## 嘉義縣新港鄉新港國民小學

設計者: 健體領域團隊

## 114學年度第一學期五年級普通班健體領域課程計畫

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(9)冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源	•	
	2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項	•	
	3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能	會造成的危險。	
	4. 能制定改善危險行為的計畫。		
	5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方	法。	
	6. 能運用急救系統資源。		
	7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式	•	
課程目標	8. 能覺察加工食品對健康的影響。		
	9. 在比賽中,應用不同的接飛盤動作。		
	10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。		
	11. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳	跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作	乍。
	12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正指	当對打。	
	13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘	色的要領。	
	14. 能了解側翻的支撑和腳後踢的動作要	2領。	
	15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞	步。	

孝	<b></b>	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组 羽 口 1番	ty. 缀 千 ml.	<b>本目十上</b>	上关 E石 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	2b-III-1 認	Fa-III-3 維	1. 能了解青春期注重自	1. 認同青春期重視自我形	觀察評量	◎性別平等教育	
	<b>第二</b> 理	壹、健康	1	具備探索身	同健康的生活	持良好人際關	我形象及人際關係。	象及人際互動,學習欣賞	口頭評量	性 E1 認識生理	
	第一週	一. 青春大小事	1	體活動與健	規範、態度與	係的溝通技巧	2. 能運用並演練人際互	他人的優點。	行為檢核	性別、性傾向、	
				康生活問題	價值觀。	與策略。	動技巧。	2. 善用溝通技巧,促進人	態度評量	性別特質與性別	

教學進度	出二夕松	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>证</b> 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)
			的思考能	3b-III-1 獨			際關係的和諧。		認同的多元面	
			力,並透過	立演練大部分					貌。	
			體驗與實	的自我調適技					性 E11 培養性別	
			踐,處理日	能。					間合宜表達情感	
			常生活中運						的能力。	
			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。							
			健體-E-C2	1d-III-2 比	Ce-III-1 其	1. 了解各種方式接飛	1. 能正確做出指定的接飛	觀察評量		
			具備同理他	較自己或他人	他休閒運動進	盤,並比較自己或他人的	盤動作要領。	口頭評量		
			人感受,在	運動技能的正	階技能。	正確性。	2. 能認真參與活動。	行為檢核		
第一週	貳、體育	2	體育活動和	確性。		2. 主動參與練習,並和他	3. 能依來盤的位置,做出	態度評量		
1.	五. 飛過天際		健康生活中	2c-III-3 表		人一起投入學習。	不同的接飛盤動作。			
			樂於與人互	現積極參與、		3. 能運用不同接飛盤的				
			動、公平競	接受挑戰的學		動作。				
			爭,並與團	習態度。		4. 在比賽中,能應用不同				

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	W. 阅 千 WL	<b>本 巨 十 上</b>	→¥ B22 ≒L 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)
			隊成員合	3c-III-1 表		的接飛盤動作。				
			作,促進身	現穩定的身體						
			心健康。	控制和協調能						
				力。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Fa-III-3 維	1. 能了解青春期注重自	1. 認同青春期重視自我形	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	同健康的生活	持良好人際關	我形象及人際關係。	象及人際互動,學習欣賞	口頭評量	性 E1 認識生理	
			體活動與健	規範、態度與	係的溝通技巧	2. 能運用並演練人際互	他人的優點。	行為檢核	性別、性傾向、	
			康生活問題	價值觀。	與策略。	動技巧。	2. 善用溝通技巧,促進人	態度評量	性別特質與性別	
			的思考能	3b-III-1 獨			際關係的和諧。		認同的多元面	
			力,並透過	立演練大部分					貌。	
			體驗與實	的自我調適技					性E11 培養性別	
			踐,處理日	能。					間合宜表達情感	
			常生活中運						的能力。	
			動與健康的							
<b>第一</b> 四	壹、健康	1	問題。							
第二週	一. 青春大小事	1	健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							

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	<b>本 巨 十 上</b>	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)
			健體-E-C2	1d-III-2 比	Ce-III-1 其	1. 了解各種方式接飛	1. 能正確做出指定的接飛	觀察評量		
			具備同理他	較自己或他人	他休閒運動進	盤,並比較自己或他人的	盤動作要領。	口頭評量		
			人感受,在	運動技能的正	階技能。	正確性。	2. 能認真參與活動。	行為檢核		
			體育活動和	確性。		2. 主動參與練習,並和他	3. 能依來盤的位置,做出	態度評量		
			健康生活中	2c-III-3 表		人一起投入學習。	不同的接飛盤動作。			
第二週	貳、體育	2	樂於與人互	現積極參與、		3. 能運用不同接飛盤的				
7 一週	五. 飛過天際	2	動、公平競	接受挑戰的學		動作。				
			爭,並與團	習態度。		4. 在比賽中,能應用不同				
			隊成員合	3c-III-1 表		的接飛盤動作。				
			作,促進身	現穩定的身體						
			心健康。	控制和協調能						
				カ。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Fa-III-4 正	1. 能了解青春期影響情	1. 透過情境範例,引導學	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	同健康的生活	向態度與情	緒的因素。	童覺察情緒影響生活行為	口頭評量	性 E1 認識生理	
			體活動與健	規範、態度與	緒、壓力的管	2. 能悅納自我並尊重他	的情形。	行為檢核	性別、性傾向、	
			康生活問題	價值觀。	理技巧。	人。	2. 找出肯定自我的方法。	態度評量	性別特質與性別	
			的思考能	4b-III-1 公		3. 能學會察覺低落情	3. 分析影響情緒的因素,		認同的多元面	
			力,並透過	開表達個人對		緒,並找到排解情緒的方	也學會排解情緒的方法。		貌。	
<b>然一</b> 四	壹、健康	1	體驗與實	促進健康的觀		式。			性 E11 培養性別	
第三週	一. 青春大小事	1	踐,處理日	點與立場。					間合宜表達情感	
			常生活中運						的能力。	
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							

教學進度	留二夕较	節	學習領域	學習	重點	趣羽口播	<b>址</b> 與壬剛	<b>证</b> 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)
			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	1d-III-3 7	Bc-III-1 基	1. 能運用不同接飛盤的	1. 能依來盤的位置,做出	觀察評量		
			具備同理他	解比賽的進攻	礎運動傷害預	動作。	不同的接飛盤動作。	口頭評量		
			人感受,在	和防守策略。	防與處理方	2. 在比賽中,能應用不同	2. 能將擲、接盤的動作應	行為檢核		
			體育活動和	2c-III-1 表	法。	的接飛盤動作。	用在比賽中。	態度評量		
			健康生活中	現基本運動精	Ce-III-1 其	3. 認識飛盤比賽的規則。				
			樂於與人互	神和道德規	他休閒運動進	4. 在比賽中表現出運動				
			動、公平競	範。	階技能。	家精神及道德規範。				
	貳、體育		爭,並與團	3c-III-1 表						
第三週	五. 飛過天際	2	隊成員合	現穩定的身體						
			作,促進身	控制和協調能						
			心健康。	カ。						
				4c-III-1 選						
				擇及應用與運						
				動相關的科						
				技、資訊、媒						
				體、產品與服						
				務。						
第四週	壹、健康	1	健體-E-A2	1b-III-2 認	Db-III-1 青	1. 能認識青春痘的產生	1. 青春期會面臨身體的變	觀察評量	◎性別平等教育	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	址 组 壬 WL	<b>並早十</b> 十	华田山	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	一. 青春大小事		具備探索身	識健康技能和	春期的探討與	原因及處理方法。	化,男女雖然發育有差	口頭評量	性 E1 認識生理	
			體活動與健	生活技能的基	常見保健問題	2. 能了解夢遺的原因。	異,同樣要注意清潔和衛	行為檢核	性別、性傾向、	
			康生活問題	本步驟。	之處理方法。	3. 能認識月經對女性日	生。	態度評量	性別特質與性別	
			的思考能	3a-III-2 能		常生活的影響。	2. 養成良好生活習慣,才		認同的多元面	
			力,並透過	於不同的生活		4. 能知道正確使用衛生	能讓身體維持健康狀態。		貌。	
			體驗與實	情境中,主動		棉的步驟。			性 E11 培養性別	
			踐,處理日	表現基礎健康		5. 能具備清理貼身衣物			間合宜表達情感	
			常生活中運	技能。		的能力。			的能力。	
			動與健康的			6. 能關注青春期衛生及				
			問題。			保健的注意事項。				
			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-A3	1d-III-3 7	Bc-III-1 基	1. 認識飛盤比賽的規則。	1. 能將擲、接盤的動作應	觀察評量	◎人權教育	
	貳、體育		具備擬定基	解比賽的進攻	礎運動傷害預	2. 在比賽中表現出運動	用在比賽中。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
第四週	五. 飛過天際	2	本的運動與	和防守策略。	防與處理方	家精神及道德規範。	2. 認識奧林匹克格言與奧	行為檢核	個別差異並尊重	
	六.超越巔峰		保健計畫及	2c-III-1 表	法。	3. 能透過飛盤比賽影片	林匹克精神,並指導學童	態度評量	自己與他人的權	
			實作能力,	現基本運動精	Cb-III-2 區	說出進攻、防守的精彩片	利用關鍵字在資訊媒體上		利。	

教學進度	<b>昭二夕</b> 校	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 超壬毗	拉旦十十	光阳記)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			並以創新思	神和道德規	域性運動賽會	段,並能讓運動技能更進	搜尋符合奧林匹克精神的			
			考方式,因	••	與現代奧林匹	步。	故事及其代表的意義。			
			應日常生活	4c-III-1 選	克運動會。	4. 完成活力存摺。				
			情境。	擇及應用與運		5. 能認識奧運格言及奧				
			健體-E-B2	動相關的科		林匹克精神。				
			具備應用體	技、資訊、媒		6. 能使用資訊媒體搜尋				
			育與健康相	體、產品與服		符合奥林匹克精神的故				
			關科技及資	務。		事。				
			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。							
			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。							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षा वर्ग । स्क	机组工叫	<b>江</b> 見上上	大大 HZ 三1 ~	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)
			健體-E-A2	1b-III-2 認	Db-III-1 青	1. 能知道青春期所需的	1. 青春期會面臨身體的變	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	識健康技能和	春期的探討與	營養及攝取來源。	化,男女雖然發育有差	口頭評量	性 E1 認識生理	
			體活動與健	生活技能的基	常見保健問題	2. 能制定行動方案,促進	異,同樣要注意清潔和衛	行為檢核	性別、性傾向、	
			康生活問題	本步驟。	之處理方法。	青春期的生長發育。	生。	態度評量	性別特質與性別	
			的思考能	3a-III-2 能			2. 養成良好生活習慣,才		認同的多元面	
			力,並透過	於不同的生活			能讓身體維持健康狀態。		貌。	
			體驗與實	情境中,主動					性 E11 培養性別	
			踐,處理日	表現基礎健康					間合宜表達情感	
			常生活中運	技能。					的能力。	
			動與健康的							
<b>放</b> 工 '''	壹、健康	1	問題。							
第五週	一. 青春大小事	1	健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A3	1d-III-1 7	Ga-III-1	1. 表現良好的起跑動作。	1. 了解蹲踞式起跑和站立	觀察評量	◎人權教育	
th 一 vm	貳、體育	O	具備擬定基	解運動技能的	跑、跳與投擲	2. 了解蹲踞式起跑和站	式起跑的技巧及使用時	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
第五週	六. 超越巔峰	2	本的運動與	要素和要領。	的基本動作。	立式起跑的技巧和使用	機。	行為檢核	個別差異並尊重	
			保健計畫及	3c-III-1 表		時機。	2. 在示範與練習的過程	態度評量	自己與他人的權	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>亚</b> 里士士	详昭品〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			實作能力,	現穩定的身體		3. 表現良好的起跑動作。	中,教師指導協助學童穩		利。	
			並以創新思	控制和協調能		4. 了解蹲踞式起跑和站	定身體的控制與協調,並			
			考方式,因	カ。		立式起跑的技巧和使用	觀察學童參與態度的積極			
			應日常生活	4c-III-3 擬		時機。	性。			
			情境。	定簡易的體適		5. 擬定簡易且合宜的運	3. 設計適合的運動計畫			
			健體-E-B2	能與運動技能		動計畫表。	表。			
			具備應用體	的運動計畫。						
			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。							
			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	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>业组壬吡</b>	<b>並早十</b> 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)
			心健康。							
			健體-E-A2	2a-III-1 關	Db-III-2 不	1. 能理解社會文化的性	1. 認識每個人的專長及特	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	注健康議題受	同性傾向的基	別刻板印象,做出正確的	質,學習彼此尊重且不去	口頭評量	性 E1 認識生理	
			體活動與健	到個人、家	本概念與性別	判斷。	強化性別間的差異。	行為檢核	性別、性傾向、	
			康生活問題	庭、學校與社	刻板印象的影	2. 能覺察並尊重不同性	2. 不受限於性別刻板印	態度評量	性別特質與性別	
			的思考能	區等因素的交	響與因應方	別特質,重視個人興趣及	象,可以從事自己喜歡的		認同的多元面	
			力,並透過	互作用	式。	發展。	事。		貌。	
			體驗與實	之影響。		3. 能列出溝通策略及找			性 E11 培養性別	
			踐,處理日	3b-III-3 能		到排解情緒的方法。			間合宜表達情感	
			常生活中運	於引導下,表		4. 能具備青春期正確健			的能力。	
			動與健康的	現基本的決策		康知識及對性別持有健				
炼、m	壹、健康	1	問題。	與批判技能。		康的態度。				
第六週	一. 青春大小事	1	健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
	<b>北</b> 肿大		健體-E-A3	1c-III-1 7	Ga-III-1	1. 了解接力規則及技巧。	1. 了解接力的規則與技	觀察評量	◎人權教育	
第六週	貳、體育 六.超越巔峰	2	具備擬定基	解運動技能要	跑、跳與投擲	2. 表現良好的傳接棒動	巧,並做出良好的接力動	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
	八八个人也無一个		本的運動與	素和基本運動	的基本動作。	作。	作。	行為檢核	個別差異並尊重	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 4番	<b>址</b> 超壬毗	<b>並</b> 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)
			保健計畫及	規範。		3. 解決在各項接力活動	2. 藉由討論與實踐,解決	態度評量	自己與他人的權	
			實作能力,	1d-III-1 了		中所遇到的問題。	在比賽時遇到的問題。		利。	
			並以創新思	解運動技能的		4. 了解選手與觀眾的責	3. 了解選手與觀眾的責			
			考方式,因	要素和要領。		任,並討論出如何協助選	任,討論出一起爭取佳績			
			應日常生活	2c-III-2 表		手取得佳績。	的方法。			
			情境。	現同理心、正						
			健體-E-B2	向溝通的團隊						
			具備應用體	精神。						
			育與健康相	2d-III-2 分						
			關科技及資	辨運動賽事中						
			訊的基本素	選手和觀眾的						
			養,並理解	角色和責任。						
			各類媒體刊	3c-III-1 表						
			載、報導有	現穩定的身體						
			關體育與健	控制和協調能						
			康內容的意	カ。						
			義與影響。	3d-III-3 透						
			健體-E-C2	過體驗或實踐						
			具備同理他	解決練習或比						
			人感受,在	賽的問題。						
			體育活動和	4d-III-2 執						
			健康生活中	行運動計畫,						
			樂於與人互	解決運動參與						
			動、公平競	的阻礙。						
			爭,並與團							
			隊成員合							_

