

嘉義縣民雄鄉興中國民小學
114 學年度第一學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：陳秋如、黃欣蕙

第一學期

教材版本	康軒版第一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能於生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康又安全！ 第一課：校園好地方，第二課：危險不能玩	3	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	第一單元健康又安全 第1課校園好健康 《活動1》認識師長 1. 配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動2》參觀健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。 第2課危險！不能那樣玩 《活動1》我的遊戲基地 1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2. 學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》檢視遊戲器材 1. 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第11頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-交通安全教育】 安 E1 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
							安全的地方？			
第二週	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與問題，並透過體力驗證與運動問題。	2a-I-1 發覺健康行為對生活健康的影響。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與安全情境的安知。	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道遊戲、遵守遊戲場的重要注意事項，並遵守團體紀律。 3. 遊戲時具備正確使用遊戲器材。 4. 正確使用遊戲器材。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽 1. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14-15頁圖卡，說明進入遊戲場或所前必須了解的注意事項。 3. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第三週	第二單元小心！危險 第一課上下學安全	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與問題，並透過體力驗證與運動問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺健康行為對生活健康的影響。	Ba-I-1 遊戲場所與安全情境的安知。	1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全 《活動1》行路安全要注意 1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車、還是搭安全事項呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？ 3. 教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第四週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與問題，並透過體力驗證與運動問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之能力，能符合在生活中的運動、保健與實際溝通。	1b-I-1 舉例說明健康生活的適用情境。 2a-I-1 發覺健康行為對生活健康的影響。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發覺個人對健康的立場。	Db-I-2 身體界線與隱私及幫助方法。	1. 發覺生活中各種碰觸的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發覺個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5. 演練遇到不安全的身體碰觸時的拒絕方法。 6. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。	第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動1》別人和我的身體碰觸 1. 教師引導學生思考：你和別人會有一些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界線 1. 教師帶領學生閱讀課本第38頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何碰觸？任何人都不能隨意碰觸的？身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第五週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活的適用情境。 2a-I-1 發覺健康行為對生活健康的影響。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動1》誰是整潔小超人？ 1. 教師請學生閱讀課本第48-49頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
			運動與保健的 潛能。	活技能。 2a-I-1 發覺 影響健康的 生活態度與 行為。 3a-I-1 嘗試 練習簡易的 健康相關技 能。 3a-I-2 能於 引導下，於 生活中操作 簡易的健康 技能。		4. 認識洗手的 重要性。 5. 知道洗手的 時機。 6. 嘗試練習正 確的洗手步 驟。 7. 舉例說明清 潔身體與頭 髮的適當方 式。	《活動 2》我的健康超能力(一) 1. 潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2. 洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。		人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。	
第六週	第三單元健康 超能力課飲食好 習慣	3	健體-E-A1 具 備良好身體活 動的習慣，以 促進身心健全 發展，並認識 個人發展的潛 能。	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 2a-I-1 發覺 影響健康的生 活態度與行為。 2b-I-1 接受 健康的生活規 範。 2b-I-2 願意 養成個人健康 習慣。 4a-I-2 養成 健康的生活習 慣。	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Ea-I-2 基本 的飲食習慣與 和諧。 Fa-I-2 人及 朋友相處的方 式。	1. 認識喝白開 水的重要性。 2. 養成喝白開 水的習慣。 3. 養成飯前洗 手的習慣。 4. 養成良好的 餐桌禮儀。 5. 養成良好的 飲食習慣。 6. 發覺飯後劇 烈運動及飯後 未確實刷牙對 健康造成的影 響。 7. 養成飯後不 劇烈運動及飯 後刷牙的健康 習慣。	第三單元健康超能力 第 2 課飲食好習慣 《活動 1》健康白開水 1. 教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。	
第七週	第三單元健康 超能力課好好愛 身體	3	健體-E-A1 具 備良好身體活 動的習慣，以 促進身心健全 發展，並認識 個人發展的潛 能。 健體-E-B1 具 備運用體育與 健康之相關符 號知能，能以 在生活中的應 用運動、保健 與人際溝通上。	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 1b-I-1 舉例 說明健康生活 情境中適用的 健康技能和生 活技能。 2b-I-1 接受 健康的生活規 範。 3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Db-I-1 日常 生活中的性別 角色。 Db-I-2 身體 隱私與身體界 線及其危害求 助方法。	1. 認識健康排 便的重要性。 2. 知道可以幫 助排便的行為 ，養成排定的 時排的習慣。 3. 認識廁所的 圖像標誌。 4. 能於引導下 ，養成良好的 如廁習慣。 5. 認識正確的 站姿、坐姿和 睡姿。 6. 發覺個人日 常生活中的習 慣，養成良好 的健康習慣。	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身 體 《活動 1》食物的旅行 1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-家庭 暴力防治課程】 融入家庭暴力防 治 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。	
