貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉和順國民小學

114 學年度第一學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者: 黃于凡

第一學期

教材版本	南一版第七冊	教學節數	每週(3)節, 4	本學期共(60)節
	1. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動	安全的重要性。		
	2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通	事故。		
	3. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。			
	4. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。			
	5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。			
	6. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣	示。		
	7. 能在生活中實踐減塑行為。			
課程目標	8. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。			
	9. 能了解體適能對身體的重要性。			
	10. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的服	支體動作表現。		
	11. 能表現出聯合性動作,完成護身迴旋倒法動作。			
	12. 能正確完成低手擊球的動作。			
	13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。			
	14. 能應用身體方面的協調能力,順暢的完成武術运	車續動作 。		
	15. 能做出各項扯鈴動作,並應用於展演活動中。			

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(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	平 几 石 柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	计里刀式		規劃 (無則免)
	壹、健康元氣站		健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ba-II-1 居	1. 能知道居家環境容易	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
第一週	一.安全生活小	1	具備良好身	促進健康生活	家、交通及戶	發生危險的情況。	一. 安全生活小當家	口頭評量	安 E2 了解危機	
第一週		1	體活動與健	的方法。	外環境的潛在	2. 能知道改善居家環境	【活動1】居家安全有撇	行為檢核	與安全。	
	當家		康生活的習	1b-II-2 辨別	危機與安全須	危機的應變方式。	步	態度評量	◎戶外教育	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			惯,以促進	生活情境中適	知。	3. 能了解居家環境安全	(一)教師播放電子書情		户E1 善用教室	
			身心健全發	用的健康技能		的重要性。	境,請學童觀察並討論。		外、戶外及校外	
			展,並認識	和生活技能。			1. 客廳有哪些容易發生危		教學,認識生活	
			個人特質,	2a-II-2 注意			險的情況?		環境(自然或人	
			發展運動與	健康問題所帶			2. 教師提問:這些情況可		為)。	
			保健的潛	來的威脅感與			能會導致什麼結果?			
			能。	嚴重性。			3. 討論時間:要怎麼做才			
							能讓客廳成為安全的居家			
							環境?			
							4. 說說看,你還有什麼讓			
							客廳更安全的妙招?			
							5. 和家人一起檢視家中客			
							廳是不是有容易發生危險			
							的地方,並共同改善。			
							(二)教師繼續播放電子書			
							情境並提問。			
							1. 廚房有哪些容易發生危			
							險的情況?			
							2. 教師提問:這些情況可			
							能會導致什麼結果?			
							3. 討論時間:要怎麼做才			
							能讓廚房成為安全的居家			
							環境?			
							4. 說說看,你還有什麼讓			
							廚房更安全的妙招?			
							5. 和家人一起檢視家中廚			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	证 早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	単 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							房是不是有容易發生危險			
							的地方,並共同改善。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ga-II-1 跑、	1. 能認識敏捷有效的跳	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	身體活動的動	跳與行進間投	躍動作。	五. 跳躍精靈	口頭評量	品E3 溝通合作	
			體活動與健	作技能。	擲的遊戲。	2. 能和同學完成跳躍列	【活動1】歡樂蹦跳	行為檢核	與和諧人際關	
			康生活的習	3c-II-1 表現		車活動。	(一)熱身活動	態度評量	係。	
			慣,以促進	聯合性動作技		3. 能學習立定跳遠的動	1. 教師指導學童整隊,帶			
			身心健全發	能。		作。	操熱身。			
			展,並認識	3c-II-2 透過			2. 教師帶學童到平坦安全			
			個人特質,	身體活動,探			的場地進行跑步活動。			
			發展運動與	索運動潛能與			(二)發展活動			
			保健的潛	表現正確的身			1. 隨節奏起舞			
			能。	體活動。			2. 呼拉圈練習			
kt va	貳、揪團來運動	2	健體-E-C2				3. 跳躍列車			
第一週	五. 跳躍精靈	Z	具備同理他				(三)提問與引導			
			人感受,在				1. 教師鼓勵學童多嘗試,			
			體育活動和				獎勵表現優秀的學童,並			
			健康生活中				讓其發表。			
			樂於與人互				2. 鼓勵學童模仿他人的動			
			動、公平競				作技巧。			
			争,並與團				【活動2】立定跳遠			
			隊成員合				(一)熱身活動			
			作,促進身				1. 教師指導學童整隊,帶			
			心健康。				操熱身。			
							2. 教師帶學童到平坦安全			
							的場地進行跑步活動。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	拉旦十十	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(二)發展活動			
							1. 教師指導學童體驗的不			
							同跳躍方式,並引導說出			
							擺臂與不擺臂,以及不同			
							屈膝角度跳躍的感覺。			
							2. 教師講解立定跳遠的動			
							作分解要領,並示範動作。			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ba-II-1 居	1. 能知道居家環境容易	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	促進健康生活	家、交通及戶	發生危險的情況。	一. 安全生活小當家	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	的方法。	外環境的潛在	2. 能知道改善居家環境	【活動1】居家安全有撇	行為檢核	與安全。	
			康生活的習	1b-II-2 辨別	危機與安全須	危機的應變方式。	步	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進	生活情境中適	知。	3. 能了解居家環境安全	(三)教師繼續播放電子書		户 E1 善用教室	
			身心健全發	用的健康技能		的重要性。	情境並提問。		外、戶外及校外	
			展,並認識	和生活技能。			1. 浴室有哪些容易發生危		教學,認識生活	
			個人特質,	2a-II-2 注意			險的情況?		環境(自然或人	
	壹、健康元氣站		發展運動與	健康問題所帶			2. 教師提問:這些情況可		為)。	
第二週	一. 安全生活小	1	保健的潛	來的威脅感與			能會導致什麼結果?			
	當家		能。	嚴重性。			3. 討論時間:要怎麼做才			
							能讓浴室成為安全的居家			
							環境?			
							4. 說說看,你還有什麼讓			
							浴室更安全的妙招?			
							5. 和家人一起檢視家中浴			
							室是不是有容易發生危險			
							的地方,並共同改善。			
							(四)師生共同歸納			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 33 m Las	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7表 62 21 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-2 體適	1. 能認識在活動中展現	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	身體活動的動	能自我檢測方	立定跳遠技巧的方法。	五. 跳躍精靈	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			體活動與健	作技能。	法。	2. 能和他人合作練習完	【活動 2】立定跳遠	行為檢核	與和諧人際關	
			康生活的習	1d-II-1 認識	Ga-II-1 跑、	成活動。	3. 瞬發力:跳得越遠表示	態度評量	係。	
			惯,以促進	動作技能概念	跳與行進間投	3. 能順暢的進行助跑跨	身體的瞬發力越強,也表			
			身心健全發	與動作練習的	擲的遊戲。	跳障礙物。	示身體跳躍的體適能越			
			展,並認識	策略。			好。			
			個人特質,	2c-II-3 表現			4. 立定跳遠接力			
			發展運動與	主動參與、樂			(三)總結活動			
			保健的潛	於嘗試的學習			(四)教師歸納			
			能。	態度。			【活動3】跑跳小飛俠			
			健體-E-C2	3c-II-2 透過			(一)熱身活動			
第二週	貳、揪團來運動	9	具備同理他	身體活動,探			1. 教師指導學童整隊,帶			
第一週	五. 跳躍精靈	۷	人感受,在	索運動潛能與			操熱身。			
			體育活動和	表現正確的身			2. 教師帶學童到平坦安全			
			健康生活中	體活動。			的場地進行跑步活動。			
			樂於與人互				(二)發展活動			
			動、公平競				1. 跨過障礙			
			爭,並與團				2. 步步高升			
			隊成員合				3. 跑跳闖天關			
			作,促進身				4. 教師從旁觀察學童操作			
			心健康。				情形給予及時提醒,練習			
							一段時間後,請表現好的			
							學童示範給其他同學觀摩			
							學習。			
							(三)總結活動			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1b-II-2 辨別	Ba-II-1 居	1. 能知道視野死角及內	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	生活情境中適	家、交通及戶	輪差的定義。	一. 安全生活小當家	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	用的健康技能	外環境的潛在	2. 能了解如何避免視野	【活動 2】交通安全有一	行為檢核	與安全。	
			康生活的習	和生活技能。	危機與安全須	死角及內輪差所造成的	套	態度評量	◎戶外教育	
			慣,以促進		知。	交通事故。	(一)教師播放電子書情境		户 E1 善用教室	
			身心健全發				圖,藉由車禍的情境引導		外、戶外及校外	
	土地市三气山		展,並認識				學童了解何謂「視野死		教學,認識生活	
始一 田	壹、健康元氣站	1	個人特質,				角」。		環境(自然或人	
第三週	一. 安全生活小	1	發展運動與				1. 教師提問:大貨車怎麼		為)。	
	當家		保健的潛				會沒看到騎士而撞上他			
			能。				呢?			
							2. 要如何注意視野死角,			
							以避免意外?			
							(二)教師播放電子書情境			
							圖,引導學童認識「內輪			
							差」。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 能在闖關活動中展現	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備良好身	身體活動的動	能活動。	跑跳的動作技巧。	五. 跳躍精靈	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			體活動與健	作技能。	Ab-II-2 體適	2. 能找到自己的助跑起	【活動 4】跳躍闖關王	行為檢核	與和諧人際關	
	才 以爾力军利		康生活的習	2c-II-3 表現	能自我檢測方	跳距離與節奏	(一)熱身活動	態度評量	係。	
始一 田	貳、揪團來運動	2	慣,以促進	主動參與、樂	法。	3. 能努力練習以求進步。	1. 教師帶領學童做適當的		◎安全教育	
第三週	五. 跳躍精靈	2	身心健全發	於嘗試的學習	Ga-II-1 跑、	4. 能完成墊上跳遠動作。	暖身操,分組讓學童競賽。		安 E4 探討日常	
	六. 健康體適能		展,並認識	態度。	跳與行進間投	5. 能了解體適能對身體	2. 教師帶學童至布置好的		生活應該注意的	
			個人特質,	2d-II-1 描述	擲的遊戲。	的重要性。	平坦場地,進行活動。		安全。	
			發展運動與	參與身體活動		6. 能描述參與身體活動	(二)發展活動		安 E6 了解自己	
			保健的潛	的感覺。		的感覺。	1. 場地布置: 視班上情況		的身體。	

教學進度	出二夕位	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉 早 十 十	半晒豆~	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能。	3c-II-1 表現		7. 能認識體適能檢測項	在平坦安全的場地設立不			
			健體-E-C2	聯合性動作技		目。	同的4個關卡,讓學童進			
			具備同理他	能。			行闖關。			
			人感受,在	3c-II-2 透過			2. 教師將班上學童分組進			
			體育活動和	身體活動,探			行闖關活動,鼓勵學童完			
			健康生活中	索運動潛能與			成後在課本上打V。			
			樂於與人互	表現正確的身			3. 教師可發揮創意設立不			
			動、公平競	體活動。			同跳的闖關活動,鼓勵學			
			爭,並與團				童保持順暢的節奏完成闖			
			隊成員合				關活動。			
			作,促進身				(三)總結活動			
			心健康。				【活動 5】跳遠練習			
							(一)熱身準備			
							1. 教師帶領學童做適當的			
							暖身操,分組讓學童競賽。			
							2. 教師帶學童至平坦場			
							地,進行準備活動。			
							(二)發展活動			
							1. 起跳腳練習			
							2. 墊上跳遠			
							3. 教師可開立運動處方			
							箋,讓學童回家自行練			
							習,如增強腿部爆發力、			
							核心運動能力的相關動			
							作,讓學童提升自己的能			
							カ。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉 里十十	光阳引》	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							4. 鼓勵學童多練習,並記			
							錄成績。			
							5. 活力存摺:教師指導學			
							童進行課本中的自我評			
							量,檢視自己的學習成			
							果,未做到的部分則繼續			
							努力。			
							(三)總結活動			
							六. 健康體適能			
							【活動1】為什麼要有體			
							適能			
							(一)熱身活動:教師帶領			
							學童進行身體各部位的熱			
							身活動,如手、腳、手腕、			
							腳踝等部位,亦可利用跑			
							步來熱身。			
							(二)發展活動:透過在操			
							場活動,了解體適能的重			
							要性。			
							(三)教師歸納:學童了解			
							参與體能活動,鍛鍊身體			
							各項體適能能力,再持續			
							練習就能擁有好的體適			
							能。			
							• 日常生活中需要身體心			
							肺功能和肌耐力的活動			

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	63 TE D 1.15.	教學重點(學習引導內	15日上し	75 BZ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(一)爬山			
							(二)馬拉松慢跑活動			
							(三)騎自行車			
							• 當從事這些活動遇到一			
							些狀況時			
							(一)騎腳踏車時			
							(二)搬重物時			
							(三)依據教育部體育署規			
							定的體適能測驗項目,針			
							對國小學童計有:			
							1. 身高體重檢查			
							2. 坐姿體前彎			
							3.1 分鐘仰臥捲腹			
							4. 立定跳遠			
							5. 漸速耐力折返跑			
							(四)討論活動:藉由體能			
							活動,體驗參與運動的心			
							得。			
							(五)教師歸納			
			健體-E-A1	1b-II-2 辨別	Ba-II-1 居	1. 能知道過馬路的交通	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	生活情境中適	家、交通及戶	規定及注意事項。	一. 安全生活小當家	口頭評量	安 E2 了解危機	
	壹、健康元氣站		體活動與健	用的健康技能	外環境的潛在	2. 能了解交通環境安全	【活動 2】交通安全有一	行為檢核	與安全。	
第四週	一. 安全生活小	1	康生活的習	和生活技能。	危機與安全須	的重要性。	套	態度評量	◎戶外教育	
	當家		慣,以促進		知。	3. 能遵守搭公車的安全	(三)教師播放電子書,說		户 E1 善用教室	
			身心健全發			守則。	明馬路上的車輛行進速度		外、戶外及校外	
			展,並認識				快,又有許多視野死角。		教學,認識生活	

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本目十上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,				請學童分組並討論安全過		環境(自然或人	
			發展運動與				馬路的情境。		為)。	
			保健的潛				1.情境一:等待過馬路			
			能。				時,要站在哪邊才能看清			
							楚路況?			
							2. 情境二:當行人燈號秒			
							數不足時,要急著過馬路			
							嗎?			
							3. 情境三:當行人燈號亮			
							起綠燈時,要怎麼過馬路			
							呢?			
							4. 情境四:正在過馬路			
							時,哪一種行為比較安			
							全?			
							5. 情境五: 當夜晚或雨天			
							的視線不佳時,應該穿什			
							麼衣服比較安全?			
							6. 挑戰題:在沒有行人穿			
							越道、天橋或地下道的路			
							口,要怎麼安全過馬路?			
							(四)教師補充說明			
							(五)教師播放電子書情			
							境,引導學童討論搭公車			
							的安全注意事項。			
							1. 等候公車時			
							2. 搭乘公車時			

教學進度	留元夕經	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	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	字百口标	容及實施方式)	计里刀式	議題融入	規劃 (無則免)
							3. 離開公車時			
							(六)教師歸納說明			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 能認識心肺耐力適能	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	能活動。	的意義。	六. 健康體適能	口頭評量	安 E4 探討日常	
			體活動與健	作技能。	Ab-II-2 體適	2. 能和同學完成耐力折	【活動 2】心肺耐力	行為檢核	生活應該注意的	
			康生活的習	3c-II-1 表現	能自我檢測方	返跑。	(一)準備活動	態度評量	安全。	
	ず、以雨水寒 乳		慣,以促進	聯合性動作技	法。	3. 能完成漸速耐力折返	1. 教師指導學童整隊,帶		安 E6 了解自己	
第四週	貳、揪團來運動	2	身心健全發	能。		跑測驗。	操熱身。		的身體。	
	六. 健康體適能		展,並認識				2. 教師帶學童到平坦安全			
			個人特質,				的場地進行跑步活動。			
			發展運動與				(二)發展活動			
			保健的潛				1. 耐力折返跑練習			
			能。				2. 漸速耐力折返跑測驗			
			健體-E-A1	1b-II-1 認識	Ba-II-1 居	1. 能知道戶外活動可能	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	健康技能和生	家、交通及戶	潛藏的危險。	一. 安全生活小當家	口頭評量	安 E2 了解危機	
			體活動與健	活技能對健康	外環境的潛在	2. 能知道從事戶外活動	【活動 3】戶外安全有祕	行為檢核	與安全。	
			康生活的習	維護的重要	危機與安全須	時遇到危險應如何應變。	笈	態度評量	◎戶外教育	
			惯,以促進	性。	知。	3. 能了解戶外活動安全	(一)教師播放電子書,請		户 E1 善用教室	
	壹、健康元氣站		身心健全發	2b-II-1 遵守		的重要性。	學童觀察戶外活動的突發		外、戶外及校外	
第五週	一. 安全生活小	1	展,並認識	健康的生活規		4. 能了解居家環境安	狀況,引導學童討論正確		教學,認識生活	
	當家		個人特質,	範。		全、交通環境安全及戶外	的應對方式,並將安全祕		環境(自然或人	
			發展運動與	3a-II-1 演練		活動安全的重要性。	笈的代號填入○中。		為)。	
			保健的潛	基本的健康技		5. 能在生活中應用居家	1. 好奇戶外環境,可以獨			
			能。	能。		環境安全、交通環境安全	自探險嗎?			
				4a-II-2 展現		及戶外活動安全的知識。	2. 看到漂亮的花,可以靠			
				促進健康的行			近一點聞嗎?			

