

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第一學期低年級普通班健康與體育領域混齡課程計畫-B 版本

設計者：健體領域團隊

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☒ (一年級和二年級) 否☐

教材版本	南一版第三冊+翰林第一冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。 2. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 3. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 4. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 5. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過一系列傳球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 9. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	翰林 第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	一、介紹體育課程與上課規定 1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。 2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。 二、制定體育課的約定	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育	【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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。 2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。 三、說明上體育課的準備 1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。 四、進行整隊練習 1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。 2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。	課的準備。		
第二週	翰林 第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	一、誰的穿著不正確 1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？ 2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。 二、總結活動	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能正確說出運	【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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。 2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。	動時的穿著條件。4. 實作：能做好上體育課的準備。		
第三週	翰林 第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 二、進行單人暖身操練習 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 三、總結活動 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。 四、複習單人暖身操 1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。 2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 五、進行雙人暖身操練習 1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。 2. 說明兩人活動要注意的安全規定。 3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。 4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？ 六、總結活動 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。			
第四週	翰林 第四單元：愛上體育課	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1c-I-2 認識基本的運動常	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用	一、認識校園遊樂設備 1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用	【安全教育】 安 E3 知道常見	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	活動三：安全遊樂園		康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	識。	知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	定，下課時可以正確使用。 2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。 二、認識遊樂設備使用規定 1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」 2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 三、進行遊樂設備體驗活動 1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。 2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 四、總結活動 1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」 2. 教師歸納：校園裡的遊	規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	事故傷害。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。			
第五週	南一 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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	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-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 【活動一】快樂動一動 (一)藉此遊戲活動筋骨，並訓練學童的反應能力。 (二)隨著音樂配合教師口令，並完成動作。 (三)在遊戲中，學童能隨機應變，並創作出不同動作。 (四)活動說明 (五)小小 PK 秀活動說明	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。							