第八週	第四單元跑跳 動起來第一課安 全運動王、第二 課伸展好舒適	3	健體-E-B1 具 備運用體育與 健康之相關符 號知能，能以 在生活中的應 用運動、保健 與人際溝通上。	1c-I-2 認識 基本的運動常 識。 3c-I-2 表現 安全的身體活	Cb-I-1 運動 安全常識的認 識、運動對身 體健康的益處。	1. 了解運動時 應穿著合適的 服裝。 2. 認識安全且 適合運動的場 地。 3. 選擇安全的 運動	第四單元跑跳動 起來 第 1 課安全運動 王 《活動 1》運動 安全穿搭 1. 全班到操場集 合，分組討論並 互相檢查服裝 穿著。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
			生活中的運動、保健與人體健康。具備同理他人在體育活動中樂於與他人互動、並與同學合作，促進身心健康。	動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受性並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	方式。 4. 學會簡易的徒手伸展操動作。 5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	《活動2》運動場地要慎選 1. 教師請學生打開課本第81頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動3》運動安全放大鏡 1. 學生觀察課本第82-83頁，找出正確的安全運動情境。 第2課伸展好舒適 《活動1》頭頸動一動 1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2. 教師播放健康操音樂。 《活動2》手臂拉一拉 1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明。			
第九週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	健體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與他人互動、並與同學合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識各種走路與跑步姿勢。 2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3. 結合跑步技能進行活動。 4. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動1》行走大不同 1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動2》牽手一起走 1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。 2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向後走、蹲著向前走再向右轉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	
第十週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	健體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與他人互動、並與同學合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2. 結合跑步技能進行活動。 3. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4. 遊戲時能表現出安全的行為。	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動3》跑走愛臺灣 1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3. 5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十一週	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 模仿跳繩暖身的基本動作。 3. 體驗握繩、甩繩的動作要領。 4. 學會個人甩繩的	第四單元跑跳動起來 第4課和繩做朋友 《活動1》握繩做操 1. 教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
			運動與保健的潛能。			基本動作。 5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	今，帶領全班學生練習。 《活動2》四肢動一動 1.教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。			
第十二週	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	3	健體-E-A2 具探索身體活動問題，並透過實踐，與日常生活運動與健康問題。 健體-E-B1 具備運用體育健康之相關知識，能同理生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動的簡易拋、擲、滾動、擲、滾動量及準確性球動作。	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	第五單元玩球趣味多 第1課球兒滾呀滾 《活動1》認識各種球 1.教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。 《活動2》滾球回家 1.教師說明「滾球回家」活動規則：(1)4人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。 《活動3》搶救森林大火 1.教師說明「搶救森林大火」活動規則：(1)3人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。(2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十三週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑	3	健體-E-C2 具同理他人感受，在體育活動和生活中樂於與人競爭，並與成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 2.全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1-2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動2》球不落地 1.全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十四週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑	3	健體-E-C2 具同理他人感受，在體育活動和生活中樂於與人競爭，並與成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.覺察棒球守備的基本概念。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動3》全班接球回家 1.教師說明「全班接球回家」的活動規則：擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 《活動4》分組接球回家 1.4人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派1人擔任內圈的擲球者，其餘3人	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
				動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			在外圍散開擔任傳球者。 2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。			