教學進度	m - 6 20	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञ च । म	教學重點(學習引導內	1.日 上 ト	W DT =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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				為。			3. 發現彩色野菇,可以摘			
							來當晚餐嗎?			
							4. 看到動物,可以直接觸			
							摸嗎?			
							5. 可以拿東西給小動物吃			
							嗎?			
							6. 好奇水池底下的情况,			
							可以靠近嗎?			
							7. 走在溼滑的斜坡或路面			
							安全嗎?			
							8. 樹上有虎頭蜂窩,該怎			
							麼辦?			
							9. 要如何防止被蚊蟲叮			
							咬?			
							10. 要如何防止被晒傷?			
							(二)教師補充說明			
							(三)教師引導學童完成活			
							力存摺,檢查自己的居			
							家、交通及戶外安全情況。			
							•第一站:居家守護者			
							• 第二站:馬路守望員			
							•第三站:戶外計畫家			
							(四)教師歸納			
	才 以图表现在		健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 能透過暖身遊戲伸展	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
第五週	貳、揪團來運動	2	具備良好身	身體活動的動	能活動。	身體。	六. 健康體適能	口頭評量	安 E4 探討日常	
	六.健康體適能		體活動與健	作技能。	Ab-II-2 體適	2. 能了解自己及同學動	【活動 3】柔軟度	行為檢核	生活應該注意的	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活的習	1d-II-2 描述	能自我檢測方	作技能的正確性。	(一)熱身活動	態度評量	安全。	
			慣,以促進	自己或他人動	法。	3. 能專注觀賞他人的動	1. 教師指導學童整隊,帶		安 E6 了解自己	
			身心健全發	作技能的正確		作表現。	操熱身。		的身體。	
			展,並認識	性。		4. 能完成測試身體肌耐	2. 教師帶學童到平坦安全			
			個人特質,	2d-II-1 描述		力動作。	的場地進行跑步活動。			
			發展運動與	參與身體活動		5. 能描述參與身體活動	(二)發展活動			
			保健的潛	的感覺。		的感覺。	1. 坐姿體前彎:能測出身			
			能。	3c-II-1 表現		6. 能訂出提高體適能的	體後腿及下背關節可動範			
				聯合性動作技		運動計畫。	圍肌肉之張力與韌帶的韌			
				能。			性。身體柔軟度好,可以			
				4c-II-1 了解			完成許多運動的動作。			
				影響運動參與			2. 坐姿體前彎測驗			
				的因素,選擇			3. 討論活動:藉由坐姿體			
				提高體適能的			前彎測驗,測試身體柔軟			
				運動計畫與資			度。			
				源。			4. 教師歸納			
				4c-II-2 了解			【活動 4】肌耐力			
				個人體適能與			(一)熱身活動			
				基本運動能力			1. 教師指導學童整隊,帶			
				表現。			操熱身。			
							2. 教師帶學童到平坦安全			
							的場地進行跑步活動。			
							(二)發展活動			
							1. 身體肌耐力訓練			
							2. 比比看誰最有力			
							3. 仰臥捲腹測驗			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	教學重點(學習引導內	江目上 上	7天 出之 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(三)師生共同討論			
							1. 經過課堂上的動作練習			
							與測驗,同學覺得自己的			
							身體力量不足的地方,可			
							以自己訂出訓練計畫來加			
							強身體的力量。			
							2. 能說出自己身體柔軟度			
							及肌耐力的表現。			
							3. 說出參加體適能測驗項			
							目的感想與同學分享。			
							(四)教師歸納			
			健體-E-A2	2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸	1. 能認識檳榔對健康的	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	健康問題所帶	菸、喝酒、嚼	危害。	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	來的威脅感與	檳榔對健康的	2. 能了解檳榔對生活及	【活動1】檳來將擋	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	嚴重性。	危害與拒絕技	環境的不良影響。	(一)教師準備數張嚼食檳	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能		巧。		榔者的照片,請學童分享		健康受到傷害等	
			力,並透過				是否有看過吃檳榔的人?		經驗,並知道如	
	壹、健康元氣站		體驗與實				他們的嘴巴看起來如何?		何尋求救助的管	
第六週	二. 遠離檳酒菸	1	踐,處理日				(二)請學童閱讀課文後,		道。	
	一. 巡解俱但於		常生活中運				回答下列問題。		◎品德教育	
			動與健康的				1. 阿倫和家人回到山上外		品 E2 自尊尊人	
			問題。				婆家,沿路看到了什麼?		與自愛愛人。	
			健體-E-C1				2. 檳榔樹會產出什麼果			
			具備生活中				實?			
			有關運動與				3. 檳榔是什麼東西做成的			
			健康的道德				咀嚼物?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	ध्ये बर्च ना क्रिक	教學重點(學習引導內	江日上 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			知識與是非				(三)教師播放口腔癌圖			
			判斷能力,				片,請學童觀察並回答這			
			理解並遵守				些照片中的口腔內有什麼			
			相關的道德				變化?			
			規範,培養				(四)教師補充說明			
			公民意識,				(五)教師依據學童發表的			
			關懷社會。				內容,適時做回答與指			
							導,使學童了解嚼食檳榔			
							會讓口腔甚至身體器官產			
							生各種病變,同時引導學			
							童建立「拒絕檳榔,就是			
							執行口腔保健」的觀念。			
							(六)教師播放紀錄片《遺			
							失的微笑》讓學童欣賞			
							後,請學童上臺發表感想。			
							(七)教師引導學童思考,			
							嚼食檳榔除了傷害自己的			
							身體健康,對生活還有哪			
							些不良影響?			
							(八)教師播放電子書中的			
							檳榔樹情境圖,請學童觀			
							察檳榔樹及其樹根特徵。			
							(九)教師歸納			
	貳、揪團來運動		健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-2 體適	1. 能描述參與身體活動	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
第六週	六.健康體適能	2		身體活動的動	能自我檢測方	的感覺。	六. 健康體適能	口頭評量	安 E4 探討日常	
71/12	七.舞力四射		體活動與健		法。	2. 能完成仰臥捲腹、坐姿	【活動 5】訂定訓練計畫 (一)熱身活動:教師帶領	行為檢核	生活應該注意的	

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	本早十 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活的習	2c-II-2 表現	Ib-II-1 音樂	體前彎、立定跳遠、漸速	學童進行身體各部位的熱	態度評量	安全。	
			慣,以促進	增進團隊合	律動與模仿性	耐力折返跑測驗。	身活動,如手、腳、手腕、		安 E6 了解自己	
			身心健全發	作、友善的互	創作舞蹈。	3. 能訂出提高體適能的	腳踝等部位,亦可利用跑		的身體。	
			展,並認識	動行為。		運動計畫。	步來熱身。		◎品德教育	
			個人特質,	2c-II-3 表現		4. 能認真參與練習。	(二)發展活動		品 E3 溝通合作	
			發展運動與	主動參與、樂		5. 能了解運用身體活動	1. 我的強身計畫		與和諧人際關	
			保健的潛	於嘗試的學習		的方法。	2. 活力存摺:教師指導學		係。	
			能。	態度。		6. 能認真參與練習,並和	童進行課本中的自我評			
			健體-E-B3	2d-II-1 描述		他人一同創作舞蹈動作。	量,檢視自己的學習成			
			具備運動與	參與身體活動		7. 能確實利用身體各部	果,未做到的部分則繼續			
			健康有關的	的感覺。		位模仿不同肢體動作表	努力。			
			感知和欣賞	3c-II-1 表現		現。	(三)綜合活動:說一說,			
			的基本素	聯合性動作技		8. 能確實完成不同的動	與同學分享參與身體活動			
			養,促進多	能。		作探索與創作	的感覺。			
			元感官的發	4c-II-1 了解		9. 能表現出聯合性、協調				
			展,在生活	影響運動參與		性的動作技能,完成任務	七. 舞力四射			
			環境中培養	的因素,選擇		表現。	【活動1】看我七十二變			
			運動與健康	提高體適能的			(一)教師於活動前帶領學			
			有關的美感	運動計畫與資			童做暖身運動,特別加強			
			體驗。	源。			並認識身體部位動作的伸			
			健體-E-C2	4c-II-2 了解			展。			
			具備同理他	個人體適能與			(二)教師分享課文情節			
			人感受,在	基本運動能力			(三)關卡共有五關:			
			體育活動和	表現。			1. 第一關: 祕境魔法門。			
			健康生活中				2. 第二關:魔法樹屋。			
			樂於與人互				3. 第三關:神奇魔法棒。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	EE EE EE	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7 <u> 8</u> 82 21 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動、公平競				4. 第四關:魔法比一比。			
			爭,並與團				5. 第五關:王牌比畫家。			
			隊成員合				• 第一關: 祕境魔法門			
			作,促進身				(一)魔法門有各式各樣的			
			心健康。				形狀,教師引導學童做出			
							與門一樣形狀的動作,就			
							可以幫忙舞精靈通關。			
							(二)教師鼓勵學童多嘗			
							試,用肢體表現出不同大			
							小、形狀、造形的門。			
							(三)可參考課本操作的圖			
							片,詢問學童創作的感			
							覺?並請其分享經驗。			
			健體-E-A2	2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸	1. 能認識酒對健康的危	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	健康問題所帶	菸、喝酒、嚼	害。	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	來的威脅感與	檳榔對健康的	2. 能認識酒對行為的影	【活動 2】拒酒行動	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	嚴重性。	危害與拒絕技	響。	(一)教師準備酒駕新聞報	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能		巧。		導資料,詢問學童是否看		健康受到傷害等	
	ま 独立こだい		力,並透過				過警察進行酒測臨檢的畫		經驗,並知道如	
第七週	壹、健康元氣站	1	體驗與實				面,並藉此進入主題,探		何尋求救助的管	
	二. 遠離檳酒菸		踐,處理日				討酒精對人的影響。		道。	
			常生活中運				1. 酒測值標準		◎品德教育	
			動與健康的				2. 教師提問:為什麼警察		品 E2 自尊尊人	
			問題。				要對發生車禍的人進行酒		與自愛愛人。	
			健體-E-C1				測?			
			具備生活中				3. 教師統整學童的回答,			

教學進度	四一 200	節	學習領域	學習	重點	69 23 m las	教學重點(學習引導內	15日上に	1 4 Hz =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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			有關運動與				做出回饋及鼓勵。			
			健康的道德				(二)教師詢問學童,喝酒			
			知識與是非				除了會影響身體健康,還			
			判斷能力,				有什麼其他的負面影響?			
			理解並遵守				(三)教師補充說明			
			相關的道德				1. 酒精會讓人無法自我控			
			規範,培養				制,還會產生衝動行為,			
			公民意識,				傷害他人跟自己。			
			關懷社會。				2. 教師叮嚀學童,千萬不			
							能嘗試喝酒或是接受他人			
							的勸酒,以免影響生長發			
							育。			
							(四)教師詢問學童,兒童			
							或孕婦喝酒會發生什麼事			
							情?			
							(五)師生共同歸納			
			健體-E-B3	1c-II-1 認識	Ib-II-1 音樂	1. 能了解運用身體活動	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備運動與	身體活動的動	律動與模仿性	的方法。	七. 舞力四射	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			健康有關的	作技能。	創作舞蹈。	2. 能認真參與練習,並和	【活動1】看我七十二變	行為檢核	與和諧人際關	
			感知和欣賞	1d-II-2 描述		他人一同創作舞蹈動作。	• 第二關:魔法樹屋	態度評量	係。	
第七週	貳、揪團來運動	2	的基本素	自己或他人動		3. 能確實利用身體各部	(一)通過魔法門後來到了			
界で過	七. 舞力四射	2	養,促進多	作技能的正確		位模仿不同肢體動作表	魔法樹屋,鼓勵學童一起			
			元感官的發	性。		現。	跟著魔法樹施展魔力,想			
			展,在生活	2c-II-2 表現		4. 能確實完成不同的動	像自己從小樹不斷的長			
			環境中培養	增進團隊合		作探索與創作	高、長壯,又一下子縮小			
			運動與健康	作、友善的互		5. 能表現出聯合性、協調	的樣子。傳達創作舞要			

教學進度	出二夕位	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华陌弘〉	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			有關的美感	動行為。		性的動作技能,完成任務	素,讓肢體展現出高低水			
			體驗。	2c-II-3 表現		表現。	平的動線。			
			健體-E-C2	主動參與、樂			1. 小樹變大樹			
			具備同理他	於嘗試的學習			2.1 人大樹			
			人感受,在	態度。			3.2 人大樹			
			體育活動和	2d-II-1 描述			4. 多人樹木			
			健康生活中	參與身體活動			(二)分組創作:教師讓學			
			樂於與人互	的感覺。			童邀同學一起進行「開枝			
			動、公平競	3c-II-1 表現			散葉」的造型創作,再分			
			爭,並與團	聯合性動作技			組進行分享、展演,並指			
			隊成員合	能。			導學童完成課本中的評			
			作,促進身				量。			
			心健康。				• 第三關: 神奇魔法棒			
							(一)請學童想像身體是一			
							支畫筆,可以在空中、地			
							面畫出屬於自己喜歡的線			
							條,探索不同的軌跡形			
							狀,同學之間可以進行分			
							享。			
							(二)教師鼓勵學童運用身			
							體的每一部位都可以當成			
							畫筆,畫出不同圖樣。			
							(三)結束活動			
	+ 14 + - + .		健體-E-A2	2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸	◆能認識菸對健康的危	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
第八週	壹、健康元氣站	1	具備探索身	健康問題所帶	菸、喝酒、嚼	害。	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識生活	
	二. 遠離檳酒菸		體活動與健	來的威脅感與	檳榔對健康的		【活動 3】拒菸爭口氣	行為檢核	中不公平、不合	

教學進度	四 一 与 4公	節	學習領域	學習	重點	क्ष का ना कि	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			康生活問題	嚴重性。	危害與拒絕技		(一)教師詢問學童曾在哪	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能		巧。		些場所看過他人吸菸、聞		健康受到傷害等	
			力,並透過		Bb-II-3 無菸		過菸味?請學童分享心		經驗,並知道如	
			體驗與實		家庭與校園的		得。		何尋求救助的管	
			踐,處理日		健康信念。		(二)教師請學童閱讀課文		道。	
			常生活中運				後,引導學童回答下列問		◎品德教育	
			動與健康的				題。		品 E2 自尊尊人	
			問題。				1. 為什麼阿倫的妹妹遇到		與自愛愛人。	
			健體-E-C1				舅舅吸菸,就立刻躲到一			
			具備生活中				旁?			
			有關運動與				2. 菸裡面的有害物質有哪			
			健康的道德				些呢?			
			知識與是非				(三)教師補充說明電子煙			
			判斷能力,				(四)教師說明菸害三殺			
			理解並遵守				手:吸菸時,並不是只有			
			相關的道德				吸菸者本人會受到危害,			
			規範,培養				因為除了吸菸者自己吸入			
			公民意識,				的一手菸,還會額外產生			
			關懷社會。				二手菸及三手菸。			
							(五)教師補充說明:吸菸			
							者的迷思。			
			健體-E-B3	1c-II-1 認識	Ib-II-1 音樂	1. 能了解運用身體活動	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
	主、机 围 市 罗私		具備運動與	身體活動的動	律動與模仿性	的方法。	七. 舞力四射	口頭評量	品 E3 溝通合作	
第八週	貳、揪團來運動	2	健康有關的	作技能。	創作舞蹈。	2. 能認真參與練習,並和	【活動 2】魔法比一比	行為檢核	與和諧人際關	
	七. 舞力四射		感知和欣賞	2c-II-2 表現		他人一同創作舞蹈動作。	(一)教師於活動前帶領學	態度評量	係。	
			的基本素	增進團隊合		3. 能確實利用身體各部	童做暖身運動,特別加強			