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 4番	<b>址</b> 組壬剛	<b>本早十</b> 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)
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Ba-III-2 校	1. 能判讀校園安全地	校園是學童生活的場域,	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	同健康的生活	園及休閒活動	圖,並能理解其對健康維	應對於自己所處的空間有	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	規範、態度與	事故傷害預防	護的重要性。	所認識,確切的知道哪些	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	價值觀。	與安全須知。	2. 能認同預防校園與休	地方有危險或需要多加注	態度評量	安 E8 了解校園	
			的思考能	3a-III-2 能		閒活動傷害的安全須知。	意。		安全的意義。	
			力,並透過	於不同的生活		3. 能設計校園安全地圖			安 E10 關注校園	
			體驗與實	情境中,主動		及安全須知。			安全的事件。	
	壹、健康		踐,處理日	表現基礎健康						
第七週	二. 事故傷害知	1	常生活中運	技能。						
	多少		動與健康的	3b-III-3 能						
			問題。	於引導下,表						
				現基本的決策						
				與批判技能。						
				3b-III-4 能						
				於不同的生活						
				情境中,運用						
				生活技能。						
			健體-E-A1	1c-III-1 7	Ga-III-1	1. 能完成活力存摺。	1. 藉由討論與實踐,解決	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	解運動技能要	跑、跳與投擲	2. 解決執行運動計畫表	在執行運動計畫表時遇到	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
	貳、體育		體活動與健	素和基本運動	的基本動作。	的阻礙。	的問題。	行為檢核	個別差異並尊重	
第七週	六.超越巔峰	2	康生活的習	規範。	Ic-III-1 民	3. 能理解一跳一迴旋(前	2. 能正確做出一跳一迴旋	態度評量	自己與他人的權	
	七. 繩乎奇技		慣,以促進	1d-III-1 7	俗運動組合動	迴旋)、單腳跳、一跳一	(前迴旋)、單腳跳、一跳		利。	
			身心健全發	解運動技能的	作與遊戲。	迴旋 (後迴旋)、跑步跳	一迴旋(後迴旋)、跑步跳			
			展,並認識	要素和要領。	Ic-III-2 民	等動作。	等動作。			

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	子自口标	<b>教子里</b> 和	計里ガス	战及附入	規劃 (無則免)
			個人特質,	2c-III-2 表	俗運動簡易性	4. 能完成一跳一迴旋(前	3. 能用組合表演動作,做			
			發展運動與	現同理心、正	表演。	迴旋)、單腳跳、一跳一	出個人表演。			
			保健的潛	向溝通的團隊		迴旋 (後迴旋)、跑步跳				
			能。	精神。		等動作。				
			健體-E-A3	2d-III-2 分		5. 能用學過的跳繩動作				
			具備擬定基	辨運動賽事中		做簡易的組合表演。				
			本的運動與	選手和觀眾的		6. 能在課堂外的時間,養				
			保健計畫及	角色和責任。		成持續運動的習慣。				
			實作能力,	3c-III-1 表						
			並以創新思	現穩定的身體						
			考方式,因	控制和協調能						
			應日常生活	力。						
			情境。	3c-III-3 表						
			健體-E-B2	現動作創作和						
			具備應用體	展演的能力。						
			育與健康相	3d-III-3 透						
			關科技及資	過體驗或實踐						
			訊的基本素	解決練習或比						
			養,並理解	賽的問題。						
			各類媒體刊	4d-III-1 養						
			載、報導有	成規律運動習						
			關體育與健	慣,維持動態						
			康內容的意	生活。						
			義與影響。	4d-III-2 執						
			健體-E-C2	行運動計畫,						
			具備同理他	解決運動參與						

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口梅	<b>北</b> 與壬剛	<b>证</b> 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)
			人感受,在	的阻礙。						
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			争,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Ba-III-2 校	1. 能了解危險情況可能	發現生活周遭暗藏的危險	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	同健康的生活	園及休閒活動	造成的傷害。	及可能帶來的傷害,並避	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	規範、態度與	事故傷害預防	2. 能在不同休閒環境中	免危險情況發生。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	價值觀。	與安全須知。	覺察潛在危機並培養解		態度評量	安 E8 了解校園	
	壹、健康		的思考能	3a-III-2 能		決問題的能力。			安全的意義。	
第八週	二. 事故傷害知	1	力,並透過	於不同的生活					安 E10 關注校園	
	多少		體驗與實	情境中,主動					安全的事件。	
			踐,處理日	表現基礎健康						
			常生活中運	技能。						
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-A1	1d-III-2 比	Ic-III-1 民	1. 雙人跳繩中兩人能互	1. 能做出肩並肩、面對面	觀察評量		
			具備良好身	較自己或他人	俗運動組合動	相合作、討論及學習。	的雙人跳繩動作。	口頭評量		
ks vm	貳、體育	0	體活動與健	運動技能的正	作與遊戲。	2.2 人一組完成雙人跳	2. 能做出擺繩跳的動作。	行為檢核		
第八週	七. 繩乎奇技	2	康生活的習	確性。		繩2下以上。		態度評量		
			慣,以促進	2c-III-1 表		3. 能在多人跳繩中分組				
			身心健全發	現基本運動精		分工,穩定甩繩,讓同學				

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	组羽口 4番	业组壬吡	<b>拉</b> 里十十	·	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展,並認識	神和道德規		能順利跳過繩子。				
			個人特質,	範。		4. 能夠積極參與擺繩				
			發展運動與	2c-III-2 表		跳,勇於接受嘗試。				
			保健的潛	現同理心、正						
			能。	向溝通的團隊						
			健體-E-C2	精神。						
			具備同理他	2c-III-3 表						
			人感受,在	現積極參與、						
			體育活動和	接受挑戰的學						
			健康生活中	習態度。						
			樂於與人互	3c-III-1 表						
			動、公平競	現穩定的身體						
			爭,並與團	控制和協調能						
			隊成員合	カ。						
			作,促進身	3c-III-2 在						
			心健康。	身體活動中表						
				現各項運動技						
				能,發展個人						
				運動潛能。						
				3d-III-1 應						
				用學習策略,						
				提高運動技能						
				學習效能。						
				4d-III-1 養						
				成規律運動習						
				慣,維持動態						

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點	<b>延星</b> 女 子	送晒品》	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	<b>教学里</b> (1)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				生活。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Ba-III-2 校	1. 能了解危險情況可能	發現生活周遭暗藏的危險	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	同健康的生活	園及休閒活動	造成的傷害。	及可能帶來的傷害,並避	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	規範、態度與	事故傷害預防	2. 能在不同休閒環境中	免危險情況發生。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	價值觀。	與安全須知。	覺察潛在危機並培養解		態度評量	安 E8 了解校園	
	壹、健康		的思考能	3a-III-2 能		決問題的能力。			安全的意義。	
第九週	二. 事故傷害知	1	力,並透過	於不同的生活		3. 能制定改善危險行為			安 E10 關注校園	
	多少		體驗與實	情境中,主動		的計畫。			安全的事件。	
			踐,處理日	表現基礎健康						
			常生活中運	技能。						
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-A1	1d-III-2 比	Ic-III-1 民	1. 能在多人跳繩中分組	1. 能做出一字型迴旋跳的	觀察評量		
			具備良好身	較自己或他人	俗運動組合動	分工,穩定甩繩,讓同學	動作。	口頭評量		
			體活動與健	運動技能的正	作與遊戲。	能順利跳過繩子。	2. 能完成過山洞的動作。	行為檢核		
			康生活的習	確性。		2. 能夠積極參與一字型		態度評量		
			慣,以促進	2c-III-1 表		迴旋跳,勇於接受嘗試。				
			身心健全發	現基本運動精		3. 能夠分析自己的技				
第九週	貳、體育	2	展,並認識	神和道德規		能,觀摩學習他人的技				
界儿型	七. 繩乎奇技	7	個人特質,	範。		巧。				
			發展運動與	2c-III-3 表		4. 各組運用學習策略,提				
			保健的潛	現積極參與、		高過山洞的成功率。				
			能。	接受挑戰的學						
			健體-E-C2	習態度。						
			具備同理他	3c-III-2 在						
			人感受,在	身體活動中表						

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>业组壬吡</b>	<b>本早十</b> 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)
			體育活動和	現各項運動技						
			健康生活中	能,發展個人						
			樂於與人互	運動潛能。						
			動、公平競	3d-III-1 應						
			爭,並與團	用學習策略,						
			隊成員合	提高運動技能						
			作,促進身	學習效能。						
			心健康。	4d-III-1 養						
				成規律運動習						
				慣,維持動態						
				生活。						
			健體-E-A2	2b-III-1 認	Ba-III-1 冒	1. 能了解生活中常見的	能了解冒險行為可能造成	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	同健康的生活	險行為的原因	冒險行為及可能會造成	的危險並自我反省與修	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	規範、態度與	與防制策略。	的危險。	正,展現促進健康的行動。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	價值觀。		2. 能演練拒絕冒險行為		態度評量	安 E8 了解校園	
	壹、健康		的思考能	4a-III-2 自		的情境。			安全的意義。	
第十週	二. 事故傷害知	1	力,並透過	我反省與修正		3. 能自我反省與修正冒			安 E10 關注校園	
	多少		體驗與實	促進健康的行		險行為,展現促進健康的			安全的事件。	
			踐,處理日	動。		行動。				
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
	+ a4+		健體-E-A1	1d-III-1 ア	Ha-III-1 網/	1. 能在遊戲中表現出運	1. 能夠完成「貓捉老鼠」	觀察評量		
第十週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	具備良好身	解運動技能的	牆性球類運動	動家精神,遵循遊戲的路	的跳繩遊戲。	口頭評量		
11 1 2	八. 羽球高手		體活動與健	要素和要領。	基本動作及基	線。	2. 能穩定的以正手拍、反	行為檢核		
			康生活的習	1d-III-2 比	礎戰術。	2. 各組運用學習策略,提	手拍向上拍擊羽球。	態度評量		