第六週	南一 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	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-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 【活動二】請你跟我走 (一)教師先教唱〈猜拳〉。 (二)動作說明(兩人一組) (三)音樂組合：歌→間→歌→歌→間。 (四)引導學童以快樂的心情來跳舞。 (五)前奏時先教示範動作，以引導學童創作行禮的動作亦可自由創作。 (六)分組競賽 (七)延伸活動：攻占營地遊戲 (八)引導學童了解輸贏不重要，能用愉快的心情來玩遊戲才是重要的。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第七週	南一	2	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	貳、運動樂趣多	觀察評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	真參與的學習態度。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	與模仿性律動遊戲。	的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。 6. 選擇適合自己的身體活動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。	六. 大家來唱跳 【活動三】身體魔術師 (一)請學童想像並模擬風及樹木搖擺的姿態，讓學童互相觀摩。 1. 當微風吹來時 2. 龍捲風來了 3. 暴風雨來了 (4)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 (二)分組競賽：三人一組，一人當風，另兩人當樹，隨著音樂表現出各種情境下的肢體動作，看哪一組動作模仿得最像。 (三)突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼躲雨動作，並表演出來。 (四)分享與發表 1. 讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。 2. 請學童試著發表觀賞後的感覺，並思考一下如果是你，可以怎樣表演會更	口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							有趣。 ●身體律動 (一)教師教唱〈暴風雨〉。 (二)動作說明(兩人一組) 1. 前奏 2. 主奏 3. 間奏 4. 尾奏 (三)引導學童以身歷其境的心情來跳舞。 (四)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 (五)兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。 (六)和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。 (七)鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。 (八)活力存摺			
第八週	南一 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	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。 4c-I-2 選擇適	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動一】快樂紅綠燈 (一)暖身運動 (二)教師於活動前確認場地安全。 (三)教師說明紅綠燈遊戲規	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	合個人的身體 活動。		動作。	則。 (四)遊戲過程中，教師請場 外的學童觀察場內學童的 動作表現，並引導學童發 表觀察後的心得。 1. 為什麼容易被捉到？ 2. 除了以跑步的速度外， 有什麼方法可以減少被捉 到的機會。 (五)教師歸納學童觀察心 得，說明在遊戲中可善用 紅燈停遊戲規則及改變方 向跑的方式，來避免被捉 到。 (六)試試看：教師引導學童 思考並回答在遊戲中哪些 方式適合你。 1. 直線加速跑擺脫。 2. 曲線跑擺脫。 3. 使用紅燈停規則。 【活動二】折返跑-1 (一)暖身運動。 (二)折返跑 1. 玩法 1 2. 玩法 2			
第九週	南一	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	貳、運動樂趣多	觀察評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	跑、跳與投擲遊戲。	動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	七、跑跳遊戲 【活動二】折返跑-2 3. 玩法 3 4. 玩法 4 (三)綜合活動：驗收時刻 (四)課後練習紀錄表：教師引導學童利用課後練習曲線跑及變向跑，再將練習結果記錄下來。 【活動三】彈力精靈-1 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從 10 分漸進增加，教師先示範並指導學童跨跳、雙腳跳及單腳跳的動作。 2. 十字跨跳遊戲	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十週	南一 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1c-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動三】彈力精靈-2 (三)綜合活動：過三關 1. 跨越河溝 2. 步步高升 (四)活動過程中，教師可請挑戰失敗的學童觀察同學	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			發展運動與 保健的潛 能。	處理練習或遊 戲問題。		跑、跳組合。	的表現，並引導其體會以 助跑結合跳躍動作，來提 升跳躍能力。 (五)教師讚美學童表現，請 學童依過關情形記錄，並 鼓勵未過關的學童繼續練 習與挑戰。 • 活力存摺 (一)請學童分組合作進行 追、跑、跳活動，完成動 作後在☆塗上顏色，未做 到的再練習，看看自己得 到幾顆☆。 1. 形影不離 1			
第十一週	南一 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	1c-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。 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	Cb-I-3 學校運 動活動空間與 場域。 Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	1. 能在移動過程中做出 方向的改變，以及單、雙 腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐 跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡 能力的遊戲設備。	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動三】彈跳精靈 2. 形影不離 2 (1)場地布置 (2)動作說明 ①跨跳 ②雙腳跳 ③單腳跳。 (二)操作後，教師以哨音交 換角色，或重新配對分組。 (三)教師讚美學童此單元的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生 活應注意的安全。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				戲問題。			學習表現，並記錄自己的活力存摺，鼓勵學童繼續練習與挑戰。			
第十二週	南一 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	健體-E-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 知識與是非 判斷能力， 處理練習或遊 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-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。	1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。 4d-I-2 利用學 校或社區資源 從事身體活 動。	Ab-I-1 體適能 遊戲。 Cd-I-1 戶外休 閒運動入門遊 戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動一】社區活動 (一)閱讀課文中的內容，了解社區中可能會有的活動。 1. 社區園遊會。 2. 社區運動會。 3. 社區一日遊。 4. 社區健行。 5. 牽手做環保。 6. 節慶活動。 (二)分享：請學童分享自己知道或參與過的社區活動經驗。 1. 與同學分享還有哪些社區活動。 2. 參與活動時認識了哪些人？對自己及家人有什麼益處呢？ (三)分組討論 1. 你是藉由什麼管道，知道這些社區活動？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							2. 回家作業：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。 (四)師生共同歸納：參加社區活動，能增進感情，讓社區氣氛更加祥和、友善，也能欣賞和學習不同社區的表演特色和優點，能感受社區團體意識和向心力的凝聚。 【活動二】練習趣味競賽 (一)移動城堡遊戲規則說明，分組進行活動。 (二)針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說 (1)雙腳跳躍和單腳跨越，哪一種方式前進的速度比較快？ (2)兩個呼拉圈的距離大或小會造成什麼不一樣的結果？ (三)滾龍珠 (四)分組競賽			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(五)師生共同歸納：遵守比賽的規則，確實做到不爭吵、不推擠、不插隊等比賽安全事項。			