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1冊	教學重點(學習引導內	本目十上	→¥ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			養,促進多	作、友善的互		位模仿不同肢體動作表	並認識身體部位動作的伸			
			元感官的發	動行為。		現。	展。			
			展,在生活	2c-II-3 表現		4. 能確實完成不同的動	(二)第四關魔法比一比:			
			環境中培養	主動參與、樂		作探索與創作	國王提示小朋友們在接下			
			運動與健康	於嘗試的學習		5. 能表現出聯合性、協調	來的關卡要考驗肢體靈巧			
			有關的美感	態度。		性的動作技能,完成任務	並懂得團隊合作一起發揮			
			體驗。	2d-II-1 描述		表現。	想像力,展現身體語言一			
			健體-E-C2	參與身體活動			同合作過關。			
			具備同理他	的感覺。			1. 比手畫腳			
			人感受,在	3c-II-1 表現			2. 我是小小雕塑家			
			體育活動和	聯合性動作技			3. 想一想			
			健康生活中	能。			4. 做做看			
			樂於與人互				• 第五關: 王牌比畫家			
			動、公平競				(一)教師準備5至6張的			
			爭,並與團				任務卡,每張任務卡要有			
			隊成員合				4至6個動作。			
			作,促進身				(二)請學童依據抽到的任			
			心健康。				務卡,各組分工合作完成			
							任務卡的要求。			
							(三)各組每人完成自己負			
							責的動作,就完成任務卡			
							了。			
							(四)換你做做看			
							(五)創作變變變:小朋			
							友,你們還可以創作哪些			
							動作呢?			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(六)結束活動			
							(七)活力存摺			
							(八)教師總結與歸納			
			健體-E-A2	2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸	1. 能覺察生活周遭菸害	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	健康問題所帶	菸、喝酒、嚼	的環境。	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	來的威脅感與	檳榔對健康的	2. 能了解倡導無菸環境	【活動 3】拒菸爭口氣	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	嚴重性。	危害與拒絕技	的重要性。	(六)教師準備菸盒上的警	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能		巧。	3. 能認識室內、室外全面	語及警示圖,請學童觀察		健康受到傷害等	
			力,並透過		Bb-II-3 無菸	禁菸的場所。	後回答問題。		經驗,並知道如	
			體驗與實		家庭與校園的		1. 在菸盒上看到什麼?		何尋求救助的管	
			踐,處理日		健康信念。		2. 為什麼菸盒上要印製警		道。	
			常生活中運				示圖文?		◎品德教育	
			動與健康的				(七)教師說明吸菸的危害		品 E2 自尊尊人	
	土地市二层山		問題。				(八)戒菸有訣竅:請學童		與自愛愛人。	
第九週	壹、健康元氣站	1	健體-E-C1				討論有哪些方法可以還給			
	二. 遠離檳酒菸		具備生活中				家人一個無菸的環境呢?			
			有關運動與				(九)禁菸場所搜查線			
			健康的道德				1. 教師說明:為了民眾的			
			知識與是非				健康,《菸害防制法》已規			
			判斷能力,				範禁菸場所,透過擴大禁			
			理解並遵守				菸環境、嚴格禁止菸品廣			
			相關的道德				告之管理與教育宣導,讓			
			規範,培養				民眾於禁菸場所免受二手			
			公民意識,				菸危害。			
			關懷社會。				2. 教師播放情境圖,請學			
							童討論全面禁菸的場所有			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 #	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	単 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							哪些?			
							(十)教師歸納			
			健體-E-A2	1c-II-2 認識	Bd-II-2 技擊	1. 能認識身體防護的概	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索身	身體活動的傷	基本動作。	念。	八. 我是小勇士	口頭評量		
			體活動與健	害和防護概念		2. 能了解護身倒法對預	【活動1】學習保護自己	行為檢核		
			康生活問題	1d-II-1 認識		防受傷的重要性。	(一)引起動機	態度評量		
			的思考能	動作技能概念		3. 能表現出聯合性動	1. 教師舉例說明, 跟學童			
			力,並透過	與動作練習的		作,完成立姿前撲護身倒	分享校園中常發生由高處			
			體驗與實	策略。		法。	跌落的意外事件。			
			踐,處理日	2c-II-3 表現			2. 師生共同討論:當發生			
			常生活中運	主動參與、樂			從高處跌落的 危險狀況			
			動與健康的	於嘗試的學習			時,該如何保護自己?			
			問題。	態度。			(二)發展活動			
始 1. 1 田	貳、揪團來運動	2		2d-II-1 描述			1. 立姿前撲護身倒法:當			
第九週	八. 我是小勇士	Δ		參與身體活動			走路被物體絆倒往前撲倒			
				的感覺。			時,可以用俯臥姿勢來保			
				3c-II-1 表現			護身體。			
				聯合性動作技			2. 立姿後方護身倒法:生			
				能。			活中難免會有一些碰撞,			
				3c-II-2 透過			當從高處向後跌倒時,可			
				身體活動,探			以利用此護身倒法保護自			
				索運動潛能與			己。			
				表現正確的身			3. 立姿左右側倒法			
				體活動。			(三)鼓勵學童認真學習,			
							並利用課餘時間多練習。			
							(四)課後指導學童洗手、			

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(學習引導內	並早七十	详昭品〉	跨領域統整
週次	平 儿 石 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							擦汗,並喝水補充水分。			
			健體-E-A2	1b-II-2 辨別	Bb-II-2 吸	1. 能演練拒絕菸、酒、檳	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索身	生活情境中適	菸、喝酒、嚼	榔的方式。	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識生活	
			體活動與健	用的健康技能	檳榔對健康的	2. 能落實並倡導拒絕	【活動 4】勇敢說不	行為檢核	中不公平、不合	
			康生活問題	和生活技能。	危害與拒絕技	菸、酒、檳榔的行為。	(一)教師強調吸菸、喝	態度評量	理、違反規則和	
			的思考能	2a-II-1 覺察	巧。	3. 能知道戒除菸、酒、檳	酒、嚼檳榔都會危害身體		健康受到傷害等	
			力,並透過	健康受到個	Bb-II-3 無菸	榔带來的好處。	健康,應該要堅定的拒		經驗,並知道如	
			體驗與實	人、家庭、學	家庭與校園的	4. 能遵守拒絕菸、酒、檳	絕,並以課本中鄰居慫恿		何尋求救助的管	
			踐,處理日	校等因素之影	健康信念。	榔的規範。	阿倫接觸菸、酒及檳榔的		道。	
			常生活中運	響。		5. 能覺察菸、酒、檳榔對	情境為例,請學童思考,		◎品德教育	
			動與健康的	2b-II-1 遵守		自己與他人的危害。	如果遇到有人請自己嘗試		品 E2 自尊尊人	
			問題。	健康的生活規			菸、酒及檳榔時,應該如		與自愛愛人。	
	ま 独立こだい		健體-E-C1	範。			何拒絕?			
第十週	壹、健康元氣站	1	具備生活中	3b-II-2 能於			(二)演練活動:拒絕菸、			
	二. 遠離檳酒菸		有關運動與	引導下,表現			酒、檳榔			
			健康的道德	基本的人際溝			(三)教師補充說明〈兒童			
			知識與是非	通互動技能。			及少年福利與權益保障			
			判斷能力,	4a-II-2 展現			法〉。			
			理解並遵守	促進健康的行			(四)分組活動			
			相關的道德	為。			(五)倡議活動:教師請學			
			規範,培養	4b-II-1 清楚			童回家和家人分享拒酒、			
			公民意識,	說明個人對促			或是避免酒駕的方法,並			
			關懷社會。	進健康的立			記錄討論內容。			
				場。			(六)教師播放電子書情			
							境,引導學童發表阿倫舅			
							舅戒菸及嚼檳榔後的好處			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	鐵 羽 口 1冊	教學重點(學習引導內	本日十上	→¥ 昭5 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							有哪些。			
							(七)活力存摺			
							1. 教師請學童閱讀「菸酒			
							檳停看聽」文章,引導學			
							童思考並發表法律禁止商			
							家販賣菸、酒、檳榔給兒			
							童及少年的原因。			
							2. 教師進行歸納,並指導			
							學童回答以下問題,並將			
							對的敘述打 V。			
							3. 乘坐時光機,你來到 10			
							年後,面對別人慫恿你喝			
							酒、吸菸及嚼檳榔,你會			
							怎麼拒絕呢?			
							(八)補充活動:「拒絕菸酒			
							檳」賓果遊戲			
			健體-E-A2	1c-II-2 認識	Bd-II-2 技擊	1. 能認識身體防護的概	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索身	身體活動的傷	基本動作。	念。	八. 我是小勇士	口頭評量		
			體活動與健	害和防護概念		2. 能練習翻滾等身體防	【活動2】翻山「躍」嶺	行為檢核		
			康生活問題	1d-II-1 認識		護的動作。	(一)教師於教學前可以跟	態度評量		
第十週	貳、揪團來運動	9	的思考能	動作技能概念		3. 能表現出聯合性動	學童分享,除了學習的後			
第 7週	八. 我是小勇士	7	力,並透過	與動作練習的		作,完成護身迴旋倒法。	方護身倒法可以保護自己			
			體驗與實	策略。			之外,學會翻滾動作也能			
			踐,處理日	2c-II-3 表現			減緩傷害。			
			常生活中運	主動參與、樂			1. 翻滾吧!孩子:頭手腳			
			動與健康的	於嘗試的學習			並用,翻滾大緩衝。			

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(學習引導內	評量方式	详昭品)	跨領域統整
週次	平 九石稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里力式	議題融入	規劃 (無則免)
			問題。	態度。			2. 左右迴旋翻滾			
				3c-II-1 表現			3. 前迴轉倒法			
				聯合性動作技						
				能。						
				3c-II-2 透過						
				身體活動,探						
				索運動潛能與						
				表現正確的身						
				體活動。						
			健體-E-A2	2a-II-2 注意	Fa-II-2 與家	1. 能了解運用尊重的態	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康問題所帶	人及朋友良好	度與人溝通的重要性。	三. 人我之間	口頭評量	性 E4 認識身體	
			體活動與健	來的威脅感與	溝通與相處的	2. 能演練善意的溝通方	【活動1】界線大不同	行為檢核	界限與尊重他人	
			康生活問題	嚴重性。	技巧。	式以促進人際關係。	(一)教師播放電子書情境	態度評量	的身體自主權。	
			的思考能	3b-II-2 能於			圖,請學童和同學討論以			
			力,並透過	引導下,表現			下問題。			
			體驗與實	基本的人際溝			1. 如果你是荳荳或阿倫,			
	壹、健康元氣站		踐,處理日	通互動技能。			聽到同學說的話,心裡的			
第十一週	三. 人我之間	1	常生活中運				感受是什麼?			
	二. 八我之间		動與健康的				2. 小齊和葳葳為什麼會說			
			問題。				出這些話?			
							3. 如果你是荳荳或阿倫,			
							聽到這些話後你會如何回			
							應對方?			
							(二)教師引導學童發表討			
							論結果			
							(三)教師歸納說明			

教學進度	昭二夕 顿	節	學習領域	學習	重點	缀 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(四)感受大體驗			
							1. 請學童觀察情境中的對			
							話,分享自己的感覺及想			
							法。			
							2. 教師引導學童討論之			
							後,請學童挑戰將對話改			
							造成善意的對話,填入對			
							話框中並發表。			
							(五)教師歸納結論			
			健體-E-A2	1c-II-1 認識	Bd-II-2 技擊	1. 能認識身體防護的概	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	身體活動的動	基本動作。	念。	八. 我是小勇士	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			體活動與健	作技能。	Ha-II-1 網/	2. 能練習翻滾等身體防	【活動2】翻山「躍」嶺	行為檢核	與和諧人際關	
			康生活問題	1c-II-2 認識	牆性球類運動	護的動作。	4. 即刻反應大翻滾	態度評量	係。	
			的思考能	身體活動的傷	相關的拋接	3. 能表現出聯合性動	(二)活力存摺:教師指導			
			力,並透過	害和防護概念	球、持拍控	作,完成護身迴旋倒法。	學童進行課本中的自我評			
			體驗與實	1d-II-1 認識	球、擊球及拍	4. 能了解排球運動需要	量,檢視自己的學習成			
	貳、揪團來運動		踐,處理日	動作技能概念	擊球、傳接球	的基本動作能力。	果,未做到的部分則還要			
第十一週	八. 我是小勇士	2	常生活中運	與動作練習的	之時間、空間	5. 能完成單手連續擊球。	繼續努力。			
	九. 排球小子		動與健康的	策略。	及人與人、人		1. 跌倒意外發生時,身體			
			問題。	2c-II-3 表現	與球關係攻防		即刻大護法:生活中會遇			
			健體-E-C2	主動參與、樂	概念。		到不同的危險,你可以做			
			具備同理他	於嘗試的學習			出哪些保護自己的動作?			
			人感受,在	態度。			2. 學習完這一單元,我認			
			體育活動和	3c-II-1 表現			為我做得比較好的護身倒			
			健康生活中	聯合性動作技			法動作是?			
			樂於與人互	能。			3. 我會在課後時間練習護			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	华陌弘	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			動、公平競	3c-II-2 透過			身倒法給家人看。			
			爭,並與團	身體活動,探			4. 突破障礙: 教師準備平			
			隊成員合	索運動潛能與			衡軟墊充當障礙,讓學童			
			作,促進身	表現正確的身			完成前迴轉倒法的動作。			
			心健康。	體活動。			(三)總結活動			
							九. 排球小子			
							【活動1】靈活雙手			
							(一)熱身活動			
							1. 教師指導學童整隊,帶			
							操熱身。			
							2. 教師準備適當器材,帶			
							至空曠平坦場地練習。			
							(二)發展活動			
							• 歡樂擊球大體驗			
							1. 利用單手不同的部位練			
							習球不落地的連續擊球,			
							連續次數越多越好。			
							2. 記錄 30 秒單手連續擊			
							球			
			健體-E-A2	2a-II-2 注意	Db-II-3 身體	1. 能知道身體界線被越	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	健康問題所帶	自主權及其危	界時,身體可能產生的反	三. 人我之間	口頭評量	性 E4 認識身體	
第十二週	壹、健康元氣站	1	體活動與健	來的威脅感與	害之防範與求	應。	【活動1】界線大不同	行為檢核	界限與尊重他人	
为了一 週	三. 人我之間	1	康生活問題	嚴重性。	助策略。	2. 能清楚、適當的表達自	(六)教師播放電子書情境	態度評量	的身體自主權。	
			的思考能	3a-II-1 演練	Fa-II-2 與家	己的身體界線。	圖,並提問。			
			力,並透過	基本的健康技	人及朋友良好		1. 小吉對荳荳做了什麼			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	半 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			體驗與實	能。	溝通與相處的		事?			
			踐,處理日		技巧。		2. 荳荳有什麼反應?			
			常生活中運				3. 荳荳為什麼會這樣反			
			動與健康的				應?			
			問題。				4. 面對荳荳的反應,小吉			
							要怎麼做?			
							5. 如果你是荳荳,你會怎			
							麼做?			
							(七)教師說明			
							1. 能夠忍受別人碰觸的限			
							度,就是「身體界線」,不			
							可以用開玩笑的態度對待			
							別人的身體。			
							2. 在人際互動中,清楚、			
							適當的表達自己的身體界			
							線,是對自己身體的保護			
							與尊重。			
							(八)了解自己的身體界線			
							1. 教師引導學童思考自己			
							不想被人隨意碰觸的身體			
							部位,在課本人體圖中塗			
							上紅色,這些地方就是自			
							己的身體界線。			
							2. 身體木頭人遊戲			
							3. 覺察身體的反應			
							(九)教師歸納說明			

教學進度	m - h 40	節	學習領域	學習	重點	tig og og læ	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C2	1d-II-1 認識	Ha-II-1 網/	1. 能完成低手擊球動作。	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	動作技能概念	牆性球類運動	2. 能完成自拋自接低手	九. 排球小子	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			人感受,在	與動作練習的	相關的拋接	擊球動作。	【活動 2】低手擊球	行為檢核	與和諧人際關	
			體育活動和	策略。	球、持拍控	3. 能完成低手擊球(擊反	(一)教師指導學童整隊,	態度評量	係。	
			健康生活中	3c-II-1 表現	球、擊球及拍	彈球、對牆擊球)動作。	带操熱身。			
			樂於與人互	聯合性動作技	擊球、傳接球		(二)發展活動			
			動、公平競	能。	之時間、空間		1. 低手擊球練習			
			爭,並與團	3c-II-2 透過	及人與人、人		2. 擊球點練習			
			隊成員合	身體活動,探	與球關係攻防		(三)總結活動			
			作,促進身	索運動潛能與	概念。		(四)完成我做到了:請學			
林 1 - M	貳、揪團來運動	0	心健康。	表現正確的身			童依自己的學習情形,完			
第十二週	九. 排球小子	2		體活動。			成課本中的自我評量。			
							【活動 3】低手不落接			
							(一)熱身活動			
							1. 教師指導學童整隊,帶			
							操熱身。			
							2. 教師準備適當器材,並			
							讓學童分組進行活動。			
							(二)發展活動			
							1. 自拋自擊			
							2. 擊反彈球			
							3. 對牆練習			
	壹、健康元氣站		健體-E-A2	1a-II-2 了解	Db-II-3 身體	1. 能知道當身體或言語	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等教育	
始1~四	三. 人我之間	1	具備探索身	促進健康生活	自主權及其危	受到他人侵犯時,保護自	三. 人我之間	口頭評量	性 E4 認識身體	
第十三週	◎縣內音樂比	1	體活動與健	的方法。	害之防範與求	己的方法。	【活動 2】尊重你我他	行為檢核	界限與尊重他人	
	賽		康生活問題	3b-II-2 能於	助策略。	2. 能透過演練,表達遭受	(一)教師提問:當身體受	態度評量	的身體自主權。	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	湖 汩 1番	教學重點(學習引導內	证目十上	→¥ B云 示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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			的思考能	引導下,表現	Fa-II-2 與家	身體或言語侵犯時的感	到侵犯或遭受他人的言語			
			力,並透過	基本的人際溝	人及朋友良好	受。	冒犯時,可能會產生不同			
			體驗與實	通互動技能。	溝通與相處的	3. 能知道建立友誼須遵	情緒或反應,此時最重要			
			踐,處理日		技巧。	守的交友禮儀。	的是能冷静的做出保護自			
			常生活中運			4. 能與同學演練增進友	己的行為。你知道要怎麼			
			動與健康的			誼的互動。	做嗎?			
			問題。				(二)教師歸納說明			
							(三)教師播放電子書情			
							境,說明在人際互動中,			
							我們希望得到別人的尊			
							重,首先要學習如何尊重			
							他人。			
							1. 請學童觀察情境中主角			
							如何表達自己的感受及回			
							應。			
							2. 教師歸納			
							3. 教師指導學童分組完成			
							演練時間:被他人不當碰			
							觸,或是聽到讓人心裡不			
							舒服的話時,你會怎麼			
							做?			
							【活動 3】友誼交流道			
							(一)教師播放電子書情			
							境,請學童討論四種與同			
							學相處時增進友誼的範			
							例。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	ध्ये बच । म	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							1. 情境一: 想要給同學建			
							議時。			
							2. 情境二: 看到同學需要			
							幫忙時。			
							3. 情境三:覺得同學表現			
							得很棒時			
							4. 情境四: 同學稱讚我的			
							方式讓我不太開心			
							時。			
							(二)教師歸納說明			
							(三)你來我往一級棒:教			
							師引導學童練習下列四種			
							與同學增進友誼的互動,			
							做到的打V。			
							(四)教師歸納說明			
							◎縣內音樂比賽預備周			
			健體-E-C2	2c-II-3 表現	Ha-II-1 網/	1. 能和同學合作完成你	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	主動參與、樂	牆性球類運動	抛我接低手擊球、左右連	九. 排球小子	口頭評量	品 E3 溝通合作	
			人感受,在	於嘗試的學習	相關的拋接	續接擊球動作。	【活動 3】低手不落接	行為檢核	與和諧人際關	
	貳、揪團來運動		體育活動和	態度。	球、持拍控	2. 能和他人合作展現排	4. 你拋我接	態度評量	係。	
塩 1 - 1 田	九. 排球小子	9	健康生活中	3c-II-1 表現	球、擊球及拍	球技巧,並完成遊戲。	(1)定位接擊			
第十三週	◎縣內音樂比	Δ	樂於與人互	聯合性動作技	擊球、傳接球		(2)移位擊球			
	賽		動、公平競	能。	之時間、空間		(3)左右連續接擊			
			爭,並與團	3d-II-1 運用	及人與人、人		(三)總結活動			
			隊成員合	動作技能的練	與球關係攻防		(四)我做到了:請學童依			
			作,促進身	習策略。	概念。		自己的學習情形,完成課			