教學進度	留元夕秘	節	學習領域	學習	重點	趣羽口抽	教學重點	<b>亚昌太子</b>	送 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	<b>教学里</b> 起	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進	較自己或他人	Ic-III-1 民	高貓捉老鼠過繩的成功	3. 能穩定的用羽球來進行			
			身心健全發	運動技能的正	俗運動組合動	率。	兩人上手正拍對打。			
			展,並認識	確性。	作與遊戲。	3. 能在課堂外的時間,養	4. 能穩定的用羽球來進行			
			個人特質,	2c-III-1 表		成持續運動的習慣。	兩人下手正拍、反拍對打。			
			發展運動與	現基本運動精		4. 能穩定的以正手拍、反				
			保健的潛	神和道德規		手拍向上拍擊羽球。				
			能。	範。		5. 能穩定的用羽球來進				
			健體-E-C2	2c-III-3 表		行兩人上手正拍對打。				
			具備同理他	現積極參與、		6. 能穩定的用羽球來進				
			人感受,在	接受挑戰的學		行兩人下手正拍、反拍對				
			體育活動和	習態度。		打。				
			健康生活中	3c-III-1 表						
			樂於與人互	現穩定的身體						
			動、公平競	控制和協調能						
			爭,並與團	力。						
			隊成員合	3c-III-2 在						
			作,促進身	身體活動中表						
			心健康。	現各項運動技						
				能,發展個人						
				運動潛能。						
				3d-III-1 應						
				用學習策略,						
				提高運動技能						
				學習效能。						
				4d-III-1 養						
				成規律運動習						

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北與壬剛</b>	<b>並早七十</b>	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)
				慣,維持動態						
				生活。						
			健體-E-A2	3a-III-2 能	Ba-III-2 校	1. 能了解具備健康安全	1. 在不同環境中覺察潛在	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	於不同的生活	園及休閒活動	生活技巧的重要性。	的危機並尋求協助,營造	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	情境中,主動	事故傷害預防	2. 能認識簡易止血方式	安全生活環境。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	表現基礎健康	與安全須知。	及運動傷害防護技巧。	2. 了解事故和危險環境可	態度評量	安 E8 了解校園	
	壹、健康		的思考能	技能。		3. 能檢視自我行為,在日	能造成的傷害,並自我反		安全的意義。	
第十一週	二. 事故傷害知	1	力,並透過	4a-III-2 自		常生活中落實健康安全	省與修正,展現促進健康		安 E10 關注校園	
	多少		體驗與實	我反省與修正		生活的行動。	的行動。		安全的事件。	
			踐,處理日	促進健康的行						
			常生活中運	動。						
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-A1	2c-III-3 表	Ha-III-1 網/	1. 能用反手將羽球發	1. 能用反手發短球。	觀察評量		
			具備良好身	現積極參與、	牆性球類運動	低、發短。	2. 能認識單雙打發球的有	口頭評量		
			體活動與健	接受挑戰的學	基本動作及基	2. 能積極練習,並有不怕	效界線。	行為檢核		
			康生活的習	習態度。	礎戰術。	失敗的學習態度。	3. 認識球拍的拍頭、拍柄	態度評量		
			慣,以促進	3c-III-2 在		3. 認識單、雙打發球的界	及握把等名稱。			
	<b>計 聯</b> 本		身心健全發	身體活動中表		線及球拍各部位的名稱。	4. 能熟練完成十字步法。			
第十一週	貳、體育 八. 羽球高手	2	展,並認識	現各項運動技		4. 能學會十字步法。	5. 能結合十字步法加上正			
			個人特質,	能,發展個人		5. 能學會十字步法加揮	確揮拍動作。			
			發展運動與	運動潛能。		拍動作。				
			保健的潛	1d-III-1 了		6. 能運用資訊科技掃取				
			能。	解運動技能的		QR code 學習羽球的動				
			健體-E-C2	要素和要領。		作。				
			具備同理他	3c-III-1 表						

教學進度	<b>昭二夕</b> 娩	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	<b>址</b> 組壬剛	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			人感受,在	現穩定的身體						
			體育活動和	控制和協調能						
			健康生活中	カ。						
			樂於與人互	4c-III-1 選						
			動、公平競	擇及應用與運						
			爭,並與團	動相關的科						
			隊成員合	技、資訊、媒						
			作,促進身	體、產品與服						
			心健康。	務。						
			健體-E-A2	la-III-2 描	Ba-III-3 藥	1. 能認識何謂一氧化碳	1. 認識一氧化碳對身體健	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	述生活行為對	物中毒、一氧	中毒。	康造成的危害。	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	個人與群體健	化碳中毒、異	2. 能向家人傳達預防一	2. 學習預防一氧化碳中毒	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	康的影響。	物梗塞急救處	氧化碳中毒的方法。	的方法及緊急處理方式。	態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	3a-III-2 能	理方法。				的急救項目。	
			力,並透過	於不同的生活					安 E13 了解學	
			體驗與實	情境中,主動					校內緊急救護設	
	壹、健康		踐,處理日	表現基礎健康					備的位置。	
第十二週	三. 關鍵時刻	1	常生活中運	技能。					安 E14 知道通	
			動與健康的						報緊急事件的方	
			問題。						式。	
			健體-E-A3						◎資訊教育	
			具備擬定基						資 E2 使用資訊	
			本的運動與						科技解決生活中	
			保健計畫及						簡單的問題。	
			實作能力,							
			並以創新思							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>证</b> 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)
			考方式,因							
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	1c-III-1 7	Cb-III-3 各	1. 能學會兩人對打。	1. 能完成兩人對打。	觀察評量		
			具備良好身	解運動技能要	項運動裝備、	2. 能學會接力對打。	2. 能完成接力對打。	口頭評量		
			體活動與健	素和基本運動	設施、場域。	3. 能認識比賽場地的範	3. 能認識場地的範圍、界	行為檢核		
			康生活的習	規範。	Ha-III-1 網/	圍、界線及規則。	線及比賽規則。	態度評量		
			慣,以促進	2c-III-2 表	牆性球類運動	4. 能學會分組循環比賽。	4. 小組成員能同理、正向			
			身心健全發	現同理心、正	基本動作及基	5. 小組成員能同理、正向	溝通討論戰術,並彼此提			
			展,並認識	向溝通的團隊	礎戰術。	溝通討論戰術,並彼此提	醒。			
			個人特質,	精神。		醒。				
			發展運動與	4c-III-1 選		6. 能上網搜尋並欣賞羽				
			保健的潛	擇及應用與運		球的比賽。				
第十二週	貳、體育	2	能。	動相關的科						
<b>五十一</b> 週	八. 羽球高手	7	健體-E-C2	技、資訊、媒						
			具備同理他	體、產品與服						
			人感受,在	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。							
第十三週	壹、健康	1	健體-E-A2	1b-III-1 理	Ba-III-3 藥	1. 能了解異物梗塞的成	1. 了解異物梗塞的成因及	觀察評量	◎安全教育	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北與壬剛</b>	<b>並早七十</b>	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)
	三. 關鍵時刻		具備探索身	解健康技能和	物中毒一氧化	因及危險性。	危險性。	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	生活技能對健	碳中毒、異物	2. 能認識避免異物梗塞	2. 認識發生異物梗塞的急	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	康維護的重要	梗塞急救處理	的方法。	救處理方法,並實際操作	態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	性。	方法。	3. 能學會判斷異物梗塞	演練。		的急救項目。	
			力,並透過	3a-III-1 流	Ba-III-4 緊	不同狀況的處理方式。			安 E13 了解學	
			體驗與實	暢地操作基礎	急救護系統資	4. 能學會使用哈姆立克			校內緊急救護設	
			踐,處理日	健康技能。	訊與突發事故	法進行救人及自救。			備的位置。	
			常生活中運		的處理方法。				安 E14 知道通	
			動與健康的						報緊急事件的方	
			問題。健體						式。	
			-E-A3 具備						◎資訊教育	
			擬定基本的						資 E2 使用資訊	
			運動與保健						科技解決生活中	
			計畫及實作						簡單的問題。	
			能力,並以							
			創新思考方							
			式,因應日							
			常生活情							
			境。							
			健體-E-A1	1c-III-1 7	Cb-III-3 各	1. 能認識比賽場地的範	1. 能認識場地的範圍、界	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	解運動技能要	項運動裝備、	圍、界線及規則。	線及比賽規則。	口頭評量	人E3了解每個人	
	貳、體育		體活動與健	素和基本運動	設施、場域。	2. 能學會分組循環比賽。	2. 小組成員能同理、正向	行為檢核	需求的不同,並	
第十三週	八. 羽球高手	2	康生活的習	規範。	Ha-III-1 網/	3. 小組成員能同理、正向	溝通討論戰術,並彼此提	態度評量	討論與遵守團體	
	九.棒棒好球		慣,以促進	1d-III-1 7	牆性球類運動	溝通討論戰術,並彼此提	醒。		的規則。	
			身心健全發	解運動技能的	基本動作及基	醒。	3. 能練習不同軌跡、水平			
			展,並認識	要素和要領。	礎戰術。	4. 能上網搜尋並欣賞羽	高低的傳接球。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千mL	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ B5 元 L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	2c-III-2 表	Hd-III-1 守	球的比賽。	4. 能學會跑壘的技巧、打			
			發展運動與	現同理心、正	備/ 跑分性球	5. 能了解棒球運動的傳	擊的要領。			
			保健的潛	向溝通的團隊	類運動基本動	球、接球及跑壘的要領。	5. 能利用 PLAY 模組與同			
			能。	精神。	作及基礎戰	6. 能做出傳接球及跑壘	組伙伴,進行練習、討論、			
			健體-E-C2	3c-III-1 表	術。	動作的控制協調能力。	返回練習,最後進行分享。			
			具備同理他	現穩定的身體		7. 學童能解決練習時所				
			人感受,在	控制和協調能		面臨的問題。				
			體育活動和	カ。						
			健康生活中	3d-III-3 透						
			樂於與人互	過體驗或實						
			動、公平競	踐,解決練習						
			爭,並與團	或比賽的問						
			隊成員合	題。						
			作,促進身	4c-III-1 選						
			心健康。	擇及應用與運						
				動相關的科						
				技、資訊、媒						
				體、產品與服						
				務。						
			健體-E-A2	1b-III-2 認	Ba-III-4 緊	1. 能了解緊急救護系統	1. 了解緊急救護系統資	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	識健康技能和	急救護系統資	資訊。	訊。	口頭評量	安 E11 了解急救	
	4 ,, 5		體活動與健	生活技能的基	訊與突發事故	2. 能學會 CPR 及 AED 急	2. 學會突發事故的處理步	行為檢核	的重要性。	
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	康生活問題	本步驟。	的處理方法。	救處理的步驟。	驟。	態度評量	安 E12 操作簡單	
	一,卿奨啊烈		的思考能	2a-III-1 關					的急救項目。	
			力,並透過	注健康議題受					安 E13 了解學	
			體驗與實	到個人、家					校內緊急救護設	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 # 番	<b>址</b> 與壬剛	<b>並早七十</b>	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)
			踐,處理日	庭、學校與社					備的位置。	
			常生活中運	區等因素的交					安 E14 知道通	
			動與健康的	互作用之影					報緊急事件的方	
			問題。	響。					式。	
			健體-E-A3	3a-III-1 流					◎資訊教育	
			具備擬定基	暢地操作基礎					資 E2 使用資訊	
			本的運動與	健康技能。					科技解決生活中	
			保健計畫及	4a-III-1 運					簡單的問題。	
			實作能力,	用多元的健康						
			並以創新思	資訊、產品與						
			考方式,因	服務。						
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	1d-III-2 比	Hd-III-1 守	1. 能比較動作要領與他	1. 能練習不同的揮擊動	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	較自己或他人	備/ 跑分性球	人的正確性。	作。	口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	運動技能的正	類運動基本動	2. 能表現出勇於挑戰、積	2. 能學會跑壘的技巧、打	行為檢核	需求的不同,並	
			康生活的習	確性。	作及基礎戰	極投入的態度。	擊的要領。	態度評量	討論與遵守團體	
			惯,以促進	2c-III-3 表	術。	3. 能展現出打擊,投與接			的規則。	
	<b>**</b>		身心健全發	現積極參與、		之動作技能執行的控制				
第十四週	貳、體育 九.棒棒好球	2	展,並認識	接受挑戰的學		協調能力。				
	) G. 14 14 X1 X1		個人特質,	習態度。		4. 學童能解決練習時所				
			發展運動與	3c-III-1 表		面臨的問題。				
			保健的潛	現穩定的身體						
			能。	控制和協調能						
			健體-E-C2	カ。						
			具備同理他	3d-III-3 透						