第十五週	第五單元玩球 趣味第三課一線之隔	3	健體-E-A2 具身體活動的健康生活能力，並透過體能、運動、思考、問題、力、與實踐，處理日常生活中的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及滾拍、擲、傳、滾之手、眼動作及協調、力量控制動作。	1. 探索隔網的感受。 2. 探索將球擲準的動作技巧。 3. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4. 體驗徒手拋球與接球過繩。 5. 觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動1》擊掌說你好 1. 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊緣往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。 《活動2》球球撞球 1. 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2. 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十六週	第五單元玩球 趣味多第三課一線之隔	3	健體-E-A2 具身體活動的健康生活能力，並透過體能、運動、思考、問題、力、與實踐，處理日常生活中的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及滾拍、擲、傳、滾之手、眼動作及協調、力量控制動作。	1. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3. 探索拋球過繩的動作要領。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動3》袋接反彈球 1. 學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。 2. 持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地持一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。 《活動4》捕魚大豐收 1. 活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十七週	第六單元全身 第一課拳掌好朋友	3	健體-E-C2 具同理他人感受，在體育活動中樂於與人互動、並與同伴合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。 3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。 4. 認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第六單元全身動一動 第1課拳掌好朋友 《活動1》掌碰掌 1. 學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動2》拳碰拳 1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 閱讀素養教育 閱E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。	
第十八週	第六單元全身 第二課大樹愛	3	健體-E-C2 具同理他人感受，在體育活	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
	遊戲		動和健康生活 中樂於與人互 動、並與團隊 競爭，並合作 成成員身心健 康。	2c-I-2 表現 認真參與的學 習態度。 2d-I-2 接受 並體驗多元性 身體活動。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。 4c-I-1 認識 與身體活動相 關資源。 4d-I-2 利用 學校或社區資 源從事身體活 動。		平衡動作。 3.從造型模仿體驗 多元性的身體活 動。 4.探索平衡木的高 度。 5.嘗試在平衡木上 行走。 6.在遊戲中與同學 快樂互動、認真學 習。 7.願意在學校利用 課間進行遊戲活 動。	1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不一 會「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右 側平舉，表現出一棵樹的姿態。 《活動2》大樹變變變 1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出 三種不同的支撐及平衡造型。 《活動3》大樹合體 1.教師指導學生兩人一組進行「我們的大 樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試 做、修改等過程合作表現創意造型。	態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的 人際互動能力。	
第十九週	第六單元全身 第一動課大樹愛 第二遊戲	3	健體-E-C2 具 備同理他人感 受，在體育活 動中樂於與人 互動、並與團 隊競爭，並合 成成員身心健 康。	1c-I-1 認識 身體活動的基 本動作。 2c-I-2 表現 認真參與的學 習態度。 2d-I-2 接受 並體驗多元性 身體活動。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。 4c-I-1 認識 與身體活動相 關資源。	1a-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊戲。	1.在地面做出靜態 平衡動作。 2.在地面做出動態 平衡動作。 3.從造型模仿體驗 多元性的身體活 動。 4.探索平衡木的高 度。 5.嘗試在平衡木上 行走。 6.在遊戲中與同學 快樂互動、認真學 習。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲後 《活動3》風雨過後 1.教師引領學生思考：合體的大樹受到強 風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝 斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，用 樹枝體動作表現出來呢？請學生分組做 看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。 《活動4》探索平衡木高度 1.教師請學生觀察低平衡木的高度的不同。 感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區 資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問 題與做決定的能 力。	
第二十週	第六單元全身 第一動課和風一 第三起玩	3	健體-E-C2 具 備同理他人感 受，在體育活 動中樂於與人 互動、並與團 隊競爭，並合 成成員身心健 康。	1c-I-1 認識 身體活動的基 本動作。 2c-I-2 表現 認真參與的學 習態度。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。 4d-I-2 利用 學校或社區資 源從事身體活 動。	1b-I-1 唱、 跳與模仿性律 動遊戲。	1.做出跑步與停止 的動作。 2.模仿氣球，以肢 體做出收縮與伸展 的動作。 3.在遊戲中與同學 快樂互動、認真學 習。 4.模仿氣球，以肢 體做出移動和低、 中、高水平的動作。 5.認識風車的玩 法。 6.模仿風車，做出 身體各部位的繞 轉。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 1.教師引導學生探索各種讓袋子充滿空 氣的方法。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空 氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最 大，而後放鬆。 《活動3》氣球飄起來 1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，由教 師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和 感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄 的感覺。 2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可 能飄到什麼地方？請學生模仿被吹漲 的氣球，用肢體模擬情境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。	

第二學期

教材版本	康軒版第二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能認識排便對健康的影響。 3.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5.能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6.能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9.能了解生病期間的在家照護要點。 10.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11.能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12.能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13.能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14.能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護生活習慣。 4. 發覺影響健康的愛護生活習慣。	第一單元保護身體好健康 第1課身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1. 教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動2》認識身體 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 第2課五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2. 教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【交通安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	