教學進度	四一月秋	節	學習領域	學習	重點	८४ वर्ग मा विक	教學重點(學習引導內	15日上し	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			心健康。				本的自我評量。			
							【活動 4】排球遊戲			
							(一)準備活動			
							1. 教師指導學童整隊,帶			
							操熱身。			
							2. 教師準備適當的器材,			
							並讓學童分組進行活動。			
							(二)發展活動			
							1. 主動出擊			
							2. 滴水不漏			
							3. 紅白對抗賽			
							4. 合作排球			
							5. 討論時間:學童互相檢			
							討如何能得到較高的分			
							數,擬定戰術再進行比賽。			
							6. 教師指導學童合作的重			
							要,互相合作才能有好的			
							成績。			
							(三)總結活動			
							(四)活力存摺:教師指導			
							學童進行課本中的自我評			
							量,檢視自己的學習成			
							果,未做到的部分則繼續			
							努力。			
							◎縣內音樂比賽預備周			
第十四週	壹、健康元氣站	1	健體-E-A2	4b-II-2 清楚	Db-II-2 性別	1. 能藉由破除性別刻板	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等教育	

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並 早十十	华昭弘、	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	三. 人我之間		具備探索身	說明個人對促	角色刻板現象	印象的例子,說明每個人	三. 人我之間	口頭評量	性 E4 認識身體	
			體活動與健	進健康的立	並與不同性別	都有權利選擇自己喜歡	【活動 4】珍爱你我他	行為檢核	界限與尊重他人	
			康生活問題	場。	者之良好互	的事情。	(一)教師播放電子書,帶	態度評量	的身體自主權。	
			的思考能		動。	2. 能了解每個人都可能	領學童認識突破性別限			
			力,並透過		Fa-II-2 與家	擁有不同特質。	制,展現自我的名人例子。			
			體驗與實		人及朋友良好	3. 能發表尊重自我、他人	(二)教師引導學童觀察課			
			踐,處理日		溝通與相處的	與建立性別平等觀念的	本中角色對話並提問:			
			常生活中運		技巧。	宣示。	1. 你喜愛的顏色有哪些?			
			動與健康的				2. 顏色有分性別嗎?有因			
			問題。				為喜歡的顏色被他人議論			
							過嗎?			
							3. 是否曾聽過有人因為外			
							表、打扮、興趣、個性或			
							職業等因素而被歧視或批			
							評?			
							4. 師生共同歸納			
							(三)教師引導學童完成			
							「性別刻板印象小測驗」。			
							1. 請學童把認同的項目打			
							V °			
							2. 如果勾選的數量越多,			
							代表越要加強性別平等的			
							意識。			
							(四)教師補充刻板印象的			
							說明			
							(五)特質的探討			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品》	跨領域統整
週次	単 几 名 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(六)討論時間			
							1. 與人互動時,要尊重他			
							人的特質,也要贏得他人			
							尊重,創造雙贏局面。			
							2. 要怎麼做才能在人際互			
							動時贏得他人尊重呢?			
							(七)珍愛你我他宣示活動			
			健體-E-C2	1d-II-2 描述	Hd-II-1 守備	1. 能描述自己或同學動	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備同理他	自己或他人動	/ 跑分性球類	作技能的正確性。	十. 歡樂棒球	口頭評量		
			人感受,在	作技能的正確	運動相關的拋	2. 能做出樂樂棒球的基	【活動1】棒棒開花	行為檢核		
			體育活動和	性。	接球、傳接	本動作,如打擊及跑壘。	(一)準備活動	態度評量		
			健康生活中	2c-II-2 表現	球、擊球、踢	3. 能做出接平飛球、滾地	1. 確實做好伸展操			
			樂於與人互	增進團隊合	球、跑動踩壘	球、高飛球的動作。	2. 由教師帶隊慢跑,從本			
			動、公平競	作、友善的互	之時間、空間		壘出發、繞過一壘、二壘			
			爭,並與團	動行為。	及人與人、人		後回到本壘,完成三趟。			
	貳、揪團來運動		隊成員合		與球關係攻防		(二)發展活動			
第十四週	十. 歡樂棒球	2	作,促進身		概念。		1. 單手揮擊:選擇較短、			
	1.低禾俗以		心健康。				較輕的球棒			
							2. 雙手揮擊分解動作示範			
							及練習			
							(三)綜合活動:我是打擊			
							王			
							(四)歸納總結			
							【活動 2】球不漏接			
							(一)準備活動			
							1. 確實做好伸展操			

教學進度週次	單元名稱	節	學習領域	學習重點		छ का ना कि	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BZ 21 /	跨領域統整
		數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							2. 由教師帶隊慢跑,從本			
							壘出發、繞過一壘、二壘			
							後回到本壘,完成三趟。			
							(二)發展活動			
							1. 接球方式			
							(1)接平飛球			
							(2)接滾地球			
							(3)接高飛球			
							2. 全班分成數組,每組分			
							成兩縱隊,面對面排列於			
							投擲線後方,以平飛球、			
							滾地球或高飛球方式傳至			
							對面後,慢跑回後排。			
							3. 教師提問並請學童發表			
							4. 壘間傳球練習			
第十五週	壹、健康元氣站 三.人我之間		健體-E-A2	1a-II-2 了解	Db-II-3 身體	※能透過遊戲,分辨人際	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備探索身	促進健康生活	自主權及其危	互動時的正確方法。	三. 人我之間	口頭評量	性 E4 認識身體	
			體活動與健	的方法。	害之防範與求		【活動 4】珍爱你我他	行為檢核	界限與尊重他人	
			康生活問題	4b-II-2 清楚	助策略。		(九)活力存摺:尊重自己	態度評量	的身體自主權。	
			的思考能	說明個人對促	Fa-II-2 與家		和他人,活出自我,一起			
		1	力,並透過	進健康的立	人及朋友良好		來玩大富翁遊戲。			
			體驗與實	場。	溝通與相處的		1. 遊戲規則			
			踐,處理日		技巧。		2. 題目			
			常生活中運				(十)師生共同歸納:玩遊			
			動與健康的				戲時,要分辨哪些是正確			
			問題。				或不正確的行為。遇到不			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	详昭品》	跨領域統整
週次	平 儿 石 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							對的行為,要思考怎麼做			
							才對。做一個保護自己、			
							守住身體界線、拒絕別人			
							越界的最佳身體防守員。			
			健體-E-C2	1d-II-2 描述	Hd-II-1 守備	1. 能了解與他人合作溝	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備同理他	自己或他人動	/ 跑分性球類	通、討論戰術及分配任務	十. 歡樂棒球	口頭評量		
			人感受,在	作技能的正確	運動相關的拋	的重要性。	【活動 2】球不漏接	行為檢核		
			體育活動和	性。	接球、傳接	2. 能做出樂樂棒球的基	(三)綜合活動:攻占堡壘	態度評量		
			健康生活中	2c-II-2 表現	球、擊球、踢	本動作,如打擊及跑壘。	(四)歸納總結:小組發表			
			樂於與人互	增進團隊合	球、跑動踩壘	3. 能了解樂樂棒球的基	與回饋			
			動、公平競	作、友善的互	之時間、空間	本攻防概念,並應用於比	【活動3】攻防總動員			
			爭,並與團	動行為。	及人與人、人	賽中。	(一)準備活動			
			隊成員合	3d-II-2 運用	與球關係攻防		1. 確實做好伸展操			
			作,促進身	遊戲的合作和	概念。		2. 由教師帶隊慢跑,從本			
第十五週	貳、揪團來運動	2	心健康。	競爭策略。			壘出發、繞過一壘、二壘			
第 7 五週	十. 歡樂棒球	۷					後回到本壘,完成三趟。			
							3. 打擊練習			
							(二)發展活動			
							1. 教師講解比賽規則後進			
							行分組比賽。			
							2. 各隊皆完成兩局的進			
							攻,在比賽結束後,統計			
							各隊得分並集合學童。			
							(三)綜合活動:小組討論			
							與發表			
							1. 進攻時,如何增加自己			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键加工压	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	上关 日云 戸 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							得分的機會(棒次順序的			
							安排、打擊落點)?			
							2. 防守時如何阻止對方得			
							分?(守備位置安排、防			
							守員接到球後如何處理)			
							3. 討論後再返回比賽。			
							(四)歸納總結:小組發表			
							與回饋			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Eb-II-1 健康	1. 能認識無包裝、適度包	壹、健康元氣站	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	促進健康生活	安全消費的訊	裝及過度包裝的定義。	四. 我愛地球	口頭評量	環 E5 覺知人類	
			體活動與健	的方法。	息與方法。	2. 能覺察過度包裝可能	【活動1】生活中的環保	行為檢核	的生活型態對其	
			康生活的習			產生的資源浪費與對環	(一)認識「包裝」: 教師拿	態度評量	他生物與生態系	
			慣,以促進			境的影響。	出包裝禮物,詢問學童是		的衝擊。	
			身心健全發				否有收禮物的經驗及拆禮		環 E15 覺知能資	
			展,並認識				物時發現了什麼。拆開禮		源過度利用會導	
			個人特質,				物後,詢問學童哪些包裝		致環境汙染與資	
た 1 、1 四	壹、健康元氣站	1	發展運動與				物是需要的?哪些是不需		源耗竭的問題。	
第十六週	四. 我愛地球	1	保健的潛				要的?			
			能。				(二)教師說明無包裝、適			
			健體-E-C1				度包裝、過度包裝三種包			
			具備生活中				裝的差異和優缺點。			
			有關運動與				(三)教師指導學童分組討			
			健康的道德				論麥麥的禮物。			
			知識與是非				(四)包裝大學問			
			判斷能力,				(五)過度包裝對環境的影			
			理解並遵守				響			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	組羽口播	教學重點(學習引導內	亚里士	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			相關的道德				(六)師生共同歸納			
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
]			健體-E-A2	1c-II-1 認識	Bd-II-1 武術	1. 能利用課餘時間邀請	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索身	身體活動的動	基本動作。	同學或家人進行棒壘球	十. 歡樂棒球	口頭評量		
			體活動與健	作技能。	Cb-II-4 社區	的運動。	【活動 4】揚威威廉波特	行為檢核		
			康生活問題	2c-II-3 表現	運動活動空間	2. 能了解武術禮節及基	(一)準備活動	態度評量		
			的思考能	主動參與、樂	與場域。	本手勢動作。	1. 準備課前蒐集棒球運動			
			力,並透過	於嘗試的學習		3. 能學會基本樁步的動	發展的相關資料。			
			體驗與實	態度。		作。	2. 教師介紹我國棒球運動			
			踐,處理日	2d-II-2 表現		4. 能專注欣賞並主動學	的發展及各級棒球參加國			
			常生活中運	觀賞者的角色		習他人優良動作表現。	際賽事的表現,並引導學			
	貳、揪團來運動		動與健康的	和責任。			童發表最喜歡的棒球運動			
第十六週	十. 歡樂棒球	2	問題。	2d-II-3 參與			選手。			
カーハ 廻	十一. 功夫小子	Δ	健體-E-C2	並欣賞多元性			(二)發展活動			
	養成班		具備同理他	身體活動。			1. 教師引導學童閱讀課文			
			人感受,在	4c-II-2 了解			內容。			
			體育活動和	個人體適能與			2. 教師播放棒球比賽的相			
			健康生活中	基本運動能力			關影片,並引導學童觀察			
			樂於與人互	表現。			影片中有關運動美的各種			
			動、公平競				人、事、物等。			
			爭,並與團				3. 教師請學童分組,針對			
			隊成員合				蒐集的書報、雜誌報導進			
			作,促進身				行小組分享。			
			心健康。				4. 教師鼓勵學童從運動選			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉 旦 十 十	光阳引》	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							手的表現、技能、面對勝			
							利或失敗的態度,以及所			
							著服裝、場地設施等進行			
							討論。			
							(三)綜合活動			
							1. 分組發表分享			
							2. 調查並盤點學校及住家			
							附近可以提供從事棒球活			
							動的場地。			
							3. 鼓勵學童利用課餘時間			
							邀請家人或朋友進行簡易			
							的棒球比賽。			
							4. 活力存摺:教師指導學			
							童進行課本中的自我評			
							量,檢視自己的學習成			
							果,未做到的部分則繼續			
							努力。			
							(四)歸納總結			
							十一. 功夫小子養成班			
							【活動1】功夫學校			
							(一)引起動機:小吉和荳			
							荳自從觀看了武術相關的			
							動畫影片,興起了學習武			
							術的念頭,正好老師安排			
							了功夫學校的參訪活動,			
							讓他們非常期待。			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	→¥ B조 큐L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(二)教師示範抱拳禮並說			
							明			
							(三)起手式			
							(四)分組練習:兩人一組			
							並面對面,聽教師發號口			
							令就開始練習。			
							(五)挑戰自我:馬步和弓			
							步是練習武術最基本的樁			
							步,一定要練得紮實,來			
							挑戰看看,並請同學觀察			
							你的動作是否正確,正確			
							的在○中打Ⅴ。			
							(六)分組比賽: 4到5人			
							一組,看哪一組動作正確			
							又整齊。			
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Eb-II-1 健康	1. 能認識塑化劑進入人	壹、健康元氣站	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	健康受到個	安全消費的訊	體的途徑。	四. 我愛地球	口頭評量	環 E5 覺知人類	
			體活動與健	人、家庭、學	息與方法。	2. 能覺察塑化劑對身體	【活動 2】塑膠知多少	行為檢核	的生活型態對其	
	壹、健康元氣站		康生活的習	校等因素之影		健康的危害。	(一)教師展示不同塑膠製	態度評量	他生物與生態系	
	四. 我愛地球		慣,以促進	響。		3. 能認識減少塑化劑進	品並說明塑膠材質種類		的衝擊。	
第十七週	○歲末感恩活	1	身心健全發	2a-II-2 注意		入人體的方法,並採取行	(二)教師說明塑化劑進入		環 E15 覺知能資	
	動		展,並認識	健康問題所帶		動。	人體之途徑及危害		源過度利用會導	
	3/)		個人特質,	來的威脅感與			(三)討論時間		致環境汙染與資	
			發展運動與	嚴重性。			1. 想一想,如果想要買熱		源耗竭的問題。	
			保健的潛	2b-II-2 願意			湯回家,你會採取以下哪			
			能。	改善個人的健			一個方法?請勾選並和同			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	44 JJ 17 LA	教學重點(學習引導內	江目上上	75 BZ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C1	康習慣。			學分享原因。			
			具備生活中	4a-II-2 展現			2. 請檢視自己的日常生活			
			有關運動與	促進健康的行			有哪些食物或物品可能含			
			健康的道德	為。			有塑化劑?			
			知識與是非				3. 想一想,要如何改善並			
			判斷能力,				減少塑化劑對健康的危			
			理解並遵守				害?			
			相關的道德				(四)教師繼續播放電子書			
			規範,培養				情境,引導學童了解如何			
			公民意識,				減少甚至杜絕塑化劑進入			
			關懷社會。				身體。			
							(五)教師指導學童完成			
							「塑化劑小勇士」評量			
							(六)師生共同歸納			
							◎歲末感恩活動預備周			
			健體-E-A2	1c-II-1 認識	Bd-II-1 武術	1. 能學會基本樁步的動	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索身	身體活動的動	基本動作。	作要領。	十一. 功夫小子養成班	口頭評量		
			體活動與健	作技能。		2. 能認真做出各種武術	【活動2】基本功夫我最	行為檢核		
	貳、揪團來運動		康生活問題	2c-II-3 表現		動作,並和他人一同合作	行	態度評量		
	十一. 功夫小子		的思考能	主動參與、樂		完成遊戲。	(一)馬步出拳:馬步和弓			
第十七週	養成班	2	力,並透過	於嘗試的學習			步練得熟練後,再加上手			
	◎歲末感恩活		體驗與實	態度。			部和腳步的動作,開始進			
	動		踐,處理日	3d-II-1 運用			行基本武術練習。			
			常生活中運	動作技能的練			(二)弓步出拳			
			動與健康的	習策略。			(三)獨立步			
			問題。				【活動3】武術遊戲真好			