第十三週	南一 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	健體-E-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 知識與是非 判斷能力， 處理練習或 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-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動 行為。 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。	Ab-I-1 體適能 遊戲。 Cd-I-1 戶外休 閒運動入門遊 戲。	1. 能利用學校或社區資 源從事身體活動。 2. 能認同團體規範，並表 現尊重的團體互動行為。 3. 了解並應用各種趣味 競賽的基本動作，從事身 體活動。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動三】活動開鑼 (一) 閱讀課文中的內容， 了解社區活動的情 景，並說說看。 1. 社區活動在什麼樣的地 點舉辦？ 2. 社區活動有什麼內容？ 3. 你參加過哪些活動？ 4. 你有看過哪些表演？哪 些表演是你覺得很棒的？ (二)師生共同歸納 1. 不同社區及文化可能有 不一樣的風俗和活動。 2. 能認識並學習參與才藝 活動演出時的團隊合作。 3. 欣賞和學習不同社區的 表演特色和優點。 4. 透過對他人優點的欣 賞，感受社區團體意識和 向心力的凝聚。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人 與家庭生活作 息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							【活動四】親子同樂-1 (一)說明蜈蚣競走活動規則並分組競賽 (二)檢討與歸納 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說：團體活動中要遵守哪些團體規範？			
第十四週	南一 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動四】親子同樂-2 (一) 說明同心協力：兩人三腳活動規則並分組競賽 (二) 檢討與歸納 (1)比賽時，在預備區的成員為什麼不能越線？ (2)比賽中落後時，為什麼還要完成比賽？ (3)想要獲勝，可以怎麼做？比較容易達成。 (4)比賽結束了，想一想，有哪些好的表現？ (三)我做到了：請學童在認真練習後，看看自己是不是小小運動家，並請在□	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				中打✓。 (四)師生共同歸納：不論比賽是輸是贏，都能以「勝不驕敗不餒」的態度看待，遵守比賽規則，並盡全力到最後一刻，這就是運動家的精神。 【活動五】大家一起來運動 (一)閱讀課文 1. 邀請親朋好友一同運動。 2. 可以參加哪些運動項目。 (二)討論 1. 邀請好友參加社區活動時應注意的事項？ 2. 可以與家人或親朋好友參與哪些運動呢？ 3. 如何訂定全家的家庭運動計畫？ 4. 完成「我的家庭運動計畫」並分享。 (三)完成活力存摺：記錄一週的運動情形，做到的請打✓。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(四)師生共同歸納：養成規律的運動，可以促進身體健康，提升體適能，讓身體充滿活力。			
第十五週	南一 貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3.知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4.了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5.會利用課餘時間練習以求進步。	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多 【活動一】你傳我接 (一)課前準備 (二)發展活動 1.圓形傳接 2.坐姿傳接 3.站姿胯下傳接 4.站姿後仰傳接 5.創意傳接 (三)綜合活動 【活動二】拍球樂 (一)課前準備 (二)發展活動：能盡力完成拍球的動作。 1.你拍我跳 2.拍球走走 3.拍球逛逛說 Hello (三)綜合活動：鼓勵學童發表心得感想。 (四)我做到了：教師請學童完成課本表格。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十六週	南一 貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2.能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3.能与他人合作完三種傳接球動作。 4.能知道並完成高球穿接的動作。 5.和他人順暢的完成活動。	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多 【活動三】傳接一級棒 (一)課前準備 (二)發展活動：利用不同的動作來練習傳接球。 1.胸前推傳球 2.由下往上拋 3.由上往下擲(反彈傳接) 4.教師從旁協助，對於傳接需要協助的學童，多給予鼓勵與指導。 5.教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 6.鼓勵學童利用課餘時間多加練習，體驗不同傳接球動作的感覺，培養球感。 (三)綜合活動：高球穿接	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	南一 貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2.能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3.能做到透過課餘練習	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多 【活動四】彈接高手 (一)課前準備 (二)發展活動 1.過三關 2.雙人彈接 3.多人彈接	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	本動作常識， 處理或練習遊 戲問題。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	協調、力量及 準確性控球動 作。	增加球感。	4. 說一說：和同學討論， 成為彈接高手需要做好哪 些動作技巧？ 5. 反彈穿接 (二)綜合活動 1. 引導學童和同學討論， 鼓勵在一定時間完成更多 動作；教師在每一次固定 時間內記錄完成的次數並 公布。 2. 表揚表現優秀及能有效 進步的組別，請他們示範 並說出心得。 3. 鼓勵學童嘗試和同學合 作調整動作，努力通關。 4. 評量：做做看，一分鐘 內能夠完成幾次動作。 5. 活動進行時，教師從旁 協助，對於傳接需要協助 的同學，給予鼓勵與指導。 6. 鼓勵學童利用課後時間 進行彈接練習。			
第十八週	南一 貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和	1d-I-1 描述動 作技能基本常 識。 2c-I-2 表現認	Hd-I-1 守備/ 跑分性球類運 動相關的簡易 拋、接、擲、	1. 能於活動中，知道並遵 守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和 他人合作，完成攻占城堡	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多 【活動五】攻占城堡 (一)課前準備：整隊分組，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	真參與的學習 態度。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理或練習遊 戲問題。	傳之手眼動作 協調、力量及 準確性控球動 作。	活動。 3. 能做到透過攻占城堡 活動和他人一同討論學 習，找出更佳得分方式並 實踐。	講解活動規則及注意事 項。 (二)發展活動：學童至少三 人一組，分成交方與守 方，由攻方選擇一人投 球，球投出去後，攻方組 員立刻起跑往前碰觸城堡 圓錐。守方將球接起，然 後快速跑回基地或傳回防 守基地，當守方帶球完成 碰觸防守基地的圓錐後， 比賽停止；教師觀看攻方 是否有人完成碰觸城堡圓 錐（完成攻占）。 (三)綜合活動 (四)活力存摺：教師引導學 童回顧本單元的課程學 習，協助學童進行課本的 自我檢測，可以做到的在 ☆塗上顏色，未做到再練 習。			
