請家人戒		經驗,並知道如	
			體驗與實	3b-I-2 能於引			菸的對話情境,演練表達		何尋求救助的管	
			踐,處理日	導下,表現簡			請勿吸菸的態度。		道。	
			常生活中運	易的人際溝通					◎品德教育	
第十週	壹、健康點點名	1	動與健康的	互動技能。					品E2 自尊尊人與	
第 7 週	三. 我家拒菸酒	1	問題。						自愛愛人。	
			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							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	址 組壬剛	拉旦 七	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			上。							
			健體-E-A2	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 可以他人合作進行踢	1. 可以他人合作進行踢接	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	作技能基本常	守性球類運動	接球。	球。	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	識。	相關的簡易	2. 可以於對牆踢接活動	2. 能在對牆踢接活動中展	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	3c-I-1 表現基	拍、拋、接、	中展現出踢球停球的動	現出踢球、停球的動作。	態度評量		
	貳、運動好事多		的思考能	本動作與模仿	擲、傳、滾及	作。	3. 能於足球遊戲中展現踢			
第十週		2	力,並透過	的能力。	踢、控、停之	3. 能於足球遊戲中展現	擊動作。			
	八. 踢球樂		體驗與實	4d-I-1 願意從	手眼、手腳動	踢擊動作。	4. 能於足球遊戲中展現踢			
			踐,處理日	事規律身體活	作協調、力量	4. 能和他人合作進行活	擊動作。			
			常生活中運	動。	及準確性控球	動。	5. 能和他人合作進行活			
			動與健康的		動作。		動。			
			問題。							
			健體-E-A2	3b-I-2 能於引	Bb-I-2 吸菸與	※能於引導下,運用模擬	※透過課本人物在無菸公	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	導下,表現簡	飲酒的危害及	情境角色扮演方式,練習	園遇見吸菸者的對話情	口頭評量	人E7認識生活中	
			體活動與健	易的人際溝通	拒絕二手菸的	拒絕二手菸的技巧。	境,認識二手菸的危害,	行為檢核	不公平、不合	
			康生活問題	互動技能。	方法。		進而學習拒絕二手菸的技	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	4b-I-1 發表個			巧。		健康受到傷害等	
			力,並透過	人對促進健康					經驗,並知道如	
第十一週	壹、健康點點名	1	體驗與實	的立場。					何尋求救助的管	
- 第十一週 	三. 我家拒菸酒	1	踐,處理日						道。	
			常生活中運						◎品德教育	
			動與健康的						品 E2 自尊尊人與	
			問題。						自愛愛人。	
			健體-E-B1							
			具備運用體							
			育與健康之							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	址 超壬毗	拉 早 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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-B3	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能隨著音樂拍打節奏。	1. 能隨著音樂打拍子並學	觀察評量	無	
			具備運動與	體活動的基本	身伸展動作。	2. 能靈活操作身體,做出	習打節奏。	口頭評量		
			健康有關的	動作。	Ib-I-1 唱、跳	各種肢體動作。	2. 和同學一起合作完成唱	行為檢核		
			感知和欣賞	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	3. 能隨著音樂節奏,完成	跳活動,並從中培養互助	態度評量		
			的基本素	真參與的學習	遊戲。	唱跳學習活動。	合作的精神。			
			養,促進多	態度。		4. 能靈活操作身體,做出				
			元感官的發	2d-I-1 專注觀		各種身體動作。				
			展,在生活	賞他人的動作		5. 能專注觀摩與學習他				
	貳、運動好事多		環境中培養	表現。		人動作表現。				
第十一週	九. 我們都是好	2	運動與健康							
	朋友		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							