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(學習引導內	证 早七十	详昭引》	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							玩			
							(一)拳擊王			
							(二)單腳戰鬥王			
							(三)猜拳達人			
							(四)演練看看:你還想到			
							什麼創意的玩法?跟同學			
							玩看看。			
							(五)引導學童以快樂的心			
							情來學武術。			
							◎歲末感恩活動預備周			
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Ca-II-2 環境	1. 能認識塑膠垃圾對環	壹、健康元氣站	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	健康受到個	汙染對健康的	境的影響。	四. 我愛地球	口頭評量	環 E5 覺知人類	
			體活動與健	人、家庭、學	影響。	2. 能認識不同的減塑妙	【活動 3】減塑愛地球	行為檢核	的生活型態對其	
			康生活的習	校等因素之影	Eb-II-1 健康	招。	(一)教師指導學童欣賞	態度評量	他生物與生態系	
			慣,以促進	響。	安全消費的訊	3. 能在生活中實踐減塑	「一次用塑膠吸管減量,		的衝擊。	
			身心健全發	2a-II-2 注意	息與方法。	行為。	少一些會更好」影片後播		環 E15 覺知能資	
			展,並認識	健康問題所帶			放電子書,請學童觀察麥		源過度利用會導	
第十八週	壹、健康元氣站	1	個人特質,	來的威脅感與			麥和奶奶討論塑膠袋的情		致環境汙染與資	
- 第十八週	四. 我愛地球	1	發展運動與	嚴重性。			境。		源耗竭的問題。	
			保健的潛	3b-II-3 運用			(二)教師播放塑膠製品汙			
			能。	基本的生活技			染環境的相關影片,請學			
			健體-E-C1	能,因應不同			童分享欣賞完影片的感			
			具備生活中	的生活情境。			想,並討論塑膠製品如何			
			有關運動與				影響生態環境。			
			健康的道德				(三)請學童分組討論,減			
			知識與是非				少使用塑膠製品的方法有			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚昌士 士	详明品》	跨領域統整
週次	単 几 名 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			判斷能力,				哪些?			
			理解並遵守				(四)教師歸納			
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
			健體-E-A2	2c-II-3 表現	Bd-II-1 武術	1. 能專注學習並主動嘗	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索身	主動參與、樂	基本動作。	試克服困難完成武術動	十一. 功夫小子養成班	口頭評量		
			體活動與健	於嘗試的學習		作。	【活動 4】功夫小子大考	行為檢核		
			康生活問題	態度。		2. 能應用身體方面的協	驗	態度評量		
			的思考能	3c-II-1 表現		調能力,順暢的完成武術	(一)考驗 1			
			力,並透過	聯合性動作技		連續動作。	(二)考驗 2			
			體驗與實	能。		3. 能規律運動並分享運	(三)教師歸納:武術是訓			
			踐,處理日	4d-II-1 培養		動心得。	練身體協調性、柔軟度、			
	术 医围土深外		常生活中運	規律運動的習			肌耐力及平衡感的全身性			
然し、四	貳、揪團來運動	0	動與健康的	慣並分享身體			運動,說說你學習後的心			
第十八週	十一. 功夫小子	2	問題。	活動的益處。			得。			
	養成班						(四)活力存摺:教師指導			
							學童進行課本中的自我評			
							量,檢視自己的學習成			
							果,未做到的部分則繼續			
							努力。			
							(五)引導學童了解,在日			
							常生活練習武術,可以增			
							進身體的協調性、柔軟			
							度、肌耐力及平衡感。			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	並早十 十	华陌品)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
第十九週	壹、健康元氣站四. 我愛地球	1	體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發	進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健	汙染對健康的 影響。	1. 能向家人推廣實踐減 塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語 並繪製圖案。	壹四【 活動 3】你與 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	觀口行態察頭為度評檢評檢評極	◎環的他的環源致源 類型與。 覺利汗的 對態生 知解 15 度境竭 類其系 資導資。	
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	具備理解與	動作技能概念 與動作練習的	運動基本動作	1. 能認識扯鈴的淵源以 及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演 藝術。	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美 【活動 1】認識扯鈴 (一)準備活動:播放「世	觀察評量 口	無	

教學進度	出二夕顷	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	教學重點(學習引導內	拉 早 十 十	半晒豆~	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康議題的	2c-II-3 表現		3. 能做出螞蟻上樹、金雞	界扯鈴冠軍林韋良」的影			
			素養,並認	主動參與、樂		上架等扯鈴動作。	片為開頭,讓學童了解扯			
			識及包容文	於嘗試的學習		4. 能參與各項扯鈴練習	鈴也可以連接全世界,觀			
			化的多元	態度。		及遊戲。	賞後由教師引導學童了解			
			性。	3c-II-1 表現			扯鈴的源流文化。			
				聯合性動作技			(二)發展活動			
				能。			1. 教師引導閱讀課文內			
							容,並請學童發表觀後心			
							得。			
							2. 播放國內外扯鈴表演的			
							相關影片,介紹扯鈴在各			
							國家的演變。			
							3. 與同學分享看過扯鈴表			
							演或比賽的感覺。			
							4. 教師配合實際物品介紹			
							扯鈴的種類、材質。			
							5. 教師指導學童操作扯鈴			
							前的安全事項及準備工			
							作。			
							(三)綜合活動			
							【活動 2】和扯鈴做朋友			
							(一)準備活動			
							1. 暖身運動			
							2. 讓學童繞操場跑2圈。			
							(二)發展活動			
					_		1. 由教師講解並示範,熟			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	ᅶᄧᆑᆡ	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							悉扯鈴。			
							2. 起鈴與運鈴			
							3. 開線運鈴			
							4. 調鈴			
							5. 提醒學童在活動時要保			
							持距離。			
							6. 鼓勵學童努力完成動			
							作,對於未完成動作的學			
							童進行加強指導。			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Ca-II-2 環境	1. 能覺察環境汙染對健	壹、健康元氣站	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好身	健康受到個	汙染對健康的	康的影響。	四. 我愛地球	口頭評量	環 E5 覺知人類	
			體活動與健	人、家庭、學	影響。	2. 能針對生活中的環境	【活動 4】健康的藍色星	行為檢核	的生活型態對其	
			康生活的習	校等因素之影	Eb-II-1 健康	汙染擬定解決方法。	球	態度評量	他生物與生態系	
			慣,以促進	響。	安全消費的訊	3. 能記錄自己用餐的環	(一)教師播放不同類型環		的衝擊。	
			身心健全發	2a-II-2 注意	息與方法。	保行為及完成愛地球宣	境汙染的影片,請學童觀		環 E15 覺知能資	
	壹、健康元氣站		展,並認識	健康問題所帶		吉。	賞並進行問題討論。		源過度利用會導	
第二十週	四. 我愛地球	1	個人特質,	來的威脅感與			1. 水源汙染、空氣汙染和		致環境汙染與資	
- 第一十週	○跳蚤市場	1	發展運動與	嚴重性。			垃圾汙染的原因是什麼?		源耗竭的問題。	
	少 跳蛋巾场		保健的潛	2b-II-2 願意			2. 環境汙染如何影響身體			
			能。	改善個人的健			健康?			
			健體-E-C1	康習慣。			3. 請學童分享生活周遭水			
			具備生活中	4a-II-2 展現			源汙染、空氣汙染和垃圾			
			有關運動與	促進健康的行			汙染的經驗。			
			健康的道德	為。			(二)教師接著播放解決環			
			知識與是非	4b-II-1 清楚			境汙染的方法相關影片,			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 17 L.A.	教學重點(學習引導內	江目上 上	7天 62 21 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			判斷能力,	說明個人對促			請學童討論面對汙染如何			
			理解並遵守	進健康的立			採取行動來保護環境及我			
			相關的道德	場。			們的健康。			
			規範,培養				(三)請學童分組討論生活			
			公民意識,				周遭還有哪些汙染對健康			
			關懷社會。				造成了影響?記錄下來並			
							分享。			
							(四)師生共同歸納			
							(五)教師指導學童討論課			
							本「汙染走,健康來」的			
							題目,寫下解決的方法。			
							(六)教師指導學童完成活			
							力存摺			
							◎跳蚤市場預備周			
			健體-E-C3	3c-II-1 表現	Ic-II-1 民俗	1. 能參與各項扯鈴練習	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備理解與	聯合性動作技	運動基本動作	及遊戲。	十二. 旋轉之美	口頭評量		
			關心本土、	能。	與串接。	2. 能做出螞蟻上樹、金雞	【活動 3】花招百出	行為檢核		
			國際體育與	3d-II-1 運用		上架等扯鈴動作。	(一)準備活動	態度評量		
	貳、揪團來運動		健康議題的	動作技能的練		3. 能分組進行展演,發揮	1. 暖身運動			
第二十週	十二. 旋轉之美	2	素養,並認	習策略。		創意編排表演的能力。	2. 讓學童繞操場跑2 圈。			
第一1週	一一. 旋转之头◎跳蚤市場	4	識及包容文	4c-II-2 了解			(二)發展活動			
	少		化的多元	個人體適能與			1. 螞蟻上樹			
			性。	基本運動能力			2. 金雞上架			
				表現。			3. 鼓勵學童努力完成動			
							作,對於未完成動作的學			
							童進行加強指導。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉 里十十	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(三)綜合活動			
							1. 教師指導學童進行緩和			
							運動,並引導其發表學習			
							心得。			
							2. 完成我做到了:請學童			
							依自己的學習情形,完成			
							課本的自我評量。			
							3. 歸納總結			
							【活動 2】扯鈴 SHOW TIME			
							(一)準備活動			
							1. 暖身運動			
							2. 讓學童繞操場跑2 圈。			
							(二)發展活動			
							1. 引起動機:播放學童展			
							演影片,提供學童編排素			
							材。			
							2. 教師準備合適的扯鈴音			
							樂(學童可自備),以2分			
							鐘為限制。			
							3. 說明展演的形式(以影			
							片舉例說明)			
							4. 分組展演構思回饋			
							(三)綜合活動:表演開始			
							了			
							(四)師生討論:教師引導			
							學童思考如何可以表演的			

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	超 33 m l 本	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BZ =1 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							更具美感,讓學童自己學			
							習說出來。			
							(五)歸納總結			
							(六)活力存摺:教師指導			
							學童進行課本中的自我評			
							量,檢視自己的學習成			
							果,未做到的部分則繼續			
							努力。			
							◎跳蚤市場預備周			

第二學期

教材版本	南一版第八冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。		
	2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。		
	3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。		
	4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。		
	5. 能藉由日常的購物行為,分辨需要、想要和必要	2 的概念。	
	6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消	í 費的行為。	
	7. 能了解自己的特質,並持續發展。		
課程目標	8. 能做出飛盤丟擲及接住動作,並利用遊戲訓練身	,體反應。	
	9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作	三及肢體表情。	
	10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。		
	11. 能理解動作內容,並順暢的完成相關跳高動作	乍。	
	12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。		
	13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則,以精進羽	羽球技能。	
	14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能,應對於	危險狀況時,保護身體重要部位。	
	15. 能辨別戲水時的危險情境,並學會水中活動的	勺安全技能 。	

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半儿石俩	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口你	容及實施方式)	可里刀瓦	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	規劃 (無則免)
			健體-E-A3	2a-II-1 覺察	Ba-II-3 防	1. 能認識颱風可能造成	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康受到個	火、防震、防	的災害。	單元一、風搖地動	口頭評量	安E1 了解安全	
			本的運動與	人、家庭、學	颱措施及逃生	2. 能了解颱風災情影響	【活動1】颱風來襲	行為檢核	教育。	
第一週	壹、健康新世界	1	保健計畫及	校等因素之影	避難基本技	我們的生活及健康。	(一)教師提問	態度評量	安 E4 探討日常	
郑 题	一. 風搖地動	1	實作能力,	響。	巧。	3. 能運用資訊產品獲取	1. 是否有經歷颱風的經		生活應該注意的	
			並以創新思			颱風資訊。	驗?		安全。	
			考方式,因			4. 能判讀颱風路徑預測	2. 颱風最常在什麼時候發		◎防災教育	
			應日常生活			圖資訊。	生?		防E5 不同災害	