第十九週	翰林 第一冊第七單 元：大球小球真 好玩 活動二：傳球遊 戲	2	健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中	1d-I-1 描述 動作技能基本 常識。 2c-I-2 表現認 真參與的學習 態度。 3d-I-1 應用	Hb-I-1 陣地 攻守性球類運 動相關的簡易 拍、拋、接、 擲、傳、滾及	1. 能控制身體力量，做出 拋接球、拍掌接球等動 作。 2. 能正確完成傳、接球動 作。	一、熱身活動 教師指導學生動態式遊戲 熱身並進行伸展活動，或 讓學生模仿植物動作，在 樂趣中完成熱身活動。 二、進行原地傳球練習 1. 教師示範接球方式，強	1. 實作：能 依正確要 領，做出 拋、傳、接 球動作。 2. 觀察：於	【安全教育】 安 E9 學習相互 尊重的精神。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		調以手指而非手掌抓球。 2. 教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3. 待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1) 全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口令，增加遊戲的趣味性。 (2) 全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。 三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習原地傳接球動作。 五、進行原地拋接球練習	練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							1. 教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 2. 請學生練習向上拋彈地接球動作。 3. 教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。 六、原地拋接球遊戲 1. 教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 2. 「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 3. 「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 4. 「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 5. 教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 七、綜合活動 教師表揚動作技能優異學生。 八、熱身活動 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習兩人			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							傳接球動作。 九、進行兩人傳接球練習 1.「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5~8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。 2.「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。 3.兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿勢。 十、綜合活動 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。			
第二十週	翰林 第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。	一、熱身活動 1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。 二、呼叫伙伴遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。 (2)遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。 (3)被叫到號碼的組員，須	1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			心健康。				在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。 (4)若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。 2. 教師將學生進行分組。 3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。			

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第 二 學期 低 年級普通班 健康與體育 領域混齡課程計畫-B 版本

設計者：健體領域團隊

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☒ (一年級和二年級) 否 ☐

教材版本	南一版第四冊+翰林第二冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 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。 2. 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，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 3. 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。 4. 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。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 5. 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，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 6. 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。 7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 8. 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，並體會跑步的樂趣。 9. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 10. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 11. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 12. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 13. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 14. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	翰林 單元四、跳一	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本	Bc-I-1 各項	1. 知道伸展運動的重要性。	活動一、介紹伸展運動的重要性	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動	下