第二週	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題	Ea-I-1 生活中常見的健食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的	1. 認識生活中常見的健食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動2》紅綠燈食物 1. 教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
			的潛能。	對自己造成 的威脅性。 2b-I-1 接 受健康的生 活規範。	自我覺察與 行為表現。	物。 3. 透過飲食 習慣的自我 反省,檢視不 良的飲食行 為。	道的健康食物(綠燈食物)寫在紙上,計時5分鐘,時 間到將海報紙交到臺前。。			
第三週	第二單元健 康飲食聰明 吃第二課健 康飲食我決 定第三課健 康飲食感恩 吃	3	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣,以促進身 心發展,並認 識個人特質 與運動的潛 能。	1a-I-1 認 識基本的健 康常識。 2a-I-1 發 覺影響健康 的生活態度 與行為。 3b-I-3 能 嘗試運用生 活技能。 4a-I-2 養 成健康的生 活習慣。	Ea-I-1 生 活中常見珍 惜食物。 Ea-I-2 基 本的飲食習 慣。 Fb-I-1 個 人對健康的 自我覺察與 行為表現。	1. 覺察個人 飲食問題並 設法改變。 2. 能於生活 中運用解決 技巧,改進不 良飲食習慣。 3. 能嘗試運 用生活技能 做決定的技 巧,選擇健康 食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的決定 1. 教師說明:人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘 惑,進而產生想吃的衝動。遇到這種情況,該怎麼為自 己的健康做個好決定呢? 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念,並說明做決定的 步驟。 《活動2》做個好決定 1. 教師取出可樂和白開水,詢問學生:如果口渴時,桌 上有可樂和白開水兩種選擇,該怎麼做決定才是健康飲 食呢? 2. 師生共同評價決定:這是一個好決定嗎?是否符合健 康飲食原則呢?	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3了解每個 人需求的不 同,並討論與 遵守團體的規則。 人E8了解兒童 對遊戲權利的 需求。	
第四週	第三單元健 康防護第一 課身體不舒 服	3	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活的思 考能力,並透 過實踐生活 經驗,與運動 中運動問題。	1a-I-1 認 識基本的健 康常識。 2a-I-1 發 覺影響健康 的生活態度 與行為。	Fb-I-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。 Bb-I-1 常 見的藥物使 用方法與影 響。	1. 發覺生病 的可能原因。 2. 知道生病 時的照護方 式。 3. 知道正確 的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動1》他們怎麼了? 1. 教師請學生閱讀課本情境後思考:小澤為什麼生病 呢? 2. 教師請學生閱讀課本情境後思考:想一想,小璇一家 人為什麼身體不舒服呢? 3. 教師提問:你生病過嗎?當時有哪些不舒服的狀況? 教師依學生的回答給予指導,並依症狀和可能的傳染途 徑簡單介紹傳染病。 《活動2》生病時的處理 1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2. 表演完畢後,教師請學生思考:發現自己可能生病 時,該怎麼辦呢?	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E17養成日 常生活節約用 水、用電、物質 的行為,減少資 源的消耗。 【品德教育】 品E1良好生活 習慣與德行。	
第五週	第三單元健 康防護第二 課遠離疾病	3	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣,以促進身 心發展,並認 識個人特質 與運動的潛 能。 健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活的思 考能力,並透 過實踐生活 經驗,與運動	1a-I-1 認 識基本的健 康常識。 2a-I-1 發 覺影響健康 的生活態度 與行為。 2b-I-1 接 受健康的生 活規範。 3a-I-1 嘗 試練習簡單 的健康技能。 4b-I-1 發 表個人對立 場。	Fb-I-1 個 人對健康的 自我覺察與 行為表現。 Fb-I-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。	1. 認識疾病 的傳染方式。 2. 認識預防 疾病傳染的 方法。 3. 能於引導 下,正確操作 戴口罩的方 法。 4. 認識增強 身體抵抗力 的方法。 5. 願意養成 良好的生活 習慣,增強抵 抗力。	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式 1. 教師說明課本情境,與學生共同討論病菌可能存在的 地方和傳染方式。 2. 教師說明病菌的傳染途徑。 《活動2》預防疾病傳染的方法 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例,與學生共同討論 預防傳染病的方法,並引導學生思考:平時應該養成哪 些衛生習慣?怎麼做才能預防疾病的傳染呢? 2. 教師統整與說明:造成傳染病的病菌種類眾多,遠離 傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上 廁所都要記得洗手,減少感染疾病的機會;生病或傳染 病流行時,避免出入公共場所,並記得戴口罩,保護自 己也保護他人。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 性E11培養性 別間合宜表達 情感的能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 發展規劃
				學習表現	學習內容					
			中運動與健 康的問題。							
第六週	第三單元健康 防護罩 第三課 好心情	3	健體-E-A2 具備探索身體 活動與健康生 活問題的能力， 並透過實踐處 理日常生活中的 運動問題。	2a-I-1 發 覺影響健康度 的生活態。能 於引導下，表 現簡易的技能。 3b-I-1 能 於生活中嘗試 運用生活技能。	Fa-I-3 情 緒體驗與分 辨的方法。	1.發覺每個 人有不同的情 緒。能於引導 下，分辨愉快 與不愉快的情 緒。適當的情 緒表現。適當 的情緒表現。 4.能於生活自 我運用中，察 覺適當的情緒 表現。適當的 自我調節技能。	第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 《活動1》認識不同心情 1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3.學生閱讀課本的情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動2》表達心情的行為 1.教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第七週	第四單元玩 球樂 第一課拍球 動	3	健體-E-A1 具備良好身體 活動與健康生 活習慣，以促進 身心健全發展， 並認識個人特 質，發展運動 與健康的潛能。	1c-I-1 認 識身體動作。 2c-I-2 表 現認真參與的 學習態度。 3c-I-1 表 現基本動作能 力。 3d-I-1 應 用基本動作常 識，處理練習 或遊戲問題。 4d-I-2 利 用學校或社區 資源從事身體 活動。	Hb-I-1 陣 地攻守性球類 運動相關的簡 易拍、接、擲、 傳、滾及踢、 控、停之手、 眼、腳動作及 協調、力量及 準確性控球動 作。	1.認識拍球 的動作要領。 2.認真參與 學習活動，並 遵守活動規則。 3.完成各式 原地和行進間 的拍球活動。 4.透過團體 討論，處理拍 球遊戲的問題。	第四單元玩球樂 第1課拍球動一動 《活動1》拍球變化多 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動 基本的保健。	
第八週	第四單元玩 球樂 第二課拋擲 我最行	3	健體-E-A1 具備良好身體 活動與健康生 活習慣，以促進 身心健全發展， 並認識個人特 質，發展運動 與健康的潛能。	1c-I-1 認 識身體動作。 2c-I-2 表 現認真參與的 學習態度。 3c-I-1 表 現基本動作能 力。 3d-I-1 應 用基本動作	Hc-I-1 標 的性球類運動 相關的簡易拋、 擲、手、眼動作 及協調、力量及 準確性控球動 作。	1.認識拋擲 球的動作要領。 2.完成拋擲 球準確性控球 活動。 3.認真參與 學習活動，並 遵守活動規則。	第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動1》我拋我接 1.教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動2》合作出任務 1.教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動 基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