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	址 超壬毗	垭 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	3b-I-2 能於引	Bb-I-2 吸菸與	※能繪製禁菸標誌,發表	※觀察生活環境中的禁菸	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	導下,表現簡	飲酒的危害及	個人拒絕二手菸的立場。	標誌,繪製拒絕二手菸的	口頭評量	人E7認識生活中	
			體活動與健	易的人際溝通	拒絕二手菸的		標誌,以表達促進健康生	行為檢核	不公平、不合	
			康生活問題	互動技能。	方法。		活的立場。	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	4b-I-1 發表個					健康受到傷害等	
			力,並透過	人對促進健康					經驗,並知道如	
			體驗與實	的立場。					何尋求救助的管	
			踐,處理日						道。	
			常生活中運						◎品德教育	
	+ /+ + = = = 1		動與健康的						品E2自尊尊人與	
第十二週	壹、健康點點名	1	問題。						自愛愛人。	
	三. 我家拒菸酒		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。							
第十二週	貳、運動好事多	2	健體-E-B3	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能隨著音樂節奏,完成	※和同學一起合作完成唱	觀察評量	無	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	址 超壬毗	並早十 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	九. 我們都是好		具備運動與	體活動的基本	身伸展動作。	唱跳學習活動。	跳活動,並從中培養互助	口頭評量		
	朋友		健康有關的	動作。	Ib-I-1 唱、跳	2. 能靈活操作身體,做出	合作的精神。	行為檢核		
			感知和欣賞	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	各種身體動作。		態度評量		
			的基本素	真參與的學習	遊戲。	3. 能專注觀摩與學習他				
			養,促進多	態度。		人動作表現。				
			元感官的發	2d-I-1 專注觀		4. 能應用正確的動作與				
			展,在生活	賞他人的動作		同學合作練習活動。				
			環境中培養	表現。		5. 能與同學培養默契,通				
			運動與健康	3d-I-1 應用基		力合作克服困難並完成				
			有關的美感	本動作常識,		動作。				
			體驗。	處理練習或遊						
			健體-E-C2	戲問題。						
			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。							
			健體-E-C2	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家	※覺察自己與他人的優	1. 藉由安安校外教學的照	觀察評量	◎性別平等教育	
第 上 ー 畑	壹、健康點點名	1	具備同理他	導下,表現簡	人及朋友和諧	點,並進一步深入了解自	片與介紹過程,學著敘述	口頭評量	性 E11 培養性別	
第十三週	四. 愉快的聚會	1	人感受,在	易的自我調適	相處的方式。	己、欣賞自己也欣賞同	同學的優點。	行為檢核	間合宜表達情感	
			體育活動和	技能。		學。	2. 能欣賞自己的特質和學	態度評量	的能力。	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	與羽口播	北 <u>超</u> 壬剛	证 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康生活中				習別人的長處。			
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-B3	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	1. 能學會所教導的舞蹈	※能用愉快的心情和同學	觀察評量	無	
			具備運動與	體活動的基本	身伸展動作。	動作。	一起學習舞蹈。	口頭評量		
			健康有關的	動作。	Ib-I-1 唱、跳	2. 利用活動開展肢體,並		行為檢核		
			感知和欣賞	2c-I-2 表現認	與模仿性律動	增進身體的協調性。		態度評量		
			的基本素	真參與的學習	遊戲。	3. 能專注欣賞並學習他				
			養,促進多	態度。		人優良動作表現。				
			元感官的發	2d-I-1 專注觀		4. 能與同學培養默契,通				
			展,在生活	賞他人的動作		力合作克服困難並完成				
	貳、運動好事多		環境中培養	表現。		動作。				
第十三週	九. 我們都是好	2	運動與健康	3d-I-1 應用基		5. 能認真參與並與他人				
	朋友		有關的美感	本動作常識,		合作完成動作表現。				
			體驗。	處理練習或遊		6. 能了解自己並選擇適				
			健體-E-C2	戲問題。		合個人的身體活動。				
			具備同理他	4c-I-2 選擇適						
				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							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	北 與壬剛	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-C2	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家	1. 能利用適當方法邀請	※藉由邀請朋友的互動過	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備同理他	導下,表現簡	人及朋友和諧	同學。	程,認識自己住家特色,	口頭評量	性 E11 培養性別	
			人感受,在	易的自我調適	相處的方式。	2. 能運用社交技巧,知道	並聯絡朋友間的情誼。	行為檢核	間合宜表達情感	
			體育活動和	技能。		增進人際關係的方法。		態度評量	的能力。	
	壹、健康點點名		健康生活中	3b-I-2 能於引		3. 能了解住家附近的特				
第十四週	四.愉快的聚會	1	樂於與人互	導下,表現簡		色。				
	四.加大的本質		動、公平競	易的人際溝通						
			爭,並與團	互動技能。						
			隊成員合	3b-I-3 能於生						
			作,促進身	活中嘗試運用						
			心健康。	生活技能。						
			健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	1. 能利用學校或社區資	1. 能分享和家人或朋友從	觀察評量	無	
			具備良好身	體活動的基本	跑、跳與投擲	源進行戶外休閒運動。	事戶外休閒的經驗。	口頭評量		
			體活動與健	動作。	遊戲。	2. 能體會並分享追逐跑	2. 能說出並分享追逐跑的	行為檢核		
			康生活的習	2d-I-2 接受並		的樂趣。	樂趣。	態度評量		
	貳、運動好事多		慣,以促進	體驗多元性身		3. 能盡力完成快跑的活	3. 能利用課餘時間進行並			
第十四週	十. 跑的遊戲	2	身心健全發	體活動。		動。	記錄跑步活動。			
	1.5000000000000000000000000000000000000		展,並認識	4d-I-2 利用學		4. 能體驗並分享跑步時	4. 能用快跑方式使毛巾、			
			個人特質,	校或社區資源		速度與迎風的感受。	報紙和塑膠袋飄揚不下			
			發展運動與	從事身體活			墜。			
			保健的潛	動。			5. 能用快跑方式使毛巾、			
			能。				報紙和塑膠袋貼於胸前不			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 上冊	ty 组 千ml	本日十上	→¥ 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C2				下墜。			
			具備同理他				6. 能說出跑步時的速度與			
			人感受,在				迎風的感受。			
			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。							
			健體-E-C2	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家	※能了解接待客人的注	※藉由邀請朋友的互動過	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備同理他	導下,表現簡	人及朋友和諧	意事項。	程,認識自己住家特色,	口頭評量	性 E11 培養性別	
			人感受,在	易的自我調適	相處的方式。		並聯絡朋友間的情誼。	行為檢核	間合宜表達情感	
			體育活動和	技能。				態度評量	的能力。	
	壹、健康點點名		健康生活中	3b-I-2 能於引						
第十五週	四.愉快的聚會	1	樂於與人互	導下,表現簡						
	四. 順 伏 印 本 曾		動、公平競	易的人際溝通						
			爭,並與團	互動技能。						
			隊成員合	3b-I-3 能於生						
			作,促進身	活中嘗試運用						
			心健康。	生活技能。						
			健體-E-A1	2d-I-2 接受並	Ga-I-1 走、	1. 能做出直線快跑動作。	1. 能盡力做出快跑加速動	觀察評量	無	
第十五週	貳、運動好事多	2	具備良好身	體驗多元性身	跑、跳與投擲	2. 能學習並表現出運動	作。	口頭評量		
77 1 五型	十. 跑的遊戲	۷	體活動與健	體活動。	遊戲。	家精神。	2. 能遵守行進路線完成快	行為檢核		
			康生活的習				跑及排隊行為。	態度評量		