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	跳、動一動 活動一、伸展一 下		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	暖身伸展動作。	2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。	1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動—放鬆肌肉。 2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。 活動二、進行伸展運動 1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。 2. 教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展—身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。 3. 一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌	觀察	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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位名稱的概念。 活動三、綜合活動 1. 教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。 2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也可以和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。 活動四、介紹伸展運動的功能 1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。 2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。 活動五、伸展運動有妙招 1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。 2. 分組發表想法和做法。 活動六、綜合活動 教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。			
第二週	翰林 單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解跳躍的基本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動二、雙腳原地跳 教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 活動三、雙腳跳 1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。 2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。 3. 請學生練習雙腳前後左右跳。 4. 教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。 活動四、單腳原地跳 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。 活動五、單腳繞呼拉圈跳 1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。 2. 請學生依序練習。 活動六、開合跳 1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。 2. 請學生依序練習。 活動七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 活動八、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 複習單、雙腳的跳躍動作。 活動九、袋鼠跳跳跳遊戲 1. 教師講解活動規則： (1) 全班分組，在各組前方約5公尺處放置一標誌筒。 (2) 各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。 (3) 先輪完的組別獲勝。 活動十、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺 1. 教師講解活動規則： (1) 全班排成2~4列縱隊。 (2) 每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(3)再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。 2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。 活動十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 活動十二、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 複習單、雙腳的跳躍動作。 活動十三、跳呼拉圈 1. 雙腳跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。 (2)待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。 2. 單腳跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。 (2)待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。 2. 單、雙腳交換跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。 (2)熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							生協調性。 活動十四、跳房子 1全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。 2併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。 3跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。 活動十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第三週	翰林 單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱歌	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	活動一、練習土風舞基本舞步 1. 教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的變化，再引導配合音樂節奏練習。 2. 示範並講解踏跳步動作要領：右腳向前踏一步，左腳提膝重心上提後，右腳順勢向上跳起；左腳向前踏一步，右腳提膝重心上提後，左腳順勢向上跳起。 3. 引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。 活動二、認識土風舞	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱歌

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							1. 教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。 2. 介紹本次要跳的土風舞——栗樹舞，是屬於英國的鄉間舞蹈，學生們圍著長滿栗子的栗樹跳舞，是支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。 3. 教師說明：這次要跳的栗樹舞會利用走步、踏跳步和踏併步的基本舞步，進行節令相關之舞蹈學習和創作，並以兩人共舞形式進行，引導學生學會和他人合作，並體驗土風舞樂趣。 活動三、綜合活動 1. 教師引導學生配合音樂節奏，依照教師口令做出各種舞步。 2. 教師歸納：跳舞時要注意音樂節奏和舞步的配合，更要表現出舞曲的感覺，因此舞蹈是一種結合運動和藝術的表現型運動。 活動四、認識土風舞隊型和兩人關係 1. 教師說明：土風舞常見的隊形包括單圓圈、雙圓圈和直線。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							2. 全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動的關係。 活動五、進行栗樹舞舞序練習 1. 舞序1簡介：男女牽手，男左腳、女右腳起步向前走兩步、踏跳步一次，共四次（16拍）。 2. 舞序2簡介：男女向外自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16拍）。 3. 舞序3簡介：女生蹲下雙手抬高左右擺動（想像自己像花朵），男生雙手側平舉（想像自己像小鳥一樣）繞女生跑一圈（8拍）；兩人雙手後舉當作蝴蝶互相穿梭兩次（8拍）；男生向左，女生向右，揮手踏併步四次（8拍）；雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8拍）。 4. 引導學生練習舞序，並要記住動作。 活動六、綜合活動 1. 教師引導學生練習舞序，並要記住動作。 2. 教師統整雙人舞合作技巧，鼓勵學生能遵守合作的規定。 活動七、複習栗樹舞舞序			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							練習 1. 教師引導學生配合音樂複習舞序，並練習跳完整的舞。 2. 教師統整跳土風舞應表現的表情與流暢性。 活動八、展演與欣賞 1. 將全班分成數組，輪流表演和觀摩，學習專心欣賞他人展演。 2. 教師統整土風舞的學習重點，並鼓勵學生多參與舞蹈活動，認識各國身體活動特色。			
第四週	南一 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 1】我的休閒生活 (一)教師播放電子書中的戶外活動照片。 (二)透過討論與分享，了解班上學童平常下課或假日參與的休閒運動。 (三)問題討論 1. 從事這些戶外活動，需要準備哪些東西？ 2. 有哪些安全措施和注意事項？這類戶外活動會帶來哪些收穫？ (四)認識休閒運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。				(五)問題討論 1. 還有哪些休閒運動呢？ 2. 最喜歡哪一項休閒運 動？為什麼？ (六)師生共同歸納 (七)教師歸納：鼓勵學童善 用時間，和家人一起從事 休閒運動。 (八)體驗活動 【活動 2】運動場地大調 查 (一)教師引導學童輪流發 表，居住的社區有哪些合 適的運動場地？ (二)討論與分享：選擇運動 場地應該注意哪些安全事 項？ (三)選擇適當的休閒運動的 依據 1. 引導學童發表自己選擇 休閒運動的依據。 2. 完成「休閒運動選擇」 學習單。 (四)教師歸納：鼓勵學童善 用時間，和家人一起從事 休閒運動。			

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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(五)利用場地進行健走體驗活動。			
第五週	南一 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動3】健康齊步走 (一)準備事項說明。 (二)熱身運動 *不同速度走 (一)教師示範與說明健走運動的動作姿勢與技巧，並隨時詢問學童是否了解。 1. 示範與說明健走的動作技巧。 2. 嘗試練習 3. 改正錯誤 4. 精熟練習 5. 學童發表感想。 (二)教師歸納 1. 鼓勵學童利用課餘時間練習健走運動。 2. 鼓勵學童邀請家人、朋友一起健走。 *快慢交替健走 (一)教師說明健走對身體的益處 (二)暖身運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(三)教師示範與說明健走的動作與技巧。 (四)嘗試練習 (五)速度快慢交替健走體驗 (六)請學童將自己的健走情形記錄下來。 (七)綜合活動			
第六週	南一 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 3】健康齊步走 *不同節奏走 (一)熱身運動 (二)教師示範說明拍掌走路的動作技巧。 1. 嘗試練習。 2. 教師留意觀察學童的動作是否正確，並隨時指正。 *不同方式走 (一)雙人牽手向前行 (二)背書包+手持水瓶走 *健走接力 (一)將學童分組進行背書包，雙手各拿一瓶水瓶的健走接力活動。 (二)提醒學童以快走方式，而非小跑步。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			情境。				(三)最快完成的組別為優勝。 (四)教師歸納 【活動 4】校園健走地圖 (一)熱身運動 (二)校園健走規畫 (三)分享與回饋：學童發表實施校園健走運動的感想，並提供各組修改的建議。 (四)教師引導學童完成活力存摺 (五)教師歸納			
第七週	南一 貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 1】與球共舞 (一)熱身活動 (二)教師準備適當的器材，足夠的數量讓學童操作。 (三)教師先示範動作，再讓學童操作練習。 *腳底拉球 (一)原地拉球 (二)扶物拉球 *踩球繞圈 (一)踩球畫圈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(二)帶球繞圈 *左右碰球 *上下踩球 【活動2】和球做朋友 (一) 熱身活動 (二)教師準備適當的器材， 足夠的數量讓學童操作。 (三)活動時，學童可自己操 作或和同學互相合作，盡 力完成踢球的相關動作。 1. 帶球散步。 2. 圓形踢傳。 3. 圓形前進。 4. 小心翼翼。 (四)各組學童互相觀摩不同 組別的動作，並試著找出 別組和自己這組動作不同 的地方。 (五)討論與觀摩:請學童討 論，完成小組合力踢球需 要注意哪些地方？			
第八週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能	1c-I-2 認識基 本的運動常 識。 2c-I-2 表現認 真參與的學習	Cb-I-1 運動安 全常識、運動 對身體健康的 益處。 Hb-I-1 陣地攻	1. 能知道運動前後要注 意的相關安全事宜及準 備。 2. 能知道如何處理運動 時發生的意外事故。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動3】運動健康行 (一)教師提出運動注意事 項，以避免運動傷害發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	態度。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。	守性球類運動 相關的簡易 拍、拋、接、 擲、傳、滾及 踢、控、停之 手眼、手腳動 作協調、力量 及準確性控球 動作。	3. 能做到用足背踢球。	1. 確實做好熱身。 2. 穿著適當的運動服裝 3. 運動過程中要適時補充 水分。 4. 上課前要先檢查器材的 完整性。 5. 聽從教師指導及說明， 遵守遊戲規則。 6. 注意運動場地是否平 整、安全。 (二)緊急狀況發生時 1. 教師舉例體育課常見的 意外事件。 2. 教師說明如何處理意外 事件。 3. 分組模擬練習。 4. 分組討論：當遇到這樣 的狀況，你會怎麼處理 呢？ 【活動 4】踢球樂趣多 (一)教師指導學童熱身。 (二) 教師準備器材。 (三)教師示範用腳不同部位 踢球後學童操作。			
第九週	南一 貳、運動好事多	2	健體-E-A2 具備探索身	2c-I-2 表現認 真參與的學習	Hb-I-1 陣地攻 守性球類運動	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習	貳、運動好事多 八. 踢球樂	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	八. 踢球樂		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。	態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	【活動 4】踢球樂趣多 * 穿越空間 * 命中目標 (五)教師表揚表現較好的組別，並請他們示範給其他同學觀摩。 (六)鼓勵學童多練習，增加球感。 【活動 5】踢球傳接 (一)教師指導學熱身。 (二)教師準備器材。 (三)發展活動 1. 腳底停球	行為檢核 態度評量	和諧人際關係。	