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	ᅶᄧᆑᆡ	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			情境。				3. 從哪裡得知颱風的訊		發生時的適當避	
							息?		難行為。	
							(二)教師播放風災的圖			
							片,詢問學童颱風帶來哪			
							些災害。			
							(三)教師補充說明:2009			
							年莫拉克颱風災情			
							(四)教師詢問學童:颱風			
							带來的災情對我們的生活			
							與健康有什麼影響?			
							(五)教師歸納:颱風對我			
							們的生活與健康會造成程			
							度不一的影響,因此做好			
							防颱準備很重要。			
							(六)教師提問:我們可以			
							用哪些方式預測颱風的動			
							態?			
							(七)教師實際搜尋中央氣			
							象局,連結網頁進行說明。			
							1. 教師引導學童觀察颱風			
							路徑圖,詢問學童圖片資			
							訊。			
							2. 教師請學童觀察颱風路			
							徑預測圖,並回答問題。			
							(八)中央氣象局網站補充			
							說明			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	教學重點(學習引導內	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ce-II-1 其他	1. 能了解飛盤運動。	貳、運動我最行	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	身體活動的動	休閒運動基本	2. 能了解飛盤的種類。	單元五、飛盤真好玩	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
			體活動與健	作技能。	技能。	3. 了解自己及同學動作	【活動1】來玩飛盤	行為檢核	個別差異並尊重	
			康生活的習	1d-II-1 認識		技能的正確性	(一)熱身活動	態度評量	自己與他人的權	
			慣,以促進	動作技能概念		4. 能運用飛盤做出指定	(二)發展活動		利。	
			身心健全發	與動作練習的		動作。	1. 飛盤的由來		人 E8 了解兒童	
			展,並認識	策略。		5. 能了解如何利用反手	2. 飛盤的種類		對遊戲權利的需	
			個人特質,			握、正手握投擲飛盤。	(1)PU 飛盤		求。	
			發展運動與			6. 能了解如何利用上手	(2)塑膠飛盤		◎生涯規劃教育	
			保健的潛			接、下手接、雙手夾接來	(3)安全飛盤		涯E7 培養良好	
			能。			接住飛盤。	3. 展示三種飛盤,讓學童		的人際互動能	
							試著摸摸看及做簡單投擲		力。	
第一週	貳、運動我最行	2					練習,熟悉飛盤的操作。			
第一週	五、飛盤真好玩	۷					(三)討論活動			
							1. 能了解飛盤運動引進臺			
							灣的過程。			
							2. 學童了解飛盤有哪些種			
							類。			
							3. 各種飛盤適合哪些運			
							動。			
							• 握飛盤的方法			
							(一)反手投擲			
							(二)正手投擲			
							(三)接飛盤方法:上手			
							接、下手接、雙手夾接。			
							(四)說一說:你比較習慣			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							用哪一種接飛盤方法?			
			健體-E-A3	2b-II-1 遵守	Ba-II-3 防	1. 能了解颱風來臨時的	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康的生活規	火、防震、防	減災整備方法。	單元一、風搖地動	口頭評量	安 E1 了解安全	
			本的運動與	範。	颱措施及逃生	2. 能認識防颱物資的用	【活動 2】整備行動	行為檢核	教育。	
			保健計畫及	3b-II-3 運用	避難基本技	途。	(一)教師帶領學童複習颱	態度評量	安 E4 探討日常	
			實作能力,	基本的生活技	巧。	3. 能了解颱風天前往危	風可能帶來的災害,以及		生活應該注意的	
			並以創新思	能,因應不同		險場域的風險。	如何從居家環境進行整備		安全。	
			考方式,因	的生活情境。			工作。		◎防災教育	
			應日常生活				(二)請學童觀察準備防颱		防 E5 不同災害	
			情境。				工作的情形。		發生時的適當避	
							(三)教師提問:荳荳家、學		難行為。	
							校、社區正在進行哪些防			
	土 44 市 66 川 田						颱準備?			
第二週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1					(四)請學童分組討論家中			
	一. 風搖地動						進行防颱準備的經驗,並			
							分享。			
							(五)教師提問:颱風期			
							間,可以準備哪些物資?			
							為什麼?			
							(六)教師指導學童閱讀課			
							本上的文章,並分組討論			
							颱風期間「安全」及「不			
							安全」的活動有哪些。			
							(七)教師提問:為什麼颱			
							風期間不適合從事戶外活			
							動?			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	與羽口播	教學重點(學習引導內	如具七十	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(八)師生共同歸納:因應			
							颱風可能帶來的狀況,我			
							們可以在家中預先準備物			
							資,也不前往危險的場域。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ce-II-1 其他	1. 能運用飛盤做出指定	貳、運動我最行	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好身	身體活動的動	休閒運動基本	動作。	單元五、飛盤真好玩	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
			體活動與健	作技能。	技能。	2. 能了解如何利用正手	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	行為檢核	個別差異並尊重	
			康生活的習	2c-II-3 表現		握及反手握投擲飛盤。	(一)熱身活動	態度評量	自己與他人的權	
			慣,以促進	主動參與、樂		3. 能認真參與活動。	(二)發展活動		利。	
			身心健全發	於嘗試的學習		4. 能依據遊戲規則完成	1. 怎麼練習才能擲出好成		人 E8 了解兒童	
			展,並認識	態度。		遊戲動作。	績		對遊戲權利的需	
			個人特質,	3d-II-1 運用		5. 能表現主動參與活動。	2. 飛盤擲遠		求。	
			發展運動與	動作技能的練			(三)討論活動		◎生涯規劃教育	
			保健的潛	習策略。			1. 體驗飛盤運動後的心		涯 E7 培養良好	
第二週	貳、運動我最行	2	能。				得。		的人際互動能	
第一 週	五、飛盤真好玩	2					2. 體驗飛盤擲遠的心得。		カ。	
							(四)教師歸納:多練習,注			
							意飛盤出手的角度、手臂			
							施展的軌跡,可以更順暢			
							的投擲飛盤,讓飛盤擲得			
							又遠又穩。			
							【活動 3】飛盤擲準遊戲			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 飛盤套圈圈			
							2. 飛盤保齡球			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	並早七十	华 昭 品 〉	跨領域統整
週次	平 儿 石 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(三)討論活動			
							1. 進行練習這些動作時,			
							需要利用身體哪部分的動			
							作能力?			
							2. 進行投擲飛盤動作練習			
							時,要如何增強飛盤擲遠			
							及擲準呢?			
							(四)教師歸納:多利用時			
							間練習,就可以增加自己			
							擲準與擲遠的能力。			
			健體-E-A3	2a-II-2 注意	Ba-II-3 防	1. 能了解颱風來臨時的	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康問題所帶	火、防震、防	減災整備方法。	單元一、風搖地動	口頭評量	安El 了解安全	
			本的運動與	來的威脅感與	颱措施及逃生	2. 能認識防颱物資的用	【活動 2】整備行動	行為檢核	教育。	
			保健計畫及	嚴重性。	避難基本技	途。	(一)教師帶領學童複習颱	態度評量	安 E4 探討日常	
			實作能力,	2b-II-1 遵守	巧。	3. 能了解颱風天前往危	風可能帶來的災害,以及		生活應該注意的	
			並以創新思	健康的生活規		險場域的風險。	如何從居家環境進行整備		安全。	
			考方式,因	範。		4. 能認識地震災害的種	工作。		◎防災教育	
佐一四	壹、健康新世界	1	應日常生活	3b-II-3 運用		類及嚴重性。	(二)請學童觀察準備防颱		防 E5 不同災害	
第三週	一. 風搖地動	1	情境。	基本的生活技			工作的情形。		發生時的適當避	
				能,因應不同			(三)教師提問:荳荳家、學		難行為。	
				的生活情境。			校、社區正在進行哪些防			
							颱準備?			
							(四)請學童分組討論家中			
							進行防颱準備的經驗,並			
							分享。			
							(五)教師提問:颱風期			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本目十上	→¥ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							間,可以準備哪些物資?			
							為什麼?			
							(六)教師指導學童閱讀課			
							本上的文章,並分組討論			
							颱風期間「安全」及「不			
							安全」的活動有哪些。			
							(七)教師提問:為什麼颱			
							風期間不適合從事戶外活			
							動?			
							(八)師生共同歸納:因應			
							颱風可能帶來的狀況,我			
							們可以在家中預先準備物			
							資,也不前往危險的場域。			
							【活動 3】震撼教育			
							(一)教師說明地震。			
							(二)「國家防災日」由來			
							說明。			
							(三)教師播放電子書,請			
							學童觀察 921 地震的震災			
							<u>립</u> ·			
							1. 教師提問			
							(1)曾經聽過爸媽或長輩			
							說過 921 地震的事情嗎?			
							他們怎麼描述地震當時發			
							生的情形?			
							(2)地震引發的災害有哪			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	६६३ गुज ना १ सम्	教學重點(學習引導內	江日 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							些?			
							(3)如何迅速的從災害現			
							場逃生?			
							2. 教師歸納			
							(四)教師針對這些災害,			
							與學童仔細討論對生命健			
							康所帶來的影響。			
							1. 交通及救災不易			
							2. 通訊失聯			
							3. 停水停電			
							4. 海嘯、火災、核電廠輻			
							射外洩等事件。			
							(五)教師歸納:地震災害			
							對生活、生命安全的衝擊			
							相當大,務必要學會防震			
							技巧。			
							(六)教師請學童回想「國			
							家防災日」進行防震演練			
							的情形,並分享地震當下			
							感受。			
							(七)教師提問:學校的地			
							震警報如何發出訊號?每			
							次地震的強度都一樣嗎?			
							為什麼要保護頭部、就地			
							避難?			
第三週	貳、運動我最行	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ce-II-1 其他	1. 能運用飛盤做出指定	貳、運動我最行	觀察評量	◎人權教育	

教學進度	出二夕轮	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 4番	教學重點(學習引導內	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
	五、飛盤真好玩		具備良好身	身體活動的動	休閒運動基本	動作。	單元五、飛盤真好玩	口頭評量	人 E5 欣賞、包容	
	六、歡樂土風舞		體活動與健	作技能。	技能。	2. 能了解如何利用正手	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	行為檢核	個別差異並尊重	
			康生活的習	2c-II-3 表現	Ib-II-1 音樂	握及反手握投擲飛盤。	(一)熱身活動	態度評量	自己與他人的權	
			慣,以促進	主動參與、樂	律動與模仿性	3. 能認真參與活動。	(二)發展活動		利。	
			身心健全發	於嘗試的學習	創作舞蹈。	4. 能依據遊戲規則完成	1. 怎麼練習才能擲出好成		人 E8 了解兒童	
			展,並認識	態度。		遊戲動作。	績		對遊戲權利的需	
			個人特質,	3c-II-1 表現		5. 能表現主動參與活動。	2. 飛盤擲遠		求。	
			發展運動與	聯合性動作技		6. 能學習並表現出指定	(三)討論活動		◎生涯規劃教育	
			保健的潛	能。		動作。	1. 體驗飛盤運動後的心		涯 E7 培養良好	
			能。	3c-II-2 透過		7. 專注觀賞他人的動作	得。		的人際互動能	
			健體-E-B3	身體活動,探		表現。	2. 體驗飛盤擲遠的心得。		カ。	
			具備運動與	索運動潛能與		8. 能完成飛盤接力賽。	(四)教師歸納:多練習,注			
			健康有關的	表現正確的身		9. 了解影響運動參與的	意飛盤出手的角度、手臂			
			感知和欣賞	體活動。		因素。	施展的軌跡,可以更順暢			
			的基本素	3d-II-1 運用		10. 會自己選擇適當的休	的投擲飛盤,讓飛盤擲得			
			養,促進多	動作技能的練		閒運動。	又遠又穩。			
			元感官的發	習策略。		11. 能認識具國家特色民	【活動 3】飛盤擲準遊戲			
			展,在生活	4c-II-1 了解		俗的土風舞,並學習著用	(一)熱身活動			
			環境中培養	影響運動參與		身體語言與人互動。	(二)發展活動			
			運動與健康	的因素,選擇		12. 能描述音樂律動性,	1. 飛盤套圈圈			
			有關的美感	提高體適能的		認識模仿創作的技能概	2. 飛盤保齡球			
			體驗。	運動計畫與資		念及練習的策略。	(三)討論活動			
			健體-E-C2	源。		13. 能主動參與,並樂於	1. 進行練習這些動作時,			
			具備同理他	4d-II-1 培養		嘗試創作舞蹈。	需要利用身體哪部分的動			
			人感受,在	規律運動的習		14. 善盡觀賞者的責任與	作能力?			
			體育活動和	慣並分享身體		角色,能與他人進行回	2. 進行投擲飛盤動作練習			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	证目十上	→¥ B云 示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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康生活中	活動的益處。		饋。	時,要如何增強飛盤擲遠			
			樂於與人互				及擲準呢?			
			動、公平競				(四)教師歸納:多利用時			
			爭,並與團				間練習,就可以增加自己			
			隊成員合				擲準與擲遠的能力。			
			作,促進身				【活動 4】飛盤接力賽			
			心健康。				(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 場地布置			
							2. 遊戲規則			
							3. 進行分組比賽,看看哪			
							一組最快最準確。			
							(三)教師歸納			
							1. 投擲飛盤要能瞄得準,			
							投得遠,就能將投擲次數			
							變少,甚至一次投擲給下			
							一組同學接住。			
							2. 平時多練習投擲,就可			
							以增加擲準機率,取得好			
							成績。			
							【活動 5】來去社區玩飛			
							盤			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 能於社區內廣邀參加比			
							賽的人員,2人一組參加			

教學進度	昭二夕 娩	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	本 早 十 十	关 旺 江 〉	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							比賽。			
							2. 你丟飛盤我接住飛盤,			
							計算一次,進行次數比賽。			
							3.2人距離至少3至5公			
							尺,時間限制3分鐘,在			
							時間內,哪一組完成接住			
							飛盤次數最多獲勝。			
							(三)師生共同討論			
							1. 是否發現自己投擲飛盤			
							不足的地方?可以自己訂			
							出訓練計畫來增加飛盤擲			
							遠及擲準的能力。			
							2. 說出投擲飛盤感想與同			
							學分享。			
							(四)請學童完成活力存摺			
							貳、運動我最行			
							單元六、歡樂土風舞			
							【活動1】跳跳〈兔子舞〉			
							(一)暖身運動			
							(二)教師介紹〈兔子舞〉			
							(三)走走跳跳真好玩			
							(四)團康〈兔子舞〉			
							(五)詢問學童創作的感			
							覺?並請其分享自己的經			
							驗。			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(六)團康舞創作時間			
			健體-E-A3	1b-II-2 辨別	Ba-II-3 防	1. 能演練並熟悉地震來	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	生活情境中適	火、防震、防	臨時的避難步驟。	單元一、風搖地動	口頭評量	安 E1 了解安全	
			本的運動與	用的健康技能	颱措施及逃生	2. 能在不同的場域中操	【活動 3】震撼教育	行為檢核	教育。	
			保健計畫及	和生活技能。	避難基本技	作防震避難動作。	(九)請學童先觀察地震避	態度評量	安 E4 探討日常	
			實作能力,	3a-II-1 演練	巧。		難步驟,並實際進行避難		生活應該注意的	
			並以創新思	基本的健康技			演練。		安全。	
			考方式,因	能。			1. 地震來臨時		◎防災教育	
			應日常生活				2. 地震停止後		防 E5 不同災害	
			情境。				3. 教師在指導「趴、掩、		發生時的適當避	
							穩」動作時,應提醒學童		難行為。	
							不能站起來走動、動作要			
	士 /4 古 秋 川 田						迅速。地震停止後,應冷			
第四週	壹、健康新世界	1					静、不躁動。			
	一. 風搖地動						5. 教師依據學童演練的情			
							形予以指導及鼓勵。			
							(十)教師準備不同場景的			
							圖片,請學童觀察。			
							1. 教師提問:如果你在這			
							些地方遇到地震,會怎麼			
							做?			
							2. 討論時間:假設地震發			
							生時,你剛好在電影院該			
							怎麼辦?			
							3. 地震發生時,請學童討			
							論沒有掩蔽物該怎麼辦?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	胡 羽 口 1本	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7 <u> 8</u> 82 21 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-B3	1d-II-1 認識	Ib-II-2 土風	1. 能認識具國家特色民	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備運動與	動作技能概念	舞遊戲。	俗的土風舞。	單元六、歡樂土風舞	口頭評量		
			健康有關的	與動作練習的		2. 能認真參與練習,並和	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	行為檢核		
			感知和欣賞	策略。		他人友善互動,學習土風	(一)暖身運動	態度評量		
			的基本素	2d-II-2 表現		舞動作。	(二)教師介紹〈木鞋舞〉			
			養,促進多	觀賞者的角色		3. 能確實利用身體各部	的起源國家背景故事,舞			
			元感官的發	和責任。		位做出流暢性的土風舞	蹈動作的呈現及代表民情			
			展,在生活	3c-II-2 透過		動作及肢體表情。	風俗的背景。			
			環境中培養	身體活動,探		4. 透過土風舞遊戲,能彼	(三)〈木鞋舞〉舞步動作			
			運動與健康	索運動潛能與		此探索同儕的動作元	指導			
			有關的美感	表現正確的身		素,展現最適宜的動作表	1. 走步:女生在外圈,右			
			體驗。	體活動。		現。	手反手插腰,左手掌心向			
第四週	貳、運動我最行	9	健體-E-C2				下,男生在內圈,舉起右			
第四週	六、歡樂土風舞	7	具備同理他				手掌心向上握住女生的左			
			人感受,在				手,左手反手插腰, 2人			
			體育活動和				同時抬起外腳向前走8			
			健康生活中				步。			
			樂於與人互				2.2 人同時內轉朝反方			
			動、公平競				向,换手牽走8步。			
			爭,並與團				3.2 人互牽右手,順時針			
			隊成員合				方向走8步轉一圈。			
			作,促進身				4.2 人同時轉身互牽左			
			心健康。				手,逆時針方向走8步轉			
							一圈。			
							5. 舞伴相對站立,雙手反			
							手插腰停 2 拍,用力踏地。			

教學進度	留元夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	 	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							6. 舞伴相對站立停 2 拍,			
							各自拍3下手。			
							7. 以右手食指指對方 3			
							下,換用左手食指指對方			
							3下。			
							8. 女生揮出右手做出打的			
							動作,男生則做出蹲下動			
							作。			
							9. 重複一次動作。			
							10. 維沙維尼舞姿做交換			
							步 16 次。			
			健體-E-A3	3b-II-3 運用	Ba-II-3 防	1. 能了解獲取地震預警	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	基本的生活技	火、防震、防	訊息的方法。	單元一、風搖地動	口頭評量	安 E1 了解安全	
			本的運動與	能,因應不同	颱措施及逃生	2. 能認識緊急避難包的	【活動 4】防震三步驟	行為檢核	教育。	
			保健計畫及	的生活情境。	避難基本技	內容及功能。	(一)教師提問	態度評量	安 E4 探討日常	
			實作能力,	4a-II-2 展現	巧。	3. 能了解居家防災整備	1. 為了掌握地震即時資		生活應該注意的	
			並以創新思	促進健康的行		的注意事項。	訊,可以透過哪些方法得		安全。	
	壹、健康新世界		考方式,因	為。		4. 能與家人共同討論並	知?		◎防災教育	
第五週	一. 風搖地動	1	應日常生活			進行防颱、防震準備。	2. 你們有使用過這些軟體		防 E5 不同災害	
	. 風搖地動		情境。			5. 明白地震避難掩護動	資訊嗎?可以透過這些方		發生時的適當避	
						作對自己健康的重要性。	式,看到什麼資訊?		難行為。	
							3. 地震發生後,可能會面			
							臨停水停電、交通中斷及			
							糧食短缺的狀況。為了因			
							應問題,我們可以提早做			
							哪些準備?			