教學進度	出二夕松	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北</b> 與壬剛		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)
			人感受,在	過體驗或實						
			體育活動和	踐,解決練習						
			健康生活中	或比賽的問						
			樂於與人互	題。						
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	1b-III-2 認	Ba-III-4 緊	1. 能了解緊急救護系統	1. 了解緊急救護系統資	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	識健康技能和	急救護系統資	資訊。	訊。	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	生活技能的基	訊與突發事故	2. 能運用急救系統資源。	2. 學會突發事故的處理步	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	本步驟。	的處理方法。	3. 能學會從旁協助急救	驟。	態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	2a-III-1 關		的方法。			的急救項目。	
			力,並透過	注健康議題受					安 E13 了解學	
			體驗與實	到個人、家					校內緊急救護設	
	土。油店		踐,處理日	庭、學校與社					備的位置。	
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	常生活中運	區等因素的交					安 E14 知道通	
			動與健康的	互作用之影					報緊急事件的方	
			問題。	響。					式。	
			健體-E-A3	3a-III-1 流					◎資訊教育	
			具備擬定基	暢地操作基礎					資 E2 使用資訊	
			本的運動與	健康技能。					科技解決生活中	
			保健計畫及	4a-III-1 運					簡單的問題。	
			實作能力,	用多元的健康						
			並以創新思	資訊、產品與						

教學進度	出二夕炉	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	<b>址</b> 超壬毗	<b>本早十</b> 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)
			考方式,因	服務。						
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	2c-III-1 表	Cb-III-1 運	1. 學童能確實擬定及執	學習分組比賽、策略應用。	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	現基本運動精	動安全教育、	行賽事運動計畫。		口頭評量	人E3了解每個人	
			體活動與健	神和道德規	運動精神與運	2. 學童能解決比賽時所		行為檢核	需求的不同,並	
			康生活的習	••	動營養知識。	面臨的問題。		態度評量	討論與遵守團體	
			慣,以促進	3c-III-1 表	Hd-III-1 守	3. 學童能從賽事計畫			的規則。	
			身心健全發	現穩定的身體	備/ 跑分性球	中,解決運動參與所遇到				
			展,並認識	控制和協調能	類運動基本動	的問題。				
			個人特質,	力。	作及基礎戰					
			發展運動與	3d-III-2 演	術。					
			保健的潛	練比賽中的進						
第十五週	貳、體育	2	能。	攻和防守策						
<b>第一</b> 五型	九.棒棒好球		健體-E-C2	略。						
			具備同理他	4d-III-2 執						
			人感受,在	行運動計畫,						
			體育活動和	解決運動參與						
			健康生活中	的阻礙。						
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
第十六週	壹、健康	1	健體-E-A2	1a-III-2 描	Ba-III-3 藥	1. 能認識何謂藥物中毒。	1. 認識何謂藥物中毒。	觀察評量	◎安全教育	

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	ty 组 千mL	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ B♡ 브Ր /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	三. 關鍵時刻		具備探索身	述生活行為對	物中毒、一氧	2. 能學會藥物中毒或誤	2. 學會在生活中執行避免	口頭評量	安 E11 了解急救	
			體活動與健	個人與群體健	化碳中毒、異	食藥品的急救步驟。	藥物中毒或誤食藥品的方	行為檢核	的重要性。	
			康生活問題	康的影響。	物梗塞急救處	3. 能認識並遵守正確的	法。	態度評量	安 E12 操作簡單	
			的思考能	4a-III-2 自	理方法。	用藥守則。			的急救項目。	
			力,並透過	我反省與修正		4. 能省思家庭用藥習慣。			安 E13 了解學	
			體驗與實	促進健康的行					校內緊急救護設	
			踐,處理日	動。					備的位置。	
			常生活中運						安 E14 知道通	
			動與健康的						報緊急事件的方	
			問題。						式。	
			健體-E-A3						◎資訊教育	
			具備擬定基						資 E2 使用資訊	
			本的運動與						科技解決生活中	
			保健計畫及						簡單的問題。	
			實作能力,							
			並以創新思							
			考方式,因							
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	1c-III-2 應	Ab-III-2 體	1. 學童能確實擬定及執	1. 學習分組比賽、策略應	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	用身體活動的	適能自我評估	行賽事運動計畫。	用、課後延伸學習。	口頭評量	人E3了解每個人	
	貳、體育		體活動與健	防護知識,維	原則。	2. 學童能解決比賽時所	2. 進行柔軟操。	行為檢核	需求的不同, 並	
第十六週	九. 棒棒好球	2	康生活的習	護運動安全。	Cb-III-1 運	面臨的問題。	3. 完成精靈操後,請學童	態度評量	討論與遵守團體	
	十. 體操精靈		慣,以促進	2c-III-1 表	動安全教育、	3. 能理解精靈柔軟操的	檢視自己的柔軟度有沒有		的規則。	
			身心健全發	現基本運動精	運動精神與運	防護原則,確保運動安	更好,是不是可以順利穿			
			展,並認識	神和道德規	動營養知識。	全。	越精靈隧道,來到精靈古			

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	址 组 壬 WL	拉旦十十	华昭弘	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,	範。	Hd-III-1 守	4. 能展現出積極投入、勇	堡探險。			
			發展運動與	3c-III-1 表	備/ 跑分性球	於挑戰的學習態度。				
			保健的潛	現穩定的身體	類運動基本動	5. 肢體動作展現出穩定				
			能。	控制和協調能	作及基礎戰	控制及協調能力。				
			健體-E-C2	力。	術。					
			具備同理他	3d-III-2 演	Ia-III-1 滾					
			人感受,在	練比賽中的進	翻、支撐、跳					
			體育活動和	攻和防守策	躍、旋轉與騰					
			健康生活中	略。	躍動作。					
			樂於與人互	4d-III-2 執						
			動、公平競	行運動計畫,						
			爭,並與團	解決運動參與						
			隊成員合	的阻礙。						
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	1b-III-3 對	Eb-III-1 健	1. 能理解消費資訊對個	1. 能理解媒體對消費行為	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	照生活情境的	康消費資訊與	人健康消費選擇的影響。	的影響,並運用媒體資訊	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	健康需求,尋	媒體的影響。	2. 能判斷對個人健康生	做出健康消費。	行為檢核	家庭消費的傳播	
			康生活問題	求適用的健康		活有益的消費資訊。	2. 能理解3章1Q等健康標	態度評量	媒體等各種因	
	<b>生、</b>		的思考能	技能和生活技			章的內涵及運用的方法。		素。	
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	力,並透過	能。						
			體驗與實	4a-III-1 運						
			踐,處理日	用多元的健康						
			常生活中運	資訊、產品與						
			動與健康的	服務。						
			問題。							

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 JJ 17 LT.	机钳工叫	1. 目 1- 上	75 B2 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A1	1d-III-1 7	Ia-III-1 滾	1. 能了解以身體部位為	1. 能做出以身體部位為軸	觀察評量		
			具備良好身	解運動技能的	翻、支撐、跳	軸心,旋轉繞圓圈的動作	心,旋轉繞圓圈的動作。	口頭評量		
			體活動與健	要素和要領。	躍、旋轉與騰	要領。	2. 能展現穩定的身體控制	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表	躍動作。	2. 以積極的學習態度,在	協調能力。	態度評量		
			慣,以促進	現積極參與、		進行部位旋轉動作時引	3. 能與同學合作進行展			
			身心健全發	接受挑戰的學		發學習樂趣。	演。			
	貳、體育		展,並認識	習態度。		3. 能展現出穩定的身體	4. 能做出支撐、小側翻、			
第十七週	十.體操精靈	2	個人特質,	2d-III-1 分		控制和協調能力。	側翻動作。			
			發展運動與	享運動欣賞與		4. 能和同儕合作,進行旋	5. 能展現穩定的身體控制			
			保健的潛	創作的美感體		轉創作和展演的能力。	協調能力。			
			能。	驗。		5. 能了解側翻的支撐和	6. 能懂得欣賞別人成功的			
				3c-III-1 表		腳後踢的動作要領。	經驗。			
				現穩定的身體		6. 積極專注的學習態				
				控制和協調能		度,在側翻動作練習時引				
				カ。		發學習樂趣。				

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	<b>北與壬剛</b>	<b>证</b> 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)
				3c-III-2 在		7. 透過練習,能逐漸展現				
				身體活動中表		出穩定的身體控制能力				
				現各項運動技		和協調能力。				
				能,發展個人		8. 在練習的過程中,解決				
				運動潛能。		側翻動作所遇到的挑戰				
				3c-III-3 表		與問題。				
				現動作創作和						
				展演的能力。						
				3d-III-3 透						
				過體驗或實						
				踐,解決練習						
				或比賽的問						
				題。						
				4c-III-3 擬						
				定簡易的體適						
				能與運動技能						
				的運動計畫。						
			健體-E-A2	lb-III-1 理	Ea-III-4 食	1. 能了解加工食品基本	1. 能區分加工食品與非加	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	解健康技能和	品生產、加	概念。	工食品。	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	生活技能對健	工、保存與衛	2. 能了解食品加工過程	2. 能理解加工食品的類別	行為檢核	家庭消費的傳播	
	<b>.</b>		康生活問題	康維護的重要	生安全。	及保存方式。	與加工方式。	態度評量	媒體等各種因	
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	的思考能	性。					素。	
	,		力,並透過	2a-III-2 覺						
			體驗與實	知健康問題所						
			踐,處理日	造成的威脅感						
			常生活中運	與嚴重性。						

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षा गण । स्क	机钳工叫	1. 目 1- 上	75 B2 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動與健康的							
			問題。							
			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。							
			健體-E-A1	1d-III-1 7	Ia-III-1 滾	1. 能了解側翻的支撐和	1. 能做出支撐、小側翻、	觀察評量		
			具備良好身	解運動技能的	翻、支撐、跳	腳後踢的動作要領。	側翻動作。	口頭評量		
			體活動與健	要素和要領。	躍、旋轉與騰	2. 積極專注的學習態	2. 能展現穩定的身體控制	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表	躍動作。	度,在側翻動作練習時引	協調能力。	態度評量		
			惯,以促進	現積極參與、		發學習樂趣。	3. 能懂得欣賞別人成功的			
	<b></b>		身心健全發	接受挑戰的學		3. 透過練習,能逐漸展現	經驗。			
第十八週	貳、體育 十. 體操精靈	2	展,並認識	習態度。		出穩定的身體控制能力				
	1 1 74.00 47 17 174 2000		個人特質,	2d-III-1 分		和協調能力。				
			發展運動與	享運動欣賞與		4. 在練習的過程中,解決				
			保健的潛	創作的美感體		側翻動作所遇到的挑戰				
			能。	驗。		與問題。				
				3c-III-1 表		5. 能以積極專注的學習				
				現穩定的身體		態度,接受各關的挑戰。				

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 13 17 14.	机钳工叫	<b>江日上</b> 上	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				控制和協調能		6. 與同儕分享側翻成功				
				カ。		的經驗,同時欣賞動作美				
				3c-III-2 在		感。				
				身體活動中表		7. 依據個人的運動潛				
				現各項運動技		能,在不同的技能表現				
				能,發展個人		中,展演最好的創作能				
				運動潛能。		カ。				
				3c-III-3 表						
				現動作創作和						
				展演的能力。						
				3d-III-3 透						
				過體驗或實						
				踐,解決練習						
				或比賽的問						
				題。						
				4c-III-3 擬						
				定簡易的體適						
				能與運動技能						
				的運動計畫。						
			健體-E-A2	lb-III-1 理	Ea-III-4 食	1. 能覺察加工食品對健	1. 能察知加工食品對身體	觀察評量	◎家庭教育	
			具備探索身	解健康技能和	品生產、加	康的影響。	健康的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響	
	<b>.</b>		體活動與健	生活技能對健	工、保存與衛	2. 能認識加工食品的健	2. 能理解加工食品的健康	行為檢核	家庭消費的傳播	
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	康生活問題	康維護的重要	生安全。	康飲食方法。	飲食方法。	態度評量	媒體等各種因	
			的思考能	性。					素。	
			力,並透過	2a-III-2 覺						
			體驗與實	知健康問題所						

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	हुंबे गुज <b>ा 1</b> स्त	<b>制 缀 工 叫</b> .	1. 目 1- 上	大	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)
			踐,處理日	造成的威脅感						
			常生活中運	與嚴重性。						
			動與健康的							
			問題。							
			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。							
			健體-E-A2	1c-III-3 7	Ab-III-1 身	1. 認識有氧運動是有效	1. 認識與了解有氧運動是	觀察評量		
			具備探索身	解身體活動對	體組成與體適	改善體適能的方式。	促進與改善體適能方式,	口頭評量		
			體活動與健	身體發展的關	能之基本概	2. 能了解有氧運動對身	能助於身體發展。	行為檢核		
			康生活問題	係。	念。	體的效益與發展。	2. 認識有氧舞蹈設計三階	態度評量		
	貳、體育		的思考能	1d-III-1 7	Ib-III-1 模	3. 認識有氧舞步的要領。	段與運動目的,並知道利			
第十九週	十一.健康有氧	2	力,並透過	解運動技能的	仿性與主題式	4. 在練習過程表現積極	用心跳率做為指標控制運			
	, , , , , , , , ,		體驗與實	要素和要領。	創作舞。	參與的學習態度。	動強度,達到運動效果,			
			踐,處理日	2c-III-3 表		5. 在身體活動中表現與	在挑戰練習不同階段運動			
			常生活中運	現積極參與、		學習各項有氧舞步。	動作時,表現出積極參與			
			動與健康的	接受挑戰的學			的態度,以達到目標心跳			
			問題。	習態度。			率。			