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	址 超壬毗	並早十 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			惯,以促進				3. 能認識並遵守比賽規			
			身心健全發				則。			
			展,並認識				4. 能和同學合作完成比			
			個人特質,				賽。			
			發展運動與				5. 能學習並表現運動家精			
			保健的潛				神。			
			能。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-C2	3b-I-2 能於引	Fa-I-2 與家	1. 知道真心誠意的讚	※藉由「角色扮演」的情	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備同理他	導下,表現簡	人及朋友和諧	美,讓朋友知道你心裡對	境引導,知道真心誠意的	口頭評量	性 E11 培養性別	
			人感受,在	易的人際溝通	相處的方式。	他的感受,是獲得友誼的	讚美,讓朋友知道你心裡	行為檢核	間合宜表達情感	
笠 上 上 囲	壹、健康點點名	1	體育活動和	互動技能。		好方法。	對他的感受,是獲得友誼	態度評量	的能力。	
第十六週	四.愉快的聚會	1	健康生活中	3b-I-3 能於生		2. 能知道接受招待時的	的好方法,及明白做客的			
			樂於與人互	活中嘗試運用		注意事項,並分辨出別人	重點在於做客的禮儀。			
			動、公平競	生活技能。		不接受的行為應如何改				
			爭,並與團			進。				