第十週	南一 貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動 相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和他人合作進行活動。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 5】踢球傳接 2. 足球接力 3. 對牆踢接 (四)對於表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。 (五)鼓勵學童和同學互相合作，多加練習。 (六)教師請學童完成課本表格 【活動 6】足球遊戲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(一)足球保齡球 1. 場地布置 2. 進行活動 3. 教師從旁指導學童踢擊動作。 4. 教師請學童完成課本表格 (二)你踢我擋 (三) 教師說明防守者安全保護措施。 (四)教師請得分優異的學童發表心得及示範。 (五)讓學童再次嘗試踢擊，並記錄結果。 (六)鼓勵學童和同學互相合作，多練習。 (七)教師引導學童完成活力存摺。			
第十一週	南一 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活	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-1 專注觀賞他人的動作	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 1】拍子你我他 (一)拍子你我他 1. 教師播放音樂示範打節奏的方式。 2. 引導學童用不同的方式打節奏。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	表現。		人動作表現。	3. 生活中，有哪些物品也可以拿來使用？ 4. 指導學童邊打節奏邊自然舞動自己的身體，並保持身體的協調性。 5. 合奏 6 遊戲 (二)注意事項 【活動 2】我的朋友在哪裡 (四) 教師先說明歌曲的意義及段落。 (二)熟悉〈找朋友〉歌曲，將歌曲分成四大段落練習。			
第十二週	南一 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感	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-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 4. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 2】我的朋友在哪裡 (四)尋找朋友 (五)找到朋友 (六)我會做不一樣的動作 (七)創意表演 1. 分組討論。 2. 請各組討論後練習。 3. 請各組輪流上臺表演，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	處理練習或遊 戲問題。			其他組欣賞。 4. 活動後，請學童分享心 得及感受。 (八)做做看			
第十三週	南一 貳、運動好事多 九. 我們都是好 朋友	2	健體-E-B3 具備運動與 健康有關的 感知和欣賞 的基本素 養，促進多 元感官的發 展，在生活 環境中培養 運動與健康 有關的美感 體驗。 健體-E-C2 具備同理他	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-1 專注觀 賞他人的動作 表現。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。 4c-I-2 選擇適	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	1. 能學會所教導的舞蹈 動作。 2. 利用活動開展肢體，並 增進身體的協調性。 3. 能專注欣賞並學習他 人優良動作表現。 4. 能與同學培養默契，通 力合作克服困難並完成 動作。 5. 能認真參與並與他人 合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適 合個人的身體活動。	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 3】快樂捕魚去 (一)應用〈捕魚歌〉編簡易 的雙人舞。 (二)播放並教唱〈捕魚歌〉。 (三)教師解說〈捕魚歌〉歌 曲的意義。 (四)動作說明 (五)請學童熟練歌曲及舞 蹈。 (六)隨著音樂加快節奏及動 作。 (七)討論與觀摩	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	合個人的身體活動。			*一起來創作 (一)針對歌曲的最後 16 拍，來創作 8 拍的手勢舞動作，再重複一次。 (二)教師先示範創作不同的動作。 (三)請學童找一位同學一起創作動作。 (四)請各組創作後練習並上臺發表。 (五)票選最有創意的動作後，大家再一起快樂唱跳。 (六)引導學童將所學與生活中相關事物結合並應用於生活中。 (七)教師引導學童完成活力存摺			
第十四週	南一 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活動。 4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 1】風速小子 (一)暖身運動 (二)教師及學童分享課餘時的休閒運動經驗。 (三)詢問學童是否有看過或玩過吹泡泡遊戲？ (四)風速小子 1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	動。			(五)如不方便準備吹泡泡器材，可以「風速小子2」做為替代活動。 (六)教師鼓勵學童分享追逐跑的樂趣，利用課餘時間進行跑步活動，並說明記錄方式。 (七)教師請學童完成課本表格。 (八)指導學童清潔。 【活動2】迎風快跑 (一)暖身運動 (二)場地布置。 (三)教師提問：跑步時，你有感受到風在哪裡出現嗎？ (四)引導學童發表快跑時的體驗與感受 (五)教師請學童依據自己操作迎風快跑時，哪種物品較不易掉落，完成課本的表格。			
第十五週	南一 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動3】快跑前衝 (一)布置場地	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(一)說明比賽流程。 (二)教師可先讓學童練習一至二次。 *並列快跑 (一)場地介紹 (二)進行活動 (三)返回集合地點。 *迎面快跑 (一) 場地介紹 (二) 進行活動 (三)返回集合地點。			
第十六週	南一 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比賽。 3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5. 能在繞物快跑中做出	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 3】快跑前衝 *直線接力賽 (一)場地布置 (二)教師指導學童熱身。 (三) 說明比賽規則 (四)比賽與運動家禮儀(精	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。 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。	處理練習或遊戲問題。		身體重心傾斜變換動作。	神) 練習 (五)教師總結與歸納今日比賽表現 (六)教師指導學童進行課本中的自我評量。 【活動 4】繞物快跑 (一)暖身運動 (二)器材準備與場地布置 (三)繞圓快跑 (四)連續繞物跑 (五)總結活動			
第十七週	南一 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 5】跑壘練習 (一)暖身運動 (二)器材準備與場地布置 (三)直線曲折跑壘 (四)曲線繞彎跑壘 (五)學童發表兩種不同路線的體驗感受。 (六)跑壘要訣 (七)歸納說明講解後，指導學童再次練習，以發覺及	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				掌握適合自己的跑壘路線。 (八)總結活動 【活動6】跑壘追逐 (一)暖身運動 (二)場地布置 (三)說明比賽規則。 (四)教師須特別注意並指導比賽棒次安排。 (五)教師鼓勵學童表現運動家精神及禮儀。 (六)教師總結與歸納今日比賽表現 (七)教師引導學童完成活力存摺			