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	<b>证</b> 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-B3	3c-III-2 在						
			具備運動與	身體活動中表						
			健康有關的	現各項運動技						
			感知和欣賞	能,發展個人						
			的基本素	運動潛能。						
			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。							
	<b>志、</b> 伊由		健體-E-A2	1b-III-3 對	Ea-III-4 食	1. 能認識各類食品衛生	1. 能認識並正確做出食品	觀察評量	◎家庭教育	
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	具備探索身	照生活情境的	品生產、加	安全保存知識。	保存方式(冰箱與常溫)。	口頭評量	家 E10 了解影響	
	,		體活動與健	健康需求,尋	工、保存與衛	2. 能了解各類食品的特	2. 能了解用冰箱保存食品	行為檢核	家庭消費的傳播	

教學進度	昭二夕位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	W 组 千 mL	<b>本 旦 十 上</b>	上关 日石 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)
			康生活問題	求適用的健康	生安全。	性並正確保存。	應注意的事項。	態度評量	媒體等各種因	
			的思考能	技能和生活技		3. 能認識正確使用冰箱			素。	
			力,並透過	能。		保存食品的方式。				
			體驗與實							
			踐,處理日							
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			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。							
			健體-E-A2	1d-III-1 7	Ab-III-1 身	1. 將有氧舞蹈依其動作	學會有氧基本舞步後,小	觀察評量		
			具備探索身	解運動技能的	體組成與體適	要素性質,重組變化。	組學童透過討論與合作,	口頭評量		
	<b>計 聯</b> 本		體活動與健	要素和要領。	能之基本概	2. 透過溝通、合作、創	發揮動作創意,組成有氧	行為檢核		
第二十週	貳、體育 十一.健康有氧	2	康生活問題	2c-III-2 表	念。	作,表現團隊精神,規畫	方程式三階段,設計有氧	態度評量		
	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		的思考能	現同理心、正	Ib-III-1 模	小組展演。	舞蹈;並規畫一週運動計			
			力,並透過	向溝通的團隊	仿性與主題式	3. 擬定分組練習的運動	畫,進行練習與檢視身體			
			體驗與實	精神。	創作舞。	計畫,嘗試在生活中實	體適能的改變。			

教學進度 週次	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	跨領域統整規劃 (無則免)
		數	核心素養	學習表現	學習內容					
			踐,處理日	3c-III-3 表		踐。				
			常生活中運	現動作創作與						
			動與健康的	展演的能力。						
			問題。	4c-III-3 擬						
			健體-E-B3	定簡易的體適						
			具備運動與	能與運動技能						
			健康有關的	的運動計畫。						
			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							

教學進度	教學進度 週次 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		數	核心素養	學習表現	學習內容		<b>教字里</b>	计里刀式	<b> </b>	規劃 (無則免)
			心健康。							

## 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(10)冊	教學節數	每週(3)節,	本學期共(60)節
	1. 能認識身體主要器官的構造與功能。			
	2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。			
	3. 能了解正確用藥五大核心能力,達成健康自主管	理。		
	4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。			
	5. 能了解消費行為中,消費者可享的權利與應盡的	義務。		
	6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。			
	7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。			
課程目標	8. 能主動展現促進家人感情的行動。			
	9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作	要領。		
	10. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分腿騰躍動作。			
	11. 能利用基本武術動作創造出連續技。			
	12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展	展狀況。		
	13. 能在手球比賽與小組成員討論,並執行從不同化	立置出發的攻擊與防守策略。		
	14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色	•		
	15. 知道水域安全的重要性,熟記防溺、自救的方式	式。		

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 辺 口 1番	W. 缀 千 mL	<b>本 旦 十 上</b>	少美 B石 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-A3	lb-III-1 理	Da-III-1 衛	1. 能利用身高、體重計算	1. 從身高、體重認識自己	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	解健康技能和	生保健習慣的	自己的身體質量指數。	的身體質量指數。	口頭評量	品 E1 良好生活	
	生 独市 近川 田		本的運動與	生活技能對健	改進方法。	2. 能知道體位異常產生	2. 學習衛生保健習慣的方	行為檢核	習慣與德行	
第一週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	保健計畫及	康維護的重要		的健康問題。	法。	態度評量	品E7 知行合一。	
	· i cana		實作能力,	性。		3. 能認識改善生活習慣				
			並以創新思	2b-III-2 願		的方法。				
			考方式,因	意培養健康促		4. 能改善自己的生活習				

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	十九石 併	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口你	<b>教子里</b> 和	可里刀式	<b>一                                    </b>	規劃 (無則免)
			應日常生活	進的生活型		慣,以達到健康體位。				
			情境。	態。						
			健體-E-A1	1c-III-2 應	Cb-III-1 運	1.確認運動與場地安全。	1. 了解進行投擲時,需注	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	用身體活動的	動安全教育、	2. 了解壘球擲遠的動作	意的安全事項。	口頭評量	安E7 探究運動	
			體活動與健	防護知識,維	運動精神與運	要領。	2. 了解壘球擲遠的技巧,	行為檢核	基本的保健。	
			康生活的習	護運動安全。	動營養知識。	3. 了解投擲角度與投擲	並做出壘球擲遠的動作。	態度評量		
			慣,以促進	1d-III-1 7	Ga-III-1	距離的關係。	3. 了解助跑、投擲角度與			
			身心健全發	解運動技能的	跑、跳與投擲	4. 表現良好的壘球擲遠	距離的關係。			
			展,並認識	要素和要領。	的基本動作。	動作。	4. 思考比賽獲勝的方式。			
			個人特質,	2c-III-3 表		5. 解決在比賽時遇到的				
			發展運動與	現積極參與、		問題。				
			保健的潛	接受挑戰的學						
			能。	習態度。						
第一週	貳、體育	2	健體-E-A2	3c-III-1 表						
<b>第一</b> 週	五. 投其所好	2	具備探索身	現穩定的身體						
			體活動與健	控制和協調能						
			康生活問題	力。						
			的思考能	3d-III-3 透						
			力,並透過	過體驗或實踐						
			體驗與實	解決練習或比						
			踐,處理日	賽的問題。						
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口柵	<b></b>	<b>证</b> 导 大 十	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)
			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-A3	la-III-1 認	Da-III-2 身	1. 能認識身體的各腔室。	認識身體的各腔室及主要	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	識生理、心理	體主要器官的	2. 能認識身體主要器官	器官的構造與功能。	口頭評量	品 El 良好生活	
			本的運動與	與社會各層面	構造與功能。	的構造與功能。		行為檢核	習慣與德行	
	生 独市 近川 田		保健計畫及	健康的概念。				態度評量	品 E7 知行合一。	
第二週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	實作能力,							
			並以創新思							
			考方式,因							
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-A1	1d-III-1 7	Ga-III-1	1. 做出良好的推鉛球動	1. 檢視場地安全。	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	解運動技能的	跑、跳與投擲	作。	2. 了解推鉛球的規則與動	口頭評量	安 E7 探究運動	
			體活動與健	要素和要領。	的基本動作。	2. 了解推鉛球、投擲壘球	作要領,並做出推鉛球的	行為檢核	基本的保健。	
<b>第一</b> 畑	貳、體育	9	康生活的習	2c-III-2 表		的技巧異同處。	動作。	態度評量		
第二週	五. 投其所好	۷	慣,以促進	現同理心、正			3. 比較並分析投擲壘球和			
			身心健全發	向溝通的團隊			推鉛球動作的異同處。			
			展,並認識	精神。						
			個人特質,	2c-III-3 表						

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	趣羽口 抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>证</b> 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)
			發展運動與	現積極參與、						
			保健的潛	接受挑戰的學						
			能。	習態度。						
			健體-E-A2	2d-III-3 分						
			具備探索身	析並解釋多元						
			體活動與健	性身體活動的						
			康生活問題	特色。						
			的思考能	3c-III-1 表						
			力,並透過	現穩定的身體						
			體驗與實	控制和協調能						
			踐,處理日	カ。						
			常生活中運	3d-III-3 透						
			動與健康的	過體驗或實						
			問題。	踐,解決練習						
			健體-E-C2	或比賽的問						
			具備同理他	題。						
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
第三週	壹、健康新世界	1	健體-E-A3	1b-III-2 認	Da-III-3 視	1. 能了解高度近視可能	1. 了解高度近視可能產生	觀察評量	◎品德教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 組壬毗	<b>垭</b> 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)
	一.健康加油站		具備擬定基	識健康技能和	力與口腔衛生	產生的眼睛疾病。	的眼睛疾病。	口頭評量	品 E1 良好生活	
			本的運動與	生活技能的基	促進的保健行	2. 能覺察眼睛疾病對生	2. 覺察眼睛疾病對生活帶	行為檢核	習慣與德行	
			保健計畫及	本步驟。	動。	活带來的不便。	來的不便。	態度評量	品 E7 知行合一。	
			實作能力,	2a-III-2 覺		3. 能改善導致視力不良	3. 能改善導致視力不良的			
			並以創新思	知健康問題所		的行為。	行為,並養成良好的視力			
			考方式,因	造成的威脅感		4. 能養成良好的視力保	保健習慣。			
			應日常生活	與嚴重性。		健習慣。				
			情境。							
			健體-E-A1	1c-III-1 7	Bc-III-2 運	1. 了解木棋的比賽方	1. 了解木棋的規則與技能	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	解運動技能要	動與疾病保	式,並進行木棋比賽。	原理,並進行木棋比賽。	口頭評量	安 E7 探究運動	
			體活動與健	素和基本運動	健、終身運動	2. 透過正向的溝通解決	2. 藉由討論與實踐,解決	行為檢核	基本的保健。	
			康生活的習	規範。	相關知識。	在比賽中遇到的問題。	在比賽時遇到的問題。	態度評量		
			惯,以促進	2c-III-2 表	Cd-III-1 户	3. 了解規律運動的好	3. 了解規律運動的好處後			
			身心健全發	現同理心、正	外休閒運動進	處,並向親朋好友提倡運	向其他人推廣,並能邀請			
			展,並認識	向溝通的團隊	階技能。	動的好處。	對方一起運動。			
			個人特質,	精神。						
第三週	貳、體育	2	發展運動與	3c-III-1 表						
<b>第二週</b>	五. 投其所好	۷	保健的潛	現穩定的身體						
			能。	控制和協調能						
			健體-E-A2	力。						
			具備探索身	4d-III-3 宣						
			體活動與健	導身體活動促						
			康生活問題	進身心健康的						
			的思考能	效益。						
			力,並透過							
			體驗與實							

教學進度	留元夕秘	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	<b></b>	<b> </b>	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)
			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							
			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-A3	1b-III-2 認	Da-III-3 視	1. 能了解良好口腔狀況	1. 能覺察口腔疾病對生活	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	識健康技能和	力與口腔衛生	的原則。	带來的不便。	口頭評量	品 E1 良好生活	
			本的運動與	生活技能的基	促進的保健行	2. 能覺察口腔疾病對生	2. 能養成良好的潔牙習	行為檢核	習慣與德行	
			保健計畫及	本步驟。	動。	活帶來的不便	慣,例如:學習使用牙線	態度評量	品 E7 知行合一。	
	壹、健康新世界		實作能力,	2a-III-2 覺		3. 能學習使用牙線潔牙	潔牙的方法。			
第四週	一.健康加油站	1	並以創新思	知健康問題所		的方法。	3. 持續進行護齒行動。			
			考方式,因	造成的威脅感		4. 能養成良好的潔牙習				
			應日常生活	與嚴重性。		慣,並於生活中持續進行				
			情境。	4a-III-2 自		護齒行動。				
				我反省與修正						
				促進健康的行						