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口播	机钳工叫	11.日ナド	→¥ 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			隊成員合			3. 能辨別好主人及好客				
			作,促進身			人的行為。				
			心健康。			4. 能了解如何處理聚會				
						中的突發狀況並實際演				
						練。				
			健體-E-A1	2c-I-1 表現尊	Ga-I-1 走、	1. 能遵守比賽規則。	1. 能遵守行進路線完成快	觀察評量	無	
			具備良好身	重的團體互動	跑、跳與投擲	2. 能和同學合作完成比	跑及排隊行為。	口頭評量		
			體活動與健	行為。	遊戲。	賽。	2. 能認識並遵守比賽規	行為檢核		
			康生活的習	2d-I-2 接受並		3. 能認識並表現運動家	則。	態度評量		
			慣,以促進	體驗多元性身		精神。	3. 能和同學合作完成比			
			身心健全發	體活動。		4. 能在曲線快跑中做出	賽。			
		2	展,並認識	3d-I-1 應用基		身體重心傾斜動作。	4. 能學習並表現運動家精			
			個人特質,	本動作常識,		5. 能在繞物快跑中做出	神。			
			發展運動與	處理練習或遊		身體重心傾斜變換動作。	5. 能在曲線快跑中做出身			
	貳、運動好事多		保健的潛	戲問題。			體重心傾斜及重心變換動			
第十六週	貳、理助好事夕 十. 跑的遊戲		能。				作。			
			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							

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口栖	北 超壬町	本目十上	祥昭司 〉	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			心健康。							
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Eb-I-1 健康安	1. 能知道食品包裝完整	1. 知道安全購買食品的基	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	本的健康常	全消費的原	的重要性。	本常識。	口頭評量	家E9 參與家庭消	
			體活動與健	識。	則。	2. 能知道不建議購買散	2. 發現不留意安全消費與	行為檢核	費行動,澄清金	
			康生活問題	2a-I-1 發覺影		裝食品的原因。	食品警示說明,可能會影	態度評量	錢與物品的價	
	壹、健康點點名		的思考能	響健康的生活		3. 能認識安全購買罐頭	響到健康。		值。	
第十七週	五. 食品安全我	1	力,並透過	態度與行為。		與玻璃罐食品的原則。	3. 練習分辨保存期限內的			
	最行		體驗與實	3a-I-1 能於引		4. 能了解製造日期及保	安全食品與閱讀食品標			
			踐,處理日	導下,表現簡		存期限的意涵	示。			
			常生活中運	易的自我調適						
			動與健康的	技能。						
			問題。							
			健體-E-A1	2c-I-1 表現尊	Ga-I-1 走、	1. 體驗並說出不同跑壘	1. 體驗並說出不同跑壘路	觀察評量	無	
			具備良好身	重的團體互動	跑、跳與投擲	路線的差異。	線的差異。	口頭評量		
			體活動與健	行為。	遊戲。	2. 練習中找出適合自己	2. 將繞物快跑動作要領,	行為檢核		
			康生活的習	2d-I-2 接受並		的跑壘路線。	落實在跑壘練習中。	態度評量		
			慣,以促進	體驗多元性身		3. 比賽中表現曲線繞彎	3. 在練習中找出適合自己			
			身心健全發	體活動。		跑壘技巧。	的跑壘路線。			
然 1 , · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	貳、運動好事多	2	展,並認識	3d-I-1 應用基		4. 和同學快樂的完成比	4. 比賽中表現曲線繞彎跑			
第十七週	十. 跑的遊戲	Z	個人特質,	本動作常識,		賽,並遵守比賽規則。	壘技巧。			
			發展運動與	處理練習或遊		5. 在比賽中表現運動家	5. 和學快樂的完成比賽,			
			保健的潛	戲問題。		精神。	並遵守比賽規則。			
			能。				6. 在比賽中表現運動家精			
			健體-E-C2				神。			
			具備同理他							
			人感受,在							_

教學進度	出二夕较	節	學習領域 學習	重點與羽口西		北祖 壬毗	拉旦十十	详晒品)	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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Eb-I-1 健康安	1. 能認識安全購買鮮乳	1. 知道安全購買食品的基	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	本的健康常	全消費的原	的原則。	本常識。	口頭評量	家E9參與家庭消	
			體活動與健	識。	則。	2. 能了解有效日期及認	2. 發現不留意安全消費與	行為檢核	費行動,澄清金	
			康生活問題	2a-I-1 發覺影		識標章的意涵。	食品警示說明,可能會影	態度評量	錢與物品的價	
	壹、健康點點名		的思考能	響健康的生活			響到健康。		值。	
第十八週	五. 食品安全我	1	力,並透過	態度與行為。			3. 練習分辨保存期限內的			
	最行		體驗與實	3a-I-1 能於引			安全食品與閱讀食品標			
			踐,處理日	導下,表現簡			示。			
			常生活中運	易的自我調適						
			動與健康的	技能。						
			問題。							
			健體-E-C2	2d-I-2 接受並	Cc-I-1 水域休	1. 認識水域休閒運動的	1. 認識水域休閒活動項目	觀察評量	◎海洋教育	
			具備同理他	體驗多元性身	閒運動入門遊	種類。	渔選擇安全合適的水域休	口頭評量	海E2學會游泳技	
	貳、運動好事多		人感受,在	體活動。	戲。	2. 選擇安全並合適的戶	閒活動項目,培養規律運	行為檢核	巧,熟悉自救知	
第十八週	十一. 浪花朵朵	2	體育活動和	3c-I-2 表現安	Gb-I-1 游泳池	外休閒活動。	動的習慣。	態度評量	能。	
	開		健康生活中	全的身體活動	安全與衛生常	3. 能知道從事游泳時需	2. 選擇合適的游泳裝備。		◎安全教育	
			樂於與人互	行為。	識。	要的裝備。	3. 認識游泳裝備與游泳池		安E4探討日常生	
			動、公平競	4c-I-1 認識與		4. 認識游泳池安全設施	的安全設施。		活應該注意的安	