				常識，處理練習或遊戲問題。			《活動3》拋擲繞場走 1.學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。			
第九週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作及協調、力量及準確性控球動作。	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動3》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5人一組，距離牆面3公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動4》王牌拋擲手 1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作及協調、力量及準確性控球動作。	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第3課滾動新樂園 《活動1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組5人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持1顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十一週	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進	第五單元伸展跑跳樂 第1課運動安全又健康 《活動1》運動場地安全第一 1.教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第86-87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養的眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
						個人運動安全的方法。	2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。			
第十二週	第五單元伸展跑跳樂第二課毛巾伸展操	3	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。	第五單元伸展跑跳樂第2課毛巾伸展操 《活動1》毛巾伸展操介紹 1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【戶外教育】 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
第十三週	第五單元伸展跑跳樂第三課一起來跳繩	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和生活中樂於與人互動、競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。	第五單元伸展跑跳樂第3課一起來跳繩 《活動1》左右跳過繩 1. 教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動2》甩繩掃腳跳 1. 2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動3》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生2人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
第十四週	第五單元伸展跑跳樂第三課一起來跳繩	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和生活中樂於與人互動、競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 同學用繩時跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及其動作要領。	第五單元伸展跑跳樂第3課一起來跳繩 《活動4》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。 3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	第五單元伸展跑跳樂第四課用報紙玩遊戲	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活健康的問題。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂第4課用報紙玩遊戲 《活動1》報紙追風跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
							步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4. 6-8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。			
第十六週	第五單元伸展跑跳樂報紙玩遊戲	3	健體-E-A2 具備探索身體健康的生活思考能力，並透過體驗日常生活健康的問題。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 2》擲紙棒體驗 1. 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動 3》投擲紙棒 1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動 8》擲遠積分賽 1. 5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。 2. 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	
第十七週	第六單元模仿趣味多小巨人和紙鏢	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。	第六單元模仿趣味多 第 1 課小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3. 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	第六單元模仿趣味多第二課模仿滾翻秀	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。	第六單元模仿趣味多 第 2 課模仿滾翻秀 《活動 1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動 2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。 (1) 猴向前進。 (2) 海狗前進。 (3) 大象前進。 (4) 兔跳前進。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規劃
				學習表現	學習內容					
				題。		4.嘗試運用支撐技巧創發動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。	(5)螃蟹移動。 2.教師鼓勵學生創發其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。			
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	健體-E-C2 他具備同理心，在體人感受，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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度和和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然的動作。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	健體-E-C2 他具備同理心，在體人感受，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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度和和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然的動作。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動3》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。 3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	