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	<b></b>	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ 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)
				動。						
			健體-E-A1	1c-III-2 應	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭懸垂動作與核	1. 學習在單槓上體驗、練	觀察評量		
			具備良好身	用身體活動的	翻、支撑、跳	心肌群動作的要領。	習握槓懸垂的動作。	口頭評量		
			體活動與健	防護知識,維	躍、旋轉與騰	2. 能學會握槓懸垂動作	2. 能學會握槓懸垂動作的	行為檢核		
			康生活的習	護運動安全。	躍動作。	的技巧。	技巧。	態度評量		
			惯,以促進	1d-III-1 7		3. 能以積極專注的學習	3. 能運用手臂支撑力量將			
			身心健全發	解運動技能的		態度,接受挑戰。	身體撐起,並進行重心上			
			展,並認識	要素和要領。		4. 能明瞭青蛙跳的動作	下移動。			
第四週	貳、體育	2	個人特質,	2c-III-3 表		要領。	4. 可以做出青蛙跳動作。			
<b></b>	六. 飛騰青春	۷	發展運動與	現積極參與、		5. 能運用手臂支撐力量	5. 能展現穩定的身體控制			
			保健的潛	接受挑戰的學		將身體撐起,並進行重心	協調能力。			
			能。	習態度。		上下移動。				
				3c-III-1 表		6. 能與同學互助合作完				
				現穩定的身體		成,並學會做好自我保護				
				控制和協調能		及防護同伴的動作。				
				カ。		7. 能展現出穩定的身體				
						控制和協調能力。				
			健體-E-A3	1b-III-2 認	Da-III-3 視	能於日常生活中落實維	1. 能培養良好生活習慣。	觀察評量	◎品德教育	
			具備擬定基	識健康技能和	力與口腔衛生	持身體健康的行為,培養	2. 能完成活力存摺。	口頭評量	品 E1 良好生活	
			本的運動與	生活技能的基	促進的保健行	良好生活習慣。		行為檢核	習慣與德行	
	主体南欧川田		保健計畫及	本步驟。	動。			態度評量	品 E7 知行合一。	
第五週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	實作能力,	2a-III-2 覺						
	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i		並以創新思	知健康問題所						
			考方式,因	造成的威脅感						
			應日常生活	與嚴重性。						
			情境。	4a-III-2 自						

教學進度	<b>昭二夕</b> 校	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	<b>址</b> 組壬剛	<b>並早十</b> 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)
				我反省與修正						
				促進健康的行						
				動。						
			健體-E-A1	1d-III-1 7	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭雙手支撐與雙	1. 能做出撐、跳、跪坐動	觀察評量		
			具備良好身	解運動技能的	翻、支撑、跳	腳蹬、跳的動作要領。	作。	口頭評量		
			體活動與健	要素和要領。	躍、旋轉與騰	2. 以積極的學習態度,在	2. 能做出雙手支撐與雙腳	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表	躍動作。	支撐、蹬、跳練習時引發	蹬、跳的動作要領。	態度評量		
			慣,以促進	現積極參與、		學習樂趣。	3. 可以展現穩定的身體控			
			身心健全發	接受挑戰的學		3. 透過練習,能逐漸展現	制協調能力。			
			展,並認識	習態度。		出穩定的身體控制能力	4. 能懂得欣賞別人成功的			
			個人特質,	3c-III-1 表		和協調能力。	經驗。			
	貳、體育	2	發展運動與	現穩定的身體		4. 在練習的過程中,解決	5. 能做出分腿撐跳、分腿			
然一四			保健的潛	控制和協調能		分腿騰越動作所遇到的	騰躍動作。			
第五週	六. 飛騰青春	Δ	能。	力。		挑戰與問題。				
				3d-III-3 透		5. 能和同儕合作,進行多				
				過體驗或實		人飛躍馬背接龍練習。				
				踐,解決練習		6. 能明瞭分腿騰躍的動				
				或比賽的問		作要領。				
				題。		7. 能學會跳箱上的跳撐				
				4c-III-2 比		動作。				
				較與檢視個人		8. 能勇於挑戰,並認真練				
				的體適能與運		習跳箱分腿騰躍動作。				
				動技能表現。						
	土 /井古		健體-E-A2	2b-III-2 願	Fb-III-4 珍	1. 能認識分級醫療與轉	1. 能認識分級醫療及轉診	觀察評量	◎安全教育	
第六週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	具備探索身	意培養健康促	惜健保與醫療	診制度。	制度。	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	進的生活型	的方法。	2. 能運用事證支持珍惜	2. 能理解就醫的五步驟。	行為檢核	與安全。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	<b>址</b> 键壬吡	拉旦十十	光阳記入	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活問題	態。		健保與醫療的行為。	3. 能運用事證做到珍惜健	態度評量		
			的思考能				保資源的行為。			
			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	1d-III-1 7	Ia-III-1 滾	1. 能明瞭分腿騰躍的動	1. 能做出雙手支撐與雙腳	觀察評量		
			具備良好身	解運動技能的	翻、支撐、跳	作要領。	蹬、跳的動作要領。	口頭評量		
			體活動與健	要素和要領。	躍、旋轉與騰	2. 能學會跳箱上的跳撐	2. 可以展現穩定的身體控	行為檢核		
			康生活的習	2c-III-3 表	躍動作。	動作。	制協調能力。	態度評量		
			慣,以促進	現積極參與、		3. 能勇於挑戰,並認真練	3. 能做出握槓懸垂、分腿			
			身心健全發	接受挑戰的學		習跳箱分腿騰躍動作。	撐跳、分腿騰躍動作。			
			展,並認識	習態度。		4. 透過練習,能逐漸展現	4. 能懂得欣賞別人成功的			
			個人特質,	3c-III-1 表		出穩定的身體控制能力	經驗。			
	貳、體育	0	發展運動與	現穩定的身體		和協調能力。				
第六週	六. 飛騰青春	2	保健的潛	控制和協調能		5. 在練習的過程中,解決				
			能。	力。		分腿騰躍動作所遇到的				
				3d-III-3 透		挑戰與問題。				
				過體驗或實		6. 能以積極專注的學習				
				踐,解決練習		態度,接受各關的挑戰。				
				或比賽的問						
				題。						
				4c-III-2 比						
				較與檢視個人						

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 組壬毗	<b>本早十</b> 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)
				的體適能與運						
				動技能表現。						
			健體-E-A2	2a-III-3 體	Bb-III-1 藥	1. 能察知用藥五問有利	1. 能理解用藥五問的重要	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	察健康行動的	物種類、正確	自身健康利益與障礙。	性。	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	自覺利益與障	用藥核心能力	2. 能辨別錯誤的用藥行	2. 能辨別錯誤用藥及正確	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	礙。	與用藥諮詢。	為,並建立正確用藥觀	用藥觀念。	態度評量		
	<b>- 上、伊</b> · 由		的思考能			念。	3. 能於生活情境中運用用			
第七週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	力,並透過			3. 能理解中藥用藥安全	藥五問,以達用藥諮詢與			
			體驗與實			及中藥的類型意涵。	安全的目的。			
			踐,處理日							
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-C2	1c-III-3 7	Bd-III-1 武	1. 能了解武術中上肢、下	設計具有故事性的武術遊	觀察評量		
			具備同理他	解身體活動對	術組合動作與	肢軀幹的動作,並分析與	戲,藉由循序漸進的方式	口頭評量		
			人感受,在	身體發展的關	套路。	他人的差異。	學習武術招式。	行為檢核		
			體育活動和	係。		2. 能說出正確的武術動		態度評量		
			健康生活中	1d-III-2 比		作名稱。				
	<b>北</b> 聯 女		樂於與人互	較自己或他人						
第七週	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	動、公平競	運動技能的正						
	C: /4 4 1/k 4		爭,並與團	確性。						
			隊成員合	3c-III-2 在						
			作,促進身	身體活動中表						
			心健康。	現各項運動技						
				能,發展個人						
				運動潛能。						

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>並早七十</b>	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)
			健體-E-A2	la-III-3 理	Bb-III-1 藥	1. 能認識並熟悉核對藥	1. 能理解藥袋資訊,並能	觀察評量	【安全教育】	
			具備探索身	解促進健康生	物種類、正確	品資訊的方法。	核對明細。	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	活的方法、資	用藥核心能力	2. 能了解藥品分類與規	2. 能理解藥品的分類。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	源與規範。	與用藥諮詢。	範對健康的重要性。		態度評量		
	<b>.</b>		的思考能							
第八週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	力,並透過							
	, El XII. 1. 17.		體驗與實							
			踐,處理日							
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-C2	1d-III-2 比	Bd-III-1 武	1. 能了解武術中上肢、下	設計具有故事性的武術遊	觀察評量		
			具備同理他	較自己或他人	術組合動作與	肢軀幹的動作,並分析與	戲,藉由循序漸進的方式	口頭評量		
			人感受,在	運動技能的正	套路。	他人的差異。	學習武術招式。	行為檢核		
			體育活動和	確性。		2. 能說出正確的武術動		態度評量		
	<b>主、</b> 础		健康生活中	3c-III-2 在		作名稱。				
第八週	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	樂於與人互	身體活動中表						
	= 1,1 1,2%		動、公平競	現各項運動技						
			爭,並與團	能,發展個人						
			隊成員合	運動潛能。						
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	la-III-3 理	Bb-III-1 藥	1. 能認識成藥、指示藥與	1. 能理解藥品的分級。	觀察評量	◎安全教育	
第九週	壹、健康	1	具備探索身	解促進健康生	物種類、正確	處方藥的分級。	2. 能認識正確的藥品使用	口頭評量	安 E2 了解危機	
<b>炉</b>	二. 醫藥學問大	1	體活動與健	活的方法、資	用藥核心能力	2. 能認識正確的藥品保	規範。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	源與規範。	與用藥諮詢。	存守則。		態度評量		

教學進度	<b>昭二夕</b> 皎	節	學習領域	學習	重點	超羽口 4番	<b>址</b> 超壬剛	<b>本</b> 早十十	光 昭 記 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			的思考能			3. 能了解廢棄藥品處理				
			力,並透過			六步驟。				
			體驗與實							
			踐,處理日							
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-B1	1c-III-1 7	Bd-III-1 武	1. 設計出自己的武術套	1. 能和同學認真討論,創	觀察評量		
			具備運用體	解運動技能要	術組合動作與	路。	造出武術套路。	口頭評量		
			育與健康之	素和基本運動	套路。	2. 能將學到的武術套路	2. 將武術套路與家人、朋	行為檢核		
			相關符號知	規範。	Ha-III-1 網/	與家人分享。	友分享。	態度評量		
			能,能以同	2c-III-3 表	牆性球類運動	3. 能對排球的起源與特	3. 認識排球這項運動的起			
			理心應用在	現積極參與、	基本動作及基	色有基本的認識。	源與特色。			
			生活中的運	接受挑戰的學	礎戰術。	4. 能積極正確的做出低				
			動、保健與	習態度。		手拋球動作,並透過競爭				
	貳、體育		人際溝通	3c-III-1 表		和學習策略,改善個人技				
第九週	七. 摩拳擦掌	2	上。	現穩定的身體		能表現。				
	八. 球不落地		健體-E-C2	控制和協調能						
			具備同理他	カ。						
			人感受,在	3c-III-2 在						
			體育活動和	身體活動中表						
			健康生活中	現各項運動技						
			樂於與人互	能,發展個人						
			動、公平競	運動潛能。						
			爭,並與團	3c-III-3 表						
			隊成員合	現動作創作和						

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	业组 壬毗	<b>並早十</b> 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)
			作,促進身	展演的能力。						
			心健康。	4d-III-1 養						
				成規律運動習						
				慣,維持動態						
				生活。						
			健體-E-A2	1b-III-4 7	Bb-III-1 藥	1. 能了解正確用藥五大	能理解用藥五大核心能力	觀察評量	◎安全教育	
			具備探索身	解健康自主管	物種類、正確	核心能力,達成健康自主	的內涵,並培養健康自主	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	理的原則與方	用藥核心能力	管理。	管理能力。	行為檢核	與安全。	
			康生活問題	法。	與用藥諮詢。	2. 能於生活中落實正確		態度評量		
	<b>.</b>		的思考能	3a-III-1 流		用藥行為,並向親朋好友				
第十週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	力,並透過	暢地操作基礎		宣導。				
			體驗與實	健康技能。						
			踐,處理日	4b-III-3 公						
			常生活中運	開提倡促進健						
			動與健康的	康的信念或行						
			問題。	為。						
			健體-E-B1	1d-III-2 比	Ha-III-1 網/	1. 能透過小組比賽並討	1. 複習低手傳接球,利用	觀察評量		
			具備運用體	較自己或他人	牆性球類運動	論,遵守規則的演練排球	修正式排球比賽增強低手	口頭評量		
			育與健康之	運動技能的正	基本動作及基	比賽中的進攻和防守策	傳接球動機。	行為檢核		
			相關符號知	確性。	礎戰術。	略。	2. 透過2 對2 修正式的	態度評量		
第十週	貳、體育	2	能,能以同	2d-III-2 分		2. 能做出了解並做出正	排球比賽,讓學童發展隔			
71 1 22	八. 球不落地	۷		辨運動賽事中		確的低手傳接球。	網球類攻守基本概念。			
			生活中的運	選手和觀眾的			3. 使用 3C 產品及網路,			
			動、保健與	角色和責任。			讓學童比較排球低手動作			
			人際溝通	3d-III-1 應			的正確性。			
			上。	用學習策略,						