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	學習重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	机钳工用	江目上上	2¥ 85 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	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			爭,並與團	身體活動相關		和規則。	4. 藉由情境演練方式,了		全。	
			隊成員合	資源。		5. 能了解進行游泳前暖	解游泳池的安全規則及暖		安 E7 探究運動	
			作,促進身			身的重要性。	身的重要,以確保人身安		基本的保健。	
			心健康。				全。			
			健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Eb-I-1 健康安	1. 能知道食品標示的重	1. 知道安全購買食品的基	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	本的健康常	全消費的原	要性。	本常識。	口頭評量	家E9參與家庭消	
			體活動與健	識。	則。	2. 能檢視包裝食品的標	2. 發現不留意安全消費與	行為檢核	費行動,澄清金	
			康生活問題	2a-I-1 發覺影		示和外觀。	食品警示說明,可能會影	態度評量	錢與物品的價	
	壹、健康點點名		的思考能	響健康的生活			響到健康。		值。	
第十九週	五. 食品安全我	1	力,並透過	態度與行為。			3. 練習分辨保存期限內的			
	最行		體驗與實	3a-I-1 能於引			安全食品與閱讀食品標			
			踐,處理日	導下,表現簡			示。			
			常生活中運	易的自我調適						
			動與健康的	技能。						
			問題。							
			健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Gb-I-2 水中遊	1. 認識各項水中活動的	※藉由親水的體驗遊戲,	觀察評量	◎海洋教育	
			具備同理他	作技能基本常	戲、水中閉氣	動作技能。	熟悉水性減低學童對下水	口頭評量	海E2學會游泳技	
			人感受,在	識。	與韻律呼吸與	2. 做出水中行走的游泳	的恐懼感。	行為檢核	巧,熟悉自救知	
			體育活動和	2d-I-2 接受並	藉物漂浮。	技巧。		態度評量	能。	
	貳、運動好事多		健康生活中	體驗多元性身					◎安全教育	
第十九週	十一. 浪花朵朵	2	樂於與人互	體活動。					安E4探討日常生	
	開		動、公平競	3c-I-2 表現安					活應該注意的安	
			爭,並與團	全的身體活動					全。	
			隊成員合	行為。					安 E7 探究運動	
			作,促進身						基本的保健。	
			心健康。							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1冊	ty. 阅 千 ml.	本 旦 十 上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	千九石将	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A2	2a-I-1 發覺影	Ea-I-2 基本的	1. 能了解食品保存方式	※發現不留意食品警示說	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	響健康的生活	飲食習慣。	對健康的重要性。	明時,可能會影響健康。	口頭評量	家E9 參與家庭消	
			體活動與健	態度與行為。	Eb-I-1 健康安	2. 能認識不同的包裝食		行為檢核	費行動,澄清金	
			康生活問題	3a-I-1 能於引	全消費的原	品的食用方式及注意事		態度評量	錢與物品的價	
	壹、健康點點名		的思考能	導下,表現簡	則。	項。			值。	
第二十週	五. 食品安全我	1	力,並透過	易的自我調適		3. 能實際做到安全選購				
	最行		體驗與實	技能。		食品的原則。				
			踐,處理日	4a-I-1 發表個						
			常生活中運	人對促進健康						
			動與健康的	的立場。						
			問題。							
			健體-E-C2	1d-I-1 描述動	Gb-I-2 水中遊	1. 認識水中閉氣、韻律呼	※藉由親水的體驗遊戲,	觀察評量	◎海洋教育	
			具備同理他	作技能基本常	戲、水中閉氣	吸與藉物漂浮的動作技	熟悉水性減低學童對下水	口頭評量	海E2學會游泳技	
			人感受,在	識。	與韻律呼吸與	能。	的恐懼感。	行為檢核	巧,熟悉自救知	
			體育活動和	2d-I-2 接受並	藉物漂浮。	2. 做出水中閉氣、韻律呼		態度評量	能。	
	貳、運動好事多		健康生活中	體驗多元性身		吸與藉物漂浮的動作技			◎安全教育	
第二十週	十一. 浪花朵朵	2	樂於與人互	體活動。		巧。			安E4探討日常生	
	開		動、公平競	3c-I-2 表現安					活應該注意的安	
			争,並與團	全的身體活動					全。	
			隊成員合	行為。					安 E7 探究運動	
			作,促進身						基本的保健。	
			心健康。							

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

註 2:議題融入部份,請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

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

註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

- 1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵
- 2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵
- 3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5
- 4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵
- 5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。