教學進度	四一月松	節	學習領域	學習	重點	छ का न क	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BE 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(二)教師歸納:藉由警報			
							系統了解資訊,也可以事			
							先準備一些物資 ,以因應			
							突如其來的物資短缺。			
							(三)教師播放電子書情境			
							的居家環境圖,請學童一			
							起檢查,並說出哪些是應			
							該進行防震整備的地方?			
							(四)教師歸納:澈底檢視			
							居家環境,才能夠降低地			
							震來臨時的災害。			
							(五)活力存摺			
							1. 請學童檢視家中環境,			
							覺察可能造成的危害,並			
							提供有效的解決方法。			
							2. 教師引導學童討論並回			
							答問題。			
							3. 選出地震來臨時,保護			
							生命安全的正確觀念。			
			健體-E-B3	1d-II-1 認識	Ib-II-2 土風	1. 能認識具國家特色民	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備運動與	動作技能概念	舞遊戲。	俗的土風舞。	單元六、歡樂土風舞	口頭評量		
	主、温和亚 国仁		健康有關的	與動作練習的		2. 能認真參與練習,並和	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	行為檢核		
第五週	貳、運動我最行	2	感知和欣賞	策略。		他人友善互動,學習土風	(四)反覆練習〈木鞋舞〉	態度評量		
	六、歡樂土風舞		的基本素	2c-II-2 表現		舞動作。	舞步			
			養,促進多	增進團隊合		3. 能確實利用身體各部	1. 教師可以用鈴鼓幫忙學			
			元感官的發	作、友善的互		位做出流暢性的土風舞	童數拍子進行舞步動作練			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口抽	教學重點(學習引導內	並早七十	详陌品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展,在生活	動行為。		動作及肢體表情。	習。			
			環境中培養	2c-II-3 表現		4. 透過土風舞遊戲,能彼	2. 待熟悉後可以搭配音			
			運動與健康	主動參與、樂		此探索同儕的動作元	樂,讓學童跟著節奏跳舞。			
			有關的美感	於嘗試的學習		素,展現最適宜的動作表	3. 有移動的舞步練習,記			
			體驗。	態度。		現。	得提醒離要拉開並統一方			
			健體-E-C2	2d-II-2 表現			向線。			
			具備同理他	觀賞者的角色			(五)結束活動			
			人感受,在	和責任。			【活動 3】歡樂舞動			
			體育活動和	3c-II-1 表現			(一)暖身運動			
			健康生活中	聯合性動作技			(二)發展活動			
			樂於與人互	能。			1. 學會〈木鞋舞〉後,2			
			動、公平競	3c-II-2 透過			人一組跳〈木鞋舞〉。			
			爭,並與團	身體活動,探			2. 各組圍成同心圓,女生			
			隊成員合	索運動潛能與			排在外圈,男生排在內			
			作,促進身	表現正確的身			圈,音樂響起後,一起隨			
			心健康。	體活動。			著音樂共舞。			
							3. 做動作時,可以一起數			
							出節拍,以配合音樂。			
							4. 各組學童輪流展演,彼			
							此互相欣賞。			
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Aa-II-1 生長	1. 能經由身體狀況的改	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	身心健康基本	發育的意義與	變,體認人體成長的事	單元二、逗陣來長大	口頭評量	性 E2 覺知身體	
Mb	壹、健康新世界		體活動與健	概念與意義。	成長個別差	實。	【活動1】身體會說話	行為檢核	意象對身心的影	
第六週	二. 逗陣來長大	1	康生活的習		異。	2. 能了解穿內衣、褲的必	(一)教師播放電子書情境	態度評量	響。	
			慣,以促進			要性及內衣的選擇方式。	圖,請學童觀察並討論。		◎生命教育	
			身心健全發				1. 泳衣和平常穿的衣服有		生 E2 理解人的	

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	節	學習領域	學習	重點	键羽口上两	教學重點(學習引導內	本日十上	→¥ B5 页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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			展,並認識				什麼不一樣?感覺有什麼		身體與心理面	
			個人特質,				不同?		向。	
			發展運動與				2. 為什麼有的人穿泳衣會			
			保健的潛				覺得不自在?你會嗎?不			
			能。				自在的原因是什麼?			
							3. 觀察並說看看,身體會			
							告訴我們哪些成長的訊			
							息?			
							(二)教師歸納:身體在長			
							大的過程中會告訴我們成			
							長的訊息,要自我觀察並			
							注意。			
							(三)討論時間:內衣褲怎			
							麼選?			
							1. 男生和女生挑選內衣的			
							原則一樣嗎?			
							2. 挑選內衣時要注意什			
							麼?			
							(四)師生共同歸納:男生			
							和女生因為身體器官的不			
							同,挑選內衣褲的原則也			
							不一樣。			
	ず 客私 小目に		健體-E-B3	1c-II-1 認識	Hb-II-1 陣地	1. 能確實利用身體各部	貳、運動我最行	觀察評量	無	
给 上 ' 田	貳、運動我最行	n	具備運動與	身體活動的動	攻守性球類運	位做出流暢性的土風舞	單元六、歡樂土風舞	口頭評量		
第六週	六、歡樂土風舞	2	健康有關的	作技能。	動相關的拍	動作及肢體表情。	【活動 3】歡樂舞動	行為檢核		
	七、活力足球		感知和欣賞	2c-II-2 表現	球、拋接球、	2. 透過土風舞遊戲,能彼	(三)教師指導學童完成活	態度評量		

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			的基本素	增進團隊合	傳接球、擲球	此探索同儕的動作元	力存摺			
			養,促進多	作、友善的互	及踢球、帶	素,展現最適宜的動作表				
			元感官的發	動行為。	球、追逐球、	現。	單元七、活力足球			
			展,在生活	2c-II-3 表現	停球之時間、	3. 能於活動中展現出足	【活動1】足球遊戲			
			環境中培養	主動參與、樂	空間及人與	球相關動作。	(一)熱身活動			
			運動與健康	於嘗試的學習	人、人與球關		(二)發展活動			
			有關的美感	態度。	係攻防概念。		1. 精準挑球			
			體驗。	3c-II-1 表現	Ib-II-2 土風		2. 靈活停球			
			健體-E-C2	聯合性動作技	舞遊戲。		(三)總結活動:鼓勵學童			
			具備同理他	能。			多加練習,讓動作更加熟			
			人感受,在				練進步,以提升足球基本			
			體育活動和				技巧。			
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Aa-II-1 生長	1. 能經由身體狀況的改	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	身心健康基本	發育的意義與	變,體認人體成長的事	單元二、逗陣來長大	口頭評量	性 E2 覺知身體	
	土 44 市 化 川 田		體活動與健	概念與意義。	成長個別差	實。	【活動1】身體會說話	行為檢核	意象對身心的影	
第七週	壹、健康新世界	1	康生活的習		異。	2. 能知道每個人的發育	(五)教師播放電子書情	態度評量	響。	
	二. 逗陣來長大		慣,以促進			速度及進入青春期的時	境,並請學童討論。		◎生命教育	
			身心健全發			間不同。	1. 男、女生大約什麼時候		生 E2 理解人的	
			展,並認識				開始進入青春期?進入青		身體與心理面	

教學進度	四一月松	節	學習領域	學習	重點	63 75 1.55	教學重點(學習引導內	11日上に	75 BZ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			個人特質,				春期的年齡一樣嗎?		向。	
			發展運動與				2. 男、女生進入青春期的			
			保健的潛				生長發育情形一樣嗎?			
			能。				3. 觀察自己的身體,看看			
							是否有進入青春期的成長			
							現象?			
							4. 如果沒有這些生長現象			
							要怎麼辦?			
							(六)教師說明			
							1. 男、女生進入青春期的			
							生長發育情形不一樣,也			
							會有不同的第二性徵。			
							2. 女生進入青春期的身體			
							外觀成長現象			
							3. 男生進入青春期身體的			
							外觀成長現象			
							(七)師生共同歸納:在青			
							春期時,身體會出現變			
							化,要注意自己的生長發			
							育情形,接受自己身體變			
							化的事實,以健康的心態			
							面對身體的成長。			
			健體-E-C2	3c-II-1 表現	Hb-II-1 陣地	1. 能展現盤球繞物的技	貳、運動我最行	觀察評量	無	
the	貳、運動我最行		具備同理他	聯合性動作技	攻守性球類運	巧。	單元七、活力足球	口頭評量		
第七週	七、活力足球	2	人感受,在	能。	動相關的拍	2. 能有節奏的完成盤球	【活動 2】盤球練習	行為檢核		
			體育活動和	3c-II-2 透過	球、拋接球、	活動。	(一)熱身活動	態度評量		

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	鐵 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十 上	ᅶᄧᄗᆡ	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康生活中	身體活動,探	傳接球、擲球	3. 會和他人合作練習踢	(二)發展活動			
			樂於與人互	索運動潛能與	及踢球、帶	傳球動作。	1. 帶球繞圈			
			動、公平競	表現正確的身	球、追逐球、	4. 會於活動中展現踢傳	2. 帶球繞 S 形			
			爭,並與團	體活動。	停球之時間、	技巧。	3. 帶球走拍子			
			隊成員合		空間及人與	5. 能和他人一同合作進	4. 注意搭配步數及觸球的			
			作,促進身		人、人與球關	行活動。	時間,活動中保持節奏,			
			心健康。		係攻防概念。	6. 知道足球的基本攻防	順暢的完成盤球前進的動			
						概念。	作。			
							5. 教師從旁觀察學童活動			
							情形,並適時引導學童。			
							6. 我做到了			
							(三)總結活動:教師給予			
							表現較好的學童鼓勵,並			
							請他們示範給同學觀摩,			
							提醒學童注意練習時的安			
							全,切勿嬉戲、亂踢防礙			
							他人活動。			
							【活動 3】合作傳接			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 踢傳練習			
							(1)原地三角踢傳			
							(2)2 人行進踢傳			
							2. 足球接力			
							3. 攻守之間			
							4. 攔截高手			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超初口抽	教學重點(學習引導內	並早十 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(三)總結活動:教師從旁			
							觀察學童操作情形,給予			
							及時提醒,請表現好的學			
							童進行演練,讓其他同學			
							觀摩學習。鼓勵學童嘗試			
							並觀察同學的動作,再利			
							用課間多練習。			
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Db-II-1 男女	◆能知道男、女生殖器官	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	身心健康基本	生殖器官的基	的基本功能與差異。	單元二、逗陣來長大	口頭評量	性 E2 覺知身體	
			體活動與健	概念與意義。	本功能與差		【活動 2】男孩女孩大不	行為檢核	意象對身心的影	
			康生活的習		異。		同	態度評量	響。	
			慣,以促進				(一)教師播放電子書情境		◎生命教育	
			身心健全發				圖,引導學童認識女生生		生 E2 理解人的	
			展,並認識				殖器官的構造及功能		身體與心理面	
			個人特質,				(二)教師繼續播放電子書		向。	
	生 4 唐 於 川 田		發展運動與				情境圖,引導學童認識男			
第八週	壹、健康新世界	1	保健的潛				生生殖器官的構造及功			
	二. 逗陣來長大		能。				能。			
							(三)教師歸納說明			
							1. 嬰兒出生時,根據男、			
							女生殖器官來分辨性別,			
							所以生殖器官被稱為「第			
							一性徵」。			
							2. 當男、女孩進入青春期			
							時,生理上所產生的顯著			
							差別,被稱為「第二性徵」。			

教學進度 週次	單元名稱	節	學習領域 學習		重點	(紹 3万 ra 1冊	教學重點(學習引導內	亚 里士士	华昭弘	跨領域統整
		數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							3. 我們要好好愛護生殖器			
							官,以健康的心態迎接身			
							體的成長。			
第八週	貳、運動我最行 七、活力足球		健體-E-C2	2d-II-2 表現	Hb-II-1 陣地	1. 和他人一同合作進行	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理他	觀賞者的角色	攻守性球類運	活動。	單元七、活力足球	口頭評量		
			人感受,在	和責任。	動相關的拍	2. 於活動中表現足球的	【活動 4】方形足球比賽	行為檢核		
			體育活動和	3c-II-1 表現	球、拋接球、	基本技巧。	(一)熱身活動	態度評量		
			健康生活中	聯合性動作技	傳接球、擲球	3. 了解球王梅西的故事。	(二)發展活動			
			樂於與人互	能。	及踢球、帶	4. 互相討論如何正向面	1. 場地布置			
			動、公平競	3d-II-2 運用	球、追逐球、	對困難。	2. 教師說明方形足球比賽			
			爭,並與團	遊戲的合作和	停球之時間、		的規則。			
			隊成員合	競爭策略。	空間及人與		3. 教師統計得分並公布比			
			作,促進身		人、人與球關		賽結果。			
			心健康。		係攻防概念。		4. 請學童依比賽情況討論			
							如何改善後,再比賽一次。			
							5. 教師從旁提醒學童相關			
							攻守的技巧,也提醒要遵			
							守比賽規則,不可隨便犯			
							規。			
							(三)總結活動			
							(四)運動賞析			
							1. 教師準備球王梅西的成			
							長故事,讓學童欣賞。			
							2. 教師歸納:人生難免會			
							遇到困難,勇於嘗試並接			
							受挑戰,不斷的練習,才			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	趣羽口 抽	教學重點(學習引導內	亚昌士 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							會有成功的可能。 (五)發表與分享:請學童聽完故事後分享自己的感想。 (六)請學童完成活力存			
第九週	壹、健康新世界二. 逗陣來長大	1	體活動與健康生活的習		各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Db-II-1 男女	形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有 疑慮時,能依循正確管道 獲取知識。	 查單【同(() 果图呢(和標也對應幫詢()) 女健康、之】用經遺學春問。 解表女女 () () () () () () () () () () () () ()	觀口 行 態察 頭 為 度評 評 檢 評量 量 核 量	◎性意響◎生身向 性 E2 對 學 全 學 是 學 教 理 心 育 好 的 的 人 的 人 的 人 的 人 的 人 的 的 的 的 的 的 的 的	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	上关 EG 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							保健小撇步			
							2. 男孩生殖器官的清潔與			
							保健小撇步			
							3. 其他保健方式			
							(九)師生共同歸納:生殖			
							器官的清潔與保健很重			
							要,要每天確實做到,如			
							果覺得不舒服,要告知家			
							人並就醫。			
			健體-E-C2	1c-II-1 認識	Ga-II-1 跑、	1.和同學一起合作進行	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理他	身體活動的動	跳與行進間投	活動。	單元八、跳高小子	口頭評量		
			人感受,在	作技能。	擲的遊戲。	2. 於活動中體驗單腳抬	【活動1】抬腿闖關	行為檢核		
			體育活動和	2c-II-3 表現		跨動作。	(一)熱身活動	態度評量		
			健康生活中	主動參與、樂		3. 學會側抬跨跳動作要	(二)發展活動			
			樂於與人互	於嘗試的學習		領。	1. 抬腿之舞			
			動、公平競	態度。		4. 會順暢的完成側抬跨	(1)單腳傳紙圈			
	貳、運動我最行		爭,並與團	3c-II-2 透過		跳動作。	(2)抬腿跳			
第九週	八、跳高小子	2	隊成員合	身體活動,探			2. 越抬越高:原地抬跨過			
) C . DC 1971. 1		作,促進身	索運動潛能與			不同高度的橡皮筋。			
			心健康。	表現正確的身			(三)討論時間			
				體活動。			1. 怎樣做才能跨過不同高			
							度的橡皮筋?			
							2. 跨過不同的高度和膝蓋			
							提高的弧度有什麼關係?			
							3. 說說看並和他人分享,			
							活動後有什麼感覺?			

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(學習引導內	評量方式	送晒品》	跨領域統整
週次	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計 里 刀 八	議題融入	規劃 (無則免)
							(四)總結活動			
							【活動 2】跳跨障礙			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 連續踢抬			
							2. 側跳跨過障礙物			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Da-II-1 良好	1. 能了解規律運動對生	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	促進健康生活	的衛生習慣。	長發育的重要性。	單元二、逗陣來長大	口頭評量	性 E2 覺知身體	
			體活動與健	的方法。	Fb-II-1 自我	2. 能知道身體的流汗狀	【活動 3】健康成長	行為檢核	意象對身心的影	
			康生活的習	2a-II-2 注意	健康狀態檢視	况及流汗後的處理方法。	GOGOGO	態度評量	響。	
			慣,以促進	健康問題所帶	方法與健康行		(一)教師播放電子書情境		◎生命教育	
			身心健全發	來的威脅感與	為的維持原		圖,請學童觀察主角對		生 E2 理解人的	
			展,並認識	嚴重性。	則。		話,並討論以下問題。		身體與心理面	
			個人特質,				1. 阿倫為什麼那麼喜歡打		向。	
			發展運動與				籃球呢?			
第十週	壹、健康新世界	1	保健的潛				2. 說一說,自己平常都做			
第 7週	二. 逗陣來長大	1	能。				哪些運動?			
							3. 自己的運動時間和運動			
							量足夠嗎?			
							(二)教師說明:每天至少			
							要運動 30 分鐘,一星期最			
							少要運動 150 分鐘,才能			
							達到足夠的運動量。			
							(三)運動習慣的養成			
							1. 教師提問			
							(1)為什麼要運動?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	EE EE EE	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	大表 出之 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(2)要怎麼養成運動的習			
							慣呢?			
							(3)什麼是 SH150?			
							2. 教師歸納:運動能幫助			
							生長發育,要規律運動。			
							(四)討論麥麥的運動計畫			
							(五)師生共同歸納:為了			
							讓身體健康成長,要養成			
							運動的好習慣。			
							(六)教師播放電子書情境			
							圖,請學童觀察並討論。			
							1. 教師提問			
							(1)阿倫進教室時,發生了			
							什麼事?			
							(2)為什麼運動完進教室			
							會有異味?			
							(3)打完球,身體會出現哪			
							些狀況?該怎麼處理呢?			
							2. 教師歸納:流汗後應加			
							強身體清潔,流汗後立即			
							擦乾或洗澡,並換上乾淨			
							衣物。			
							(七)教師指導學童自我檢			
							視			
							1. 運動後身體容易流汗,			
							你流汗時會發出難聞的氣			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	超羽口播	教學重點(學習引導內	並早十 十	共 昭 計)	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							味嗎?			
							2. 流汗後,你會怎麼做?			
			健體-E-C2	1c-II-1 認識	Ga-II-1 跑、	1. 學會側抬跨跳動作要	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理他	身體活動的動	跳與行進間投	領。	單元八、跳高小子	口頭評量		
			人感受,在	作技能。	擲的遊戲。	2. 會順暢完成側抬跨跳	【活動 2】跳跨障礙	行為檢核		
			體育活動和	1d-II-1 認識		動作。	3. 連續側跨障礙物	態度評量		
			健康生活中	動作技能概念		3. 會有節奏的做出跳高	(1)場地布置			
			樂於與人互	與動作練習的		助跑的動作。	(2)遊戲方式			
			動、公平競	策略。		4. 知道剪式跳高的助跑	(3)同學互相觀摩、持續練			
			爭,並與團	3c-II-1 表現		動作要領。	習,來修正自己的起跳動			
			隊成員合	聯合性動作技		5. 能完成剪式跳高的落	作。			
			作,促進身	能。		墊動作。	(三)總結活動			
			心健康。	3c-II-2 透過			【活動 3】剪式跳高			
第十週	貳、運動我最行	2		身體活動,探			(一)熱身活動			
- 第一型	八、跳高小子	4		索運動潛能與			(二)發展活動			
				表現正確的身			1. 助跑練習			
				體活動。			2. 演練時間:試試看原地			
							練習。			
							3. 找出適合的節奏			
							(1)場地布置			
							(2)練習方式			
							(3)助跑距離視個人情況			
							做調整			
							(4)教師從旁協助指導學			
							童動作			
							(5)檢討後讓學童再次操			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	趣羽口播	教學重點(學習引導內	並 早七十	华 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							作看看,並鼓勵學童多練			
							羽。			
							4. 著墊動作練習			
			健體-E-A1	2b-II-2 願意	Da-II-1 良好	1. 能透過遊戲自我檢視	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等教育	
			具備良好身	改善個人的健	的衛生習慣。	身體清潔情形。	單元二、逗陣來長大	口頭評量	性 E2 覺知身體	
			體活動與健	康習慣。	Da-II-2 身體	2. 能自我檢視身體的成	【活動 3】健康成長	行為檢核	意象對身心的影	
			康生活的習	3a-II-2 能於	各部位的功能	長及身體清潔情形。	GOGOGO	態度評量	響。	
			慣,以促進	生活中獨立操	與衛生保健的	3. 能訂定運動計畫,培養	(八)身體清潔大王		◎生命教育	
			身心健全發	作基本的健康	方法。	規律運動的習慣。	1. 請學童準備清潔工具:		生 E2 理解人的	
			展,並認識	技能。	Fb-II-1 自我		鏡子、小毛巾、指甲剪、		身體與心理面	
			個人特質,	4a-II-2 展現	健康狀態檢視		梳子。		向。	
	壹、健康新世界		發展運動與	促進健康的行	方法與健康行		2. 一起為身體大掃除,看			
第十一週	二. 逗陣來長大	1	保健的潛	為。	為的維持原		誰能成為身體清潔大王?			
	◎校慶運動會		能。		則。		3. 清潔大王發表時間			
							(九)師生共同歸納:			
							1 要培養規律運動習慣,			
							為進入青春期做好準備。			
							2. 身體清潔乾淨,避免影			
							響人際關係及身體健康。			
							(十)教師指導學童完成活			
							力存摺			
							◎校慶運動會預備周			
	貳、運動我最行		健體-E-A1	1c-II-1 認識	Bd-II-1 武術	1. 能完成剪式跳高。	貳、運動我最行	觀察評量	無	
焙 1 、111	八、跳高小子	2	具備良好身	身體活動的動	基本動作。	2. 能和他人合作完成個	單元八、跳高小子	口頭評量		
第十一週	九、武術高手	Δ	體活動與健	作技能。	Ga-II-1 跑、	人紀錄。	【活動 3】剪式跳高	行為檢核		
	◎校慶運動會		康生活的習	ld-II-1 認識	跳與行進間投	3. 了解拳、掌手勢的動作	5. 起跳、空中動作練習	態度評量		

教學進度	四 二 <i>力 位</i>	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	远 目 十 上	→¥ B云 贡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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進	動作技能概念	擲的遊戲。	及應用。	(1)箱上跳躍			
			身心健全發	與動作練習的		4. 學會創意武術動作。	(2)踩跳板跳躍			
			展,並認識	策略。		5. 能專注欣賞並主動學	(3)教師從旁觀看,並給予			
			個人特質,	2c-II-3 表現		習他人優良動作表現。	指導。			
			發展運動與	主動參與、樂			(4)我做到了:請學童依照			
			保健的潛	於嘗試的學習			學習情形,完成課本評量。			
			能。	態度。			6. 越跳越高			
			健體-E-C2	3c-II-1 表現			(三)總結活動			
			具備同理他	聯合性動作技			1. 教師給予表現較好的學			
			人感受,在	能。			童鼓勵,並請他們示範。			
			體育活動和				2. 鼓勵學童利用課間多練			
			健康生活中				習,提升剪式跳高技巧。			
			樂於與人互				(四)請學童完成活力存摺			
			動、公平競				單元九、武術高手			
			爭,並與團				【活動1】創意變變變			
			隊成員合				(一)拳掌動作:豎掌、陰			
			作,促進身				拳、立拳、立掌			
			心健康。				(二)補充復習各種拳法:			
							陽拳、陽掌、陰掌			
							(三)請學童分組,變化創			
							意的武術動作。			
							(四)學童分組,設計不同			
							的動作,再依序連續表演			
							出每個人的動作,展演時			
							選出最有創意的組別。			
							(五)我做到了:請學童完			

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(學習引導內	評量方式	議題融入	跨領域統整
週次	半 儿石碑	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里力式		規劃 (無則免)
							成課本評量。			
							◎校慶運動會預備周			
			健體-E-B2	1b-II-2 辨別	Eb-II-1 健康	1. 能了解什麼是必要、需	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用體	生活情境中適	安全消費的訊	要和想要。	單元三、消費停看聽	口頭評量	家 E10 了解影響	
			育與健康相	用的健康技能	息與方法。	2. 能知道正確的消費觀	【活動1】認識正確的消	行為檢核	家庭消費的傳播	
			關科技及資	和生活技能。		念。	費	態度評量	媒體等各種因	
			訊的基本素	4a-II-2 展現		3. 能藉由日常的購物行	(一)教師播放電子書情		素。	
			養,並理解	促進健康的行		為,分辨必要、需要和想	境,請學童觀察對話。			
			各類媒體刊	為。		要的概念。	(二)教師說明:消費前應			
			載、報導有				清楚判斷物品是必要、需			
			關體育與健				要或想要後,再進行消費			
			康內容的意				行為。			
			義與影響。				(三)討論時間			
# 1 vm	壹、健康新世界	1	健體-E-C1				1. 請學童說說看,在生活			
第十二週	三. 消費停看聽	1	具備生活中				中有哪些物品是自己必			
			有關運動與				要、需要及想要的物品,			
			健康的道德				並說明原因。			
			知識與是非				2. 請學童分享課本情境討			
			判斷能力,				論結果。			
			理解並遵守				(1)如果你是小吉,會請媽			
			相關的道德				媽幫自己買可樂嗎?為什			
			規範,培養				麼?			
			公民意識,				(2)生活中必要、需要和想			
			關懷社會。				要的消費是否能清楚分			
							辨?			
							(四)教師可利用不同日常			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	ᅶᄧᆑ	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							生活用品舉例,讓學童更			
							了解三種消費行為的型			
							態。			
							(五)教師說明課文紀錄表			
							的填寫注意事項,請學童			
							回家和家人一起採購生活			
							物品。			
							(六)正確的消費觀			
							1. 教師說明課本中的正確			
							消費觀念			
							(七)補充活動			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Bd-II-1 武術	1. 能說出正確的武術動	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好身	身體活動的動	基本動作。	作名稱。	單元九、武術高手	口頭評量		
			體活動與健	作技能。		2. 能完成正確完成武術	【活動 2】武術操	行為檢核		
			康生活的習	2d-II-1 描述		的連續動作。	(一)熱身運動	態度評量		
			慣,以促進	參與身體活動		3. 能在活動中表現認真	(二)發展活動			
			身心健全發	的感覺。		參與的態度。	1. 第一式弓馬站樁			
	貳、運動我最行		展,並認識	3c-II-1 表現			(1)馬步站樁			
第十二週	九、武術高手	2	個人特質,	聯合性動作技			(2)弓步站樁			
	儿、武術向于		發展運動與	能。			(3)弓馬站樁連續動作練			
			保健的潛				羽			
			能。				(4)注意事項			
							2. 第二式立拳劈掌			
							(1)馬步立拳			
							(2)弓步劈掌			
							(3)立拳劈掌連續動作練			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	共 昭 記 、	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							羽白			
							(三)分組演練預備式、第			
							一式到第二式的連續動			
							作。			
							(四)注意事項:分組練習			
							時可以邊喊口令邊做動			
							作,以求整齊度。			
			健體-E-B2	la-II-2 了解	Eb-II-1 健康	1. 能了解消費時應兼顧	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用體	促進健康生活	安全消費的訊	「安全、健康、營養、衛	單元三、消費停看聽	口頭評量	家 E10 了解影響	
			育與健康相	的方法。	息與方法。	生」的原則。	【活動 2】健康購物停看	行為檢核	家庭消費的傳播	
			關科技及資	2a-II-2 注意		2. 能辨別不同材質的水	聽	態度評量	媒體等各種因	
			訊的基本素	健康問題所帶		杯及其使用方式對健康	(一)教師準備各種材質的		素。	
			養,並理解	來的威脅感與		的影響。	水杯,指導學童閱讀課文			
			各類媒體刊	嚴重性。			內容後,請學童分組討論。			
			載、報導有				1. 各種材質的杯子是如何			
	+ 1. + 2. 11 11		關體育與健				被製造的?			
第十三週	壹、健康新世界	1	康內容的意				2. 使用哪一種水杯對身體			
	三. 消費停看聽		義與影響。				較健康?			
			健體-E-C1				3. 每一種杯子適合使用的			
			具備生活中				時機。			
			有關運動與				4. 教師說明不同材質水杯			
			健康的道德				特性			
			知識與是非				5. 教師引導學童討論不同			
			判斷能力,				情境中適用的水杯材質及			
			理解並遵守				原因。			
			相關的道德				(二)教師歸納:應針對不			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦 七	子长 日石 豆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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			規範,培養				同的使用情況選購不同材			
			公民意識,				質的杯子,才能兼顧安			
			關懷社會。				全、健康的原則。			
			健體-E-A1	1d-II-2 描述	Bd-II-1 武術	1. 能專注學習並說明正	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好身	自己或他人動	基本動作。	確的武術動作及要領。	單元九、武術高手	口頭評量		
			體活動與健	作技能的正確		2. 能應用身體方面的協	【活動 3】玩遊戲練武術	行為檢核		
			康生活的習	性。		調能力,順暢的完成武術	(一)教師提問:學習武術	態度評量		
			慣,以促進	2c-II-3 表現		連續動作。	操後,接受魔鏡考驗,你			
			身心健全發	主動參與、樂		3. 能規律運動並分享運	是否能正確且順暢通過挑			
			展,並認識	於嘗試的學習		動心得。	戰呢?			
			個人特質,	態度。		4. 能明瞭自己及他人動	(二)教師說明遊戲規則			
			發展運動與	2d-II-1 描述		作的正確性與否。	(三)過程中,教師或觀賞			
			保健的潛	參與身體活動		5. 能專注學習並主動嘗	的同學都可指出比賽者有			
	求 军私 小 		能。	的感覺。		試克服困難完成武術動	哪些不正確的動作。			
第十三週	貳、運動我最行	2		2d-II-2 表現		作。	(四)說說看,進行魔鏡考			
	九、武術高手			觀賞者的角色			驗時,要如何才能順利過			
				和責任。			關?(五)引導學童能用愉			
				3c-II-1 表現			快的心情認真參與並完成			
				聯合性動作技			考驗活動。			
				能。			(六)引導學童可請教他人			
				3c-II-2 透過			或多利用課餘時間練習。			
				身體活動,探			【活動 4】我是武術高手			
				索運動潛能與			(一)教師提問:學習武術			
				表現正確的身			後,你也會想出不一樣的			
				體活動。			方式來表演武術嗎?			
				4d-II-1 培養			(二)發展活動			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本日十上	→¥ 85 元 L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
				規律運動的習			1. 分組討論			
				慣並分享身體			2. 學童提供音樂曲目給教			
				活動的益處。			師			
							3. 各組抽籤決定上臺表演			
							的順序。			
							(三)分組競賽			
							(四)教師請學童依照自己			
							學習的情形,完成課本評			
							量。			
							(五)飛越峽谷遊戲			
							1. 教師說明遊戲規則			
							2. 學童完成飛越峽谷遊			
							戲。			
							(六)教師指導學童完成活			
							力存摺			
			健體-E-B2	1a-II-2 了解	Eb-II-1 健康	1. 能了解消費時應兼顧	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用體	促進健康生活	安全消費的訊	「安全、健康、營養、衛	單元三、消費停看聽	口頭評量	家 E10 了解影響	
			育與健康相	的方法。	息與方法。	生」的原則。	【活動 2】健康購物停看	行為檢核	家庭消費的傳播	
			關科技及資	2a-II-2 注意		2. 能辨別購買加熱食品	聴	態度評量	媒體等各種因	
	壹、健康新世界		訊的基本素	健康問題所帶		時需考量的項目。	(三)教師請學童分享曾經		素。	
第十四週	三. 消費停看聽	1	養,並理解	來的威脅感與		3. 能認識加熱食品的	到便利商店購買哪些加熱			
	二. 羽貝佇相聽		各類媒體刊	嚴重性。		優、缺點。	食品,並說明購買加熱食			
			載、報導有				品時有哪些需要注意的地			
			關體育與健				方。			
			康內容的意				(四)教師繼續播放電子			
			義與影響。				書,說明加熱食品的好處			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	ध्ये बच । म	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C1				與壞處。			
			具備生活中				(五)教師補充說明			
			有關運動與				(六)營養衛生不漏接			
			健康的道德				1. 教師指導學童分組討			
			知識與是非				論:如果購買一份排骨便			
			判斷能力,				當,針對營養、健康和衛			
			理解並遵守				生三方面要注意哪些地			
			相關的道德				方?			
			規範,培養				2. 請學童再思考是否還有			
			公民意識,				自己會特別注意和檢視的			
			關懷社會。				項目。			
							(七)師生共同歸納:購物			
							時,方便性的消費行為也			
							要注意營養和安全,在日			
							常生活中做到健康安全的			
							消費行為。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1.透過體能活動,增進各	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好身	身體活動的動	能活動。	項體適能,並和同學合作	單元十、羽球同樂	口頭評量		
			體活動與健	作技能。	Ha-II-1 網/	進行練習。	【活動1】體適能訓練	行為檢核		
			康生活的習	2c-II-1 遵守	牆性球類運動	2. 學會正確的握拍及持	(一)引起動機	態度評量		
第十四週	貳、運動我最行	9	慣,以促進	上課規範和運	相關的拋接	球方式。	1. 教師詢問學童,是否有			
第 十四週	十、羽球同樂		身心健全發	動比賽規則。	球、持拍控	3. 透過羽球活動,學會正	與家人一同打羽球的經			
			展,並認識	3d-II-2 運用	球、擊球及拍	確的握拍方法及向上擊	驗。			
			個人特質,	遊戲的合作和	擊球、傳接球	球動作技能。	2. 觀賞正式羽球比賽影			
			發展運動與	競爭策略。	之時間、空間	4. 能遵守活動規則,並和	片,簡略了解羽球的活動			
			保健的潛		及人與人、人	同學合作進行練習。	方式。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	69 JJ 11 LA	教學重點(學習引導內	1. 目 1- 上	그 <u>북 </u>	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能。		與球關係攻防		3. 介紹室內與室外羽球器			
			健體-E-C2		概念。		材的差異。			
			具備同理他				(二)體適能活動:繩梯訓			
			人感受,在				練			
			體育活動和				(三)將學童分成數組進行			
			健康生活中				繩梯接力比賽。			
			樂於與人互				(四)分組討論:還可以做			
			動、公平競				哪些動作來增加敏捷性?			
			爭,並與團				【活動 2】握拍及持球			
			隊成員合				(一)準備活動			
			作,促進身				1. 繞羽球場地慢跑。			
			心健康。				2. 教師指導學童確實做好			
							伸展操。			
							(二)發展活動			
							1. 握拍方式			
							(1)正手握拍			
							(2)反手握拍			
							2. 持球方式			
							(1)執球羽毛法			
							(2)執球腰法			
							【活動 3】拍拍精準			
							(一)準備活動			
							1. 教師帶領操作關節熱			
							身。			
							2. 慢跑熱身。			
							3. 體適能活動: 繩梯訓練。			

教學進度	留元夕經	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	 	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(二)發展活動			
							1. 正手、反手向上擊球			
							2. 正反手交替向上擊球			
							3. 自我挑戰: 2 人一組,			
							輪流操作各種向上擊球動			
							作,並記錄擊球次數。			
							4. 教師觀察學童操作情			
							形,給予表現佳者鼓勵及			
							表揚。			
							(三)綜合活動			
							1. 接龍擊球			
							2. 討論時間:檢討及修正			
			健體-E-B2	1b-II-2 辨別	Eb-II-1 健康	1. 能知道日常生活中的	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用體	生活情境中適	安全消費的訊	消費陷阱。	單元三、消費停看聽	口頭評量	家 E10 了解影響	
			育與健康相	用的健康技能	息與方法。	2. 能連結生活中安全消	【活動 3】撥開消費陷阱	行為檢核	家庭消費的傳播	
			關科技及資	和生活技能。		費與消費訊息之間的關	的面纱	態度評量	媒體等各