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2.能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3.能與同學合作，進行練習與遊戲。	活動一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 活動二、身體各部位擊球 1.教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。 2.教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。 3.集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體	問答 實作	【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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							哪些部位擊球？ 4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 活動三、最佳擊球點 1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。 2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。 2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。 活動四、人人都是最佳擊球員 1. 教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？ 2. 請這些同學示範動作（可一起進行）。 3. 教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。 活動五、氣球不落地遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(2)賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。 (3)可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。 (4)氣球最慢掉落地上的組別獲勝。 活動六、飛越的氣球遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。 (2)比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。 (3)若球在對方陣地落地則得1分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得1分。 (4)可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。 (5)得分最高的組別獲勝。 活動七、大家來幫忙 1.教師請學生朗讀課文中阿民的故事，引導學生討論該如何幫忙阿民，分組討論後發表。 2.教師總結：學習過程難免遇到困難，大家應該互相幫忙，才能一起愉快學習；此外，運動的學習與練習很重要，如果覺得自己遇到困難，可以利用課餘或假日多加練習，只要持之以恆，一定會有成果。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							3. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。			
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。	活動一、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動二、練習拋大球動作—躲避球 1. 教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。 2. 教師示範單手拋球動作（以慣用右手為例）：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。 3. 引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？ 活動三、進行我是神射手遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成兩隊。 (2) 各隊輪流拋球，每人可連續拋 2 球，每拋進 1 球得 1 分。 (3) 全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(4)拉遠距離，再比一次。 活動四、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 活動五、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動六、練習拋小球動作——樂樂棒球 1. 教師示範拋小球的動作，強調樂樂棒球較輕，拋球擺盪時應注意力道的控制與擺幅的流暢性。 2. 請兒童分組練習「拋進圓圈」與「拋向銀河」。 活動七、進行接力打電話遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊前方約 3 公尺處以格子布置 10 格電話號碼。 (2)教師指定一組電話號碼後，各隊（每人一球）輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。 (3)先完成指定號碼的隊伍獲勝。 (4)由輸的隊伍指定號碼，再玩一次。 活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和活			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							動，並表揚認真學習的學生。			
第二十週	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	2	健體-E-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 知識與是非 判斷能力， 理解並遵守 相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能理解並遵守運動規範。	活動一、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動二、複習拋小球動作——樂樂棒球 於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。 活動三、進行小動物吃點心遊戲 1. 教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2. 請學生分組練習。 3. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，距牆約3至5公尺而立。 (2) 隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋2球，拋中球數多者，該隊得1分。 (3) 依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。 活動四、進行泰山小學堂遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為3、2、1分。 (2) 全班分成兩隊，依序派	實作 觀察	【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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							人輪流拋球，每人一球。 (3)依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。 活動五、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 活動六、引起動機 1. 教師出示哆啦A夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問學生最喜歡哪個角色？為什麼？ 活動七、發展活動 1. 教師出示課本插畫並提問： (1)小強遇到什麼困擾？ (2)小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？ (3)為什麼這樣的行為會讓人不想和他玩呢？ (4)進行運動或遊戲時，還有哪些行為是不受歡迎的呢？ (5)如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？ 2. 教師請學生分組討論「搶救小強」的方法：小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？ 3. 引導學生發表並歸納結論。 4. 教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規範，活動才能順利進行。 活動八、綜合活動			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。			