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	W 组 千 mL	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ B22 ≒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)
			健體-E-C2	提高運動技能						
			具備同理他	學習效能。						
			人感受,在	3d-III-2 演						
			體育活動和	練比賽中的進						
			健康生活中	攻和防守策						
			樂於與人互	略。						
			動、公平競	4c-III-1 選						
			爭,並與團	擇及應用與運						
			隊成員合	動相關的科						
			作,促進身	技、資訊、媒						
			心健康。	體、產品與服						
				務。						
			健體-E-A2	1b-III-2 認	Eb-III-1 健	1. 從事消費活動時,能選	面對促銷活動,聰明的消	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	識健康技能和	康消費資訊與	擇良好的產品與服務。	費者可以透過停、看、聽	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	生活技能的基	媒體的影響。	2. 面對促銷活動時,能展	三個步驟保障自己的權	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	本步驟。		現出理性消費的行為。	益。	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	3b-III-4 能					健康受到傷害等	
	<b>生、44</b> 市		力,並透過	於不同的生活					經驗,並知道如	
第十一週	壹、健康 三. 聰明消費樂	1	體驗與實	情境中,運用					何尋求救助的管	
- 五十一週	無窮	1	踐,處理日	生活技能。					道。	
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-B2							
			具備應用體							
			育與健康相							

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 上冊	<b></b>	<b>本 巨 十 上</b>	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)
			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。							
			健體-E-B1	1d-III-1 7	Ha-III-1網/	1. 能與同學討論如何改	了解發球在排球比賽的重	觀察評量		
			具備運用體	解運動技能的	牆性球類運動	善比賽低手傳接球的技	要性,學習正面低手發球	口頭評量		
			育與健康之	要素和要領。	基本動作及基	巧,接納他人不同想法,	動作,並運用於修正	行為檢核		
			相關符號知	3c-III-2 在	礎戰術。	並正向溝通有效策略解	式排球比賽中。	態度評量		
			能,能以同	身體活動中表		決比賽的問題。				
			理心應用在	現各項運動技		2. 能知道並做出正面低				
			生活中的運	能,發展個人		手發球動作。				
			動、保健與	運動潛能。						
第十一週	貳、體育	2	人際溝通	3d-III-1 應						
- 東十一週 	八. 球不落地	2	上。	用學習策略,						
			健體-E-C2	提高運動技能						
			具備同理他	學習效能。						
			人感受,在	3d-III-2 演						
			體育活動和	練比賽中的進						
			健康生活中	攻和防守策						
			樂於與人互	略。						
			動、公平競	4c-III-1 選						
			爭,並與團	擇及應用與運						

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	<b>北</b> 與壬剛	<b>並早七十</b>	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)
			隊成員合	動相關的科						
			作,促進身	技、資訊、媒						
			心健康。	體、產品與服						
				務。						
			健體-E-A2	la-III-3 理	Eb-III-2 健	1. 能認識選購商品四妙	1. 能在購物時使用四個妙	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	解促進健康生	康消費相關服	招。	招來解決問題。	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	活的方法、資	務與產品的選	2. 能了解商品標示對維	2. 能透過了解商品資訊來	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	源與規範。	擇方法。	護消費權益的重要性。	選擇安全的商品。	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	3b-III-4 能		3. 能了解具得獎機率性			健康受到傷害等	
			力,並透過	於不同的生活		質的商品相對應的購買			經驗,並知道如	
			體驗與實	情境中,運用		策略。			何尋求救助的管	
			踐,處理日	生活技能。					道。	
			常生活中運							
	土。		動與健康的							
<b>始</b> 1 ~ 畑	壹、健康 三. 聰明消費樂	1	問題。							
第十二週	無窮	1	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。							

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	<b>本日十</b> 上	ᅶᄧᆑᆝ	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	1d-III-1 7	Ha-III-1 網/	1. 能認識、了解如何選用	1. 學習排球運動的常用保	觀察評量		
			具備探索身	解運動技能的	牆性球類運動	及配戴排球的護具護膝。	護動作及認識護具的選擇	口頭評量		
			體活動與健	要素和要領。	基本動作及基	2. 能知道並做出移動傳	和使用方法,以避免運動	行為檢核		
			康生活問題	2c-III-2 表	礎戰術。	接球的倒身保護動作。	傷害。	態度評量		
			的思考能	現同理心、正	Hb-III-1 陣	3. 能與同學討論如何提	2. 能認識手球的由來。			
			力,並透過	向溝通的團隊	地攻守性球類	升手球比賽傳接球之技				
			體驗與實	精神。	運動基本動作	巧,接納他人不同想法,				
			踐,處理日	3c-III-2 在	及基礎戰術。	並正向溝通有效策略,提				
			常生活中運	身體活動中表		高學習效能。				
			動與健康的	現各項運動技						
			問題。	能,發展個人						
	-t- 124 -#-		健體-E-B1	運動潛能。						
第十二週	貳、體育 八.球不落地	2	具備運用體	4c-III-1 選						
77 1 - 20	九. 手球英雄	4	育與健康之	擇及應用與運						
			相關符號知	動相關的科						
			能,能以同	技、資訊、媒						
			理心應用在	體、產品與服						
			生活中的運	務。						
			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							

教學進度	<b>昭二夕</b> 校	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 組壬剛	<b>本早十</b> 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)
			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	2a-III-3 體	Eb-III-1 健	1. 能了解消費行為中,消	1. 能了解消費者的義務,	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	察健康行動的	康消費資訊與	費者可享的權利與應盡	並在日常生活中實踐。	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	自覺利益與障	媒體的影響。	的義務。	2. 能了解消費者權利,展	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	礙。		2. 能在生活中展現消費	現消費者應有的態度和行	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	4b-III-1 公		者應有的態度和行為。	為。		健康受到傷害等	
			力,並透過	開表達個人對					經驗,並知道如	
			體驗與實	促進健康的觀					何尋求救助的管	
			踐,處理日	點與立場。					道。	
	土。油店		常生活中運							
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂	1	動與健康的							
<b>五十二週</b>	無窮	1	問題。							
			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							

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	拉旦七十	详昭品》	跨領域統整
週次	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百口保	<b>教学里</b> 超	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康內容的意							
			義與影響。							
			健體-E-A2	3d-III-2 演	Hb-III-1 陣	1. 能在手球比賽中與小	1. 了解在該項運動中正確	觀察評量		
			具備探索身	練比賽中的進	地攻守性球類	組成員討論,並執行從不	傳接球的方式及小組傳接	口頭評量		
			體活動與健	攻和防守策	運動基本動作	同位置出發的攻擊與防	球的搭配。	行為檢核		
			康生活問題	略。	及基礎戰術。	守策略。	2. 學習手球的運球方式,	態度評量		
			的思考能			2. 能與同學討論如何提	並透過修正式的比賽,學			
			力,並透過			升手球比賽傳接球之技	習交叉進攻及防守的小組			
			體驗與實			巧,接納他人不同想法,	策略。			
			踐,處理日			並正向溝通有效策略,提				
			常生活中運			高學習效能。				
			動與健康的							
			問題。							
<b>始</b> 1 一 畑	貳、體育	2	健體-E-B1							
第十三週	九. 手球英雄	2	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							

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1冊	<b></b>	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ 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)
			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	2a-III-3 體	Eb-III-1 健	1. 能了解產生消費糾紛	1. 能知道消費者有申訴的	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	察健康行動的	康消費資訊與	的原因。	權利及管道。	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	自覺利益與障	媒體的影響。	2. 能具備處理消費糾紛	2. 能了解產生消費糾紛的	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	礙。		的因應策略。	原因,並有能力尋求解決	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	4a-III-3 ±		3. 能知道消費者有申訴	的方法。		健康受到傷害等	
			力,並透過	動地表現促進		的權利及申訴的管道。			經驗,並知道如	
			體驗與實	健康的行動。					何尋求救助的管	
			踐,處理日						道。	
ht 1	壹、健康 三. 聰明消費樂	1	常生活中運							
第十四週	無窮	1	動與健康的							
	無射		問題。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、							

教學進度	<b>昭二夕</b> 娩	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 組壬毗	拉旦十十	半跖趾〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			報導有關體							
			育與健康內							
			容的意義與							
			影響。							
			健體-E-A2	3c-III-2 在	Hb-III-1 陣	能正確做出行進3 步跳	1.3步跳射方式透過修正	觀察評量		
			具備探索身	身體活動中表	地攻守性球類	射和運球組合,並透過競	式的比賽,學習3人小組	口頭評量		
			體活動與健	現各項運動技	運動基本動作	爭和學習策略改善技能	搭配進攻及防守的小組策	行為檢核		
			康生活問題	能,發展個人	及基礎戰術。	表現。	略。	態度評量		
			的思考能	運動潛能。			2. 介紹並練習手球的正式			
			力,並透過	3d-III-2 演			規則,以接近正式比賽規			
			體驗與實	練比賽中的進			則及場地(全場)進行比			
			踐,處理日	攻和防守策			賽。			
			常生活中運	略。						
			動與健康的	3d-III-3 透						
<b>5</b> 1 — 39	貳、體育	2	問題。	過體驗或實踐						
第十四週	九. 手球英雄	Δ	健體-E-B1	解決練習或比						
			具備運用體	賽的問題。						
			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							

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	<b>北</b> 超 壬 剛	<b>证</b> 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)
			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-A2	2a-III-3 體	Eb-III-1 健	能培養良好的消費態	能完成活力存摺。	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	察健康行動的	康消費資訊與	度,並有能力尋求解決的		口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	自覺利益與障	媒體的影響。	方法和技巧。		行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	礙。				態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	4a-III-3 主					健康受到傷害等	
			力,並透過	動地表現促進					經驗,並知道如	
	壹、健康		體驗與實	健康的行動。					何尋求救助的管	
第十五週	三. 聰明消費樂	1	踐,處理日						道。	
	無窮		常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體−E−B2							
			具備應用體							
			育與健康相							
			關科技及資							
			訊的基本素							

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	教學重點	<b>延星大</b> 半	送販品)	跨領域統整
週次	平 儿 石 桝	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	<b>教学里</b> 起	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			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。							
			健體-E-A2	2d-III-1 分	Hb-III-1 陣	1. 能透過小組比賽並討	1. 介紹並練習手球的正式	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備探索身	享運動欣賞與	地攻守性球類	論,演練手球比賽中的進	規則,以接近正式比賽規	口頭評量	多 E6 了解各文	
			體活動與健	創作的美感體	運動基本動作	攻和防守策略。	則及場地(全場)進行比	行為檢核	化間的多樣性與	
			康生活問題	驗。	及基礎戰術。	2. 能從不同國家文化的	賽。	態度評量	差異性。	
			的思考能	2d-III-3 分	Ib-III-2 各	土風舞中分享運動欣賞	2. 認識塞爾維亞的〈花之			
			力,並透過	析並解釋多元	國土風舞。	與創作的美感體驗,展現	舞〉,與回顧丹麥、芬蘭的			
			體驗與實	性身體活動的		多元文化的包容性與素	〈兔子舞〉及立陶宛的〈木			
			踐,處理日	特色。		養。	鞋舞〉。			
			常生活中運	3c-III-2 在		3. 能分析、解釋不同文化	3. 能說出不同文化土風舞			
第十五週	貳、體育 九.手球英雄	2	動與健康的	身體活動中表		土風舞身體活動的特色。	的身體特色,以展現多元			
- 東丁五週 -	十. 花舞翩翩	2	問題。	現各項運動技			文化的包容性與素養。			
			健體-E-B1	能,發展個人						
			具備運用體	運動潛能。						
			育與健康之	3d-III-2 演						
			相關符號知	練比賽中的進						
			能,能以同	攻和防守策						
			理心應用在	略。						
			生活中的運	3d-III-3 透						
			動、保健與	過體驗或實踐						
			人際溝通	解決練習或比						

教學進度	<b>昭二月位</b>	節	學習領域	學習	重點	銀羽口柵	<b>址</b> 段 千 叫L	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ B5 元 L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			上。	賽的問題。						
			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。							
			健體-E-C3							
			具備理解與							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	<b>北</b> 超壬毗	<b>並早十</b> 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)
			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。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-B1	1b-III-3 對	Fa-III-2 家	1. 能明白家庭成員所扮	1. 了解家人及自己所肩負	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	照生活情境的	庭成員的角色	演的角色及責任。	的角色及責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	健康需求,尋	與責任。	2. 能了解並接納不同的	2. 理解並尊重不同家庭組	行為檢核	重家庭型態的多	
			相關符號知	求適用的健康		家庭組成型態	成型態。	態度評量	樣性。	
			能,能以同	技能和生活技		3. 能了解自己為健全家	3. 具備為家庭功能健全而		◎家庭教育	
第十六週	壹、健康	1	理心應用在	能。		庭功能可以做到的事。	付出行動的意願。		家 E4 覺察個人	
カーハゼ	四. 家庭安和樂	1	生活中的運	2b-III-3 擁					情緒並適切表	
			動、保健與	有執行健康生					達,與家人及同	
			人際溝通	活行動的信心					儕適切互動。	
			上。 健體	與效能感。					家 E12 規劃個人	
			-E-C2 具備	4b-III-2 使					與家庭的生活作	
			同理他人感	用適切的事證					息。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b></b>		详昭品》	跨領域統整
週次	単几石碑	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)
			受,在體育	來支持自己健						
			活動和健康	康促進的立						
			生活中樂於	場。						
			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	1d-III-1 7	Ib-III-2 各	1. 能認識塞爾維亞的土	1. 認識塞爾維亞土風舞步	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備運動與	解運動技能的	國土風舞。	<b>風舞步技巧、要領與隊形</b>	技巧、要領與隊形變化。	口頭評量	多 E6 了解各文	
			健康有關的	要素和要領。		變化。	2. 在示範與練習的過程	行為檢核	化間的多樣性與	
			感知和欣賞	2c-III-3 表		2. 能於土風舞運動中表	中,教師指導協助學童穩	態度評量	差異性。	
			的基本素	現積極參與、		現穩定的身體控制與協	定身體控制與協調,並觀			
			養,促進多	接受挑戰的學		調能力。	察學童參與態度的積極			
			元感官的發	習態度。		3. 能表現積極參與練習	性。			
	<b>計、</b> 脚 右		展,在生活	3c-III-1 表		舞步技巧與隊形變化。				
第十六週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	環境中培養	現穩定的身體						
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		運動與健康	控制和協調能						
			有關的美感	力。						
			體驗。							
			健體-E-C2							
			具備同理他							
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	<b>北</b> 與壬剛	<b>並早七十</b>	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)
			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-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。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-B1	2b-III-1 認	Fa-III-2 家	1. 能覺察家人的感受並	1. 能理解家人的煩憂,列	觀察評量	◎性別平等教育	
第十七週	壹、健康	1	具備運用體	同健康的生活	庭成員的角色	願意主動幫助家人。	出願意為家人付出的具體	口頭評量	性 E12 了解與尊	
かして過	四. 家庭安和樂	1	育與健康之	規範、態度與	與責任。	2. 能於生活落實對家庭	行動。	行為檢核	重家庭型態的多	
			相關符號知	價值觀。		有幫助的行為。	2. 能認識家庭暴力型態。	態度評量	樣性。	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	<b>北與壬剛</b>	<b>並早七十</b>	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)
			能,能以同	3b-III-3 能		3. 能分辨不同家庭暴力			◎家庭教育	
			理心應用在	於引導下,表		事件造成的傷害。			家 E4 覺察個人	
			生活中的運	現基本的決策					情緒並適切表	
			動、保健與	與批判技能。					達,與家人及同	
			人際溝通						儕適切互動。	
			上。						家 E12 規劃個人	
			健體-E-C2						與家庭的生活作	
			具備同理他						息。	
			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-B3	1d-III-1 7	Ib-III-2 各	1. 能認識塞爾維亞的土	1. 認識塞爾維亞土風舞舞	觀察評量	◎多元文化教育	
			具備運動與	解運動技能的	國土風舞。	<b>風舞步技巧、要領與隊形</b>	步技巧、要領與隊形變化。	口頭評量	多 E6 了解各文	
			健康有關的	要素和要領。		變化。	2. 示範與練習的過程中,	行為檢核	化間的多樣性與	
	<b>* · · · · ·</b>		感知和欣賞	2c-III-3 表		2. 能於土風舞運動中表	教師指導、協助學童穩定	態度評量	差異性。	
第十七週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	的基本素	現積極參與、		現穩定的身體控制與協	身體的控制與協調,並觀			
	1 1 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		養,促進多	接受挑戰的學		調能力。	察學童參與態度的積極			
			元感官的發	習態度。		3. 能表現積極參與練習	性。			
			展,在生活	2d-III-1 分		舞步技巧與隊形變化。	3. 透過花舞大會的小組表			
			環境中培養	享運動欣賞與		4. 能從展演歷程中,分享	演,展現各組學童在動作			

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键加工基	ty 组 千ml	<b>本日十上</b>	→¥ B5 元 L 、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			運動與健康	創作的美感體		運動欣賞與創作的美感	控制、身體協調、積極參			
			有關的美感	驗。		體驗。	與、小組合作與隊形創意			
			體驗。	3c-III-1 表		5. 能與小組成員完成展	變化的成果。			
			健體-E-C2	現穩定的身體		演。	4. 觀賞表演後,能給予欣			
			具備同理他	控制和協調能			賞與回饋。			
			人感受,在	力。						
			體育活動和	3c-III-3 表						
			健康生活中	現動作創作與						
			樂於與人互	展演的能力。						
			動、公平競	4d-III-3 宣						
			爭,並與團	導身體活動促						
			隊成員合	進身心健康的						
			作,促進身	效益。						
			心健康。							
			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。具備理							
			解與關心本							
			土、國際體							
			育與健康議							

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 超壬毗	<b>本早十</b> 十	大表 配 旦下 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			題的素養,							
			並認識及包							
			容文化的多							
			元性。							
			健體-E-B1	2b-III-1 認	Fa-III-2 家	1. 能運用自我保護技巧	1. 能學習自我保護方法。	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	同健康的生活	庭成員的角色	避免傷害的發生。	2. 面對不同家庭事件,能	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	規範、態度與	與責任。	2. 能知道家庭變異可能	具備正向轉念及如何因應	行為檢核	重家庭型態的多	
			相關符號知	價值觀。		造成的心理反應。	的知能。	態度評量	樣性。	
			能,能以同	3b-III-3 能		3. 能理解家人互為支持			◎家庭教育	
			理心應用在	於引導下,表		的力量,願意一起面對悲			家 E4 覺察個人	
			生活中的運	現基本的決策		傷事件。			情緒並適切表	
			動、保健與	與批判技能。		4. 能認識正向轉念方法。			達,與家人及同	
			人際溝通						儕適切互動。	
	± /4 क		上。						家 E12 規劃個人	
第十八週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-C2						與家庭的生活作	
	口, 死是又作 从		具備同理他						息。	
			人感受,在							
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
第十八週	貳、體育	2	健體-E-A1	1c-III-2 應	Cb-III-1 運	1. 對平靜水域安全有初	認識水域安全標示類別及	觀察評量	◎海洋教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	业组 壬毗	<b>本早十十</b>	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)
	十一. 悠遊戲水		具備良好身	用身體活動的	動安全教育、	步的了解,以提高水域安	代表意義。	口頭評量	海 El 喜歡親水	
	樂		體活動與健	防護知識,維	運動精神與運	全的警覺性。		行為檢核	活動,重視水域	
			康生活的習	護運動安全。	動營養知識。	2. 重視水域安全觀念,能		態度評量	安全。	
			惯,以促進	2c-III-3 表		熟記防溺、自救的方式。				
			身心健全發	現積極參與、		3. 能透過實際體驗與操				
			展,並認識	接受挑戰的學		作,了解實施救溺的方式				
			個人特質,	習態度。		與危險性。				
			發展運動與	3d-III-3 透						
			保健的潛	過體驗或實						
			能。	践,解決練習						
			健體-E-A2	或比賽的問						
			具備探索身	題。						
			體活動與健							
			康生活問題							
			的思考能							
			力,並透過							
			體驗與實							
			踐,處理日							
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-B1	2a-III-3 體	Fa-III-3 維	1. 能思考並體察家人有	1. 能理解與家人有效溝通	觀察評量	◎性別平等教育	
	<b>丰、</b> 伊由		具備運用體	察健康行動的	持良好人際關	效溝通的好處及影響。	的好處。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
第十九週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	育與健康之	自覺利益與障	係的溝通技巧	2. 能透過角色情境,學會	2. 能體察溝通停看聽促進	行為檢核	重家庭型態的多	
	- 4.//CA 1 /N		相關符號知	礙。	與策略。	溝通「停看聽」等有效溝	溝通的效果。	態度評量	樣性。	
			能,能以同	3b-III-3 能		通的技巧。			◎家庭教育	

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	<b>址</b> 組壬毗	<b>並早十</b> 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)
			理心應用在	於引導下,表					家 E4 覺察個人	
			生活中的運	現基本的決策					情緒並適切表	
			動、保健與	與批判技能。					達,與家人及同	
			人際溝通						儕適切互動。	
			上。						家 E12 規劃個人	
			健體-E-C2						與家庭的生活作	
			具備同理他						息。	
			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	1d-III-1 7	Bc-III-1 基	1. 能認識立式划漿與基	1. 認識立式划漿與基本操	觀察評量	◎海洋教育	
			具備良好身	解運動技能的	礎運動傷害預	本操作,培養未來參與水	作,培養未來參與水域活	口頭評量	海 El 喜歡親水	
			體活動與健	要素和要領。	防與處理方	域活動與利用大型浮具	動與救生能力。	行為檢核	活動,重視水域	
	<b>*</b> 励大		康生活的習	2c-III-2 表	法。	的救生能力。	2. 重視水域安全的觀念,	態度評量	安全。	
<b>位 1 1 1</b> 11	貳、體育 十一. 悠遊戲水	2	惯,以促進	現同理心、正	Cc-III-1 水	2. 能知道從事水域活動	能正確做出防溺、自救的			
第十九週	樂	2	身心健全發	向溝通的團隊	域休閒運動進	出現脫水現象時的症狀	方式。			
			展,並認識	精神。	階技能。	及預防方法。				
			個人特質,	2c-III-3 表	Gb-III-1 水	3. 能重視水域安全的觀				
			發展運動與	現積極參與、	中自救方法、	念,熟記並正確做出防				
			保健的潛	接受挑戰的學	仰漂 15 秒。	溺、自救的方式。				

教學進度	<b>昭二夕</b> 较	節	學習領域	學習	重點	趣羽 口播	北超壬剛	<b>並早七十</b>	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)
			能。	習態度。						
			健體-E-A2	3c-III-1 表						
			具備探索身	現穩定的身體						
			體活動與健	控制和協調能						
			康生活問題	力。						
			的思考能	3c-III-2 在						
			力,並透過	身體活動中表						
			體驗與實	現各項運動技						
			踐,處理日	能,發展個人						
			常生活中運	運動潛能。						
			動與健康的	4c-III-1 選						
			問題。	擇及應用與運						
				動相關的科						
				技、資訊、媒						
				體、產品與服						
				務。						
			健體-E-B1	lb-III-1 理	Fb-III-1 健	1. 能了解與家人相處及	1. 了解與家人共處互動時	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備運用體	解健康技能和	康各面向平衡	健康休閒的重要性。	光的重要性。	口頭評量	性 E12 了解與尊	
			育與健康之	生活技能對健	安適的促進方	2. 能主動和家人規劃共	2. 主動為家人安排促進健	行為檢核	重家庭型態的多	
			相關符號知	康維護的重要	法與日常健康	同的休閒活動。	康的活動。	態度評量	樣性。	
第二十週	壹、健康	1	能,能以同	性。	行為。	3. 能為家人規劃旅遊休			◎家庭教育	
<b>カー</b> 1 週	四. 家庭安和樂	1	理心應用在	4a-III-3 主		閒活動。			家 E4 覺察個人	
			生活中的運	動地表現促進		4. 能主動展現促進家人			情緒並適切表	
			動、保健與	健康的行動。		感情的行動。			達,與家人及同	
			人際溝通						儕適切互動。	
			上。						家 E12 規劃個人	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组 羽 口 1番	ty. 缀 千 ml.	<b>本 旦 十 上</b>	→¥ 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 A 是健樂動爭隊體 人體健縣 數爭隊 人體 健縣 於、,成質原於、,成質不與公並員						與家庭的生活作息。	無利尤力
			作,促進身心健康。	1d-III-2 比	Gb-III-2 手	1 能積極的練習,做出接	1. 能正確做出捷泳手部划	<b>謝</b> 竅 評	○海洋教育	
第二十週	貳、體育 十一. 悠遊戲水 樂	2	具體康慣身展個發保能良動活以健並特運的促全認質動潛與健習進發識,與	較運動性。 2c-III-3 表現後 理性。 2c-III-3 表與的 3c-III-2 中動類 3c-III-2 中動類 個 表 現 表 現 表 現 表 現 表 明 表 明 表 明 表 明 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	腳聯合動作、 藉物游泳前 進、游泳前進 15 公尺(需換 氟三次以上)	泳正確的手腳搭配動作 藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊	1.能正確做出捷泳手部划水動作,並與腳部動作搭配結合。 2.能與組員在比賽中溝通合作,在練習中互相幫忙檢視。	觀口 行態察頭為度評 檢評檢 評人 檢 評別 檢 評別 付	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水 活動,重視水域 安全。	

教學進度	四二 <b>夕</b> 位	節數	學習領域	學習重點		键 辺 口 1番	<b>址</b> 锦 千咖	<b>本 旦 十 上</b>		跨領域統整
週次	單元名稱		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)
			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。							

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網議題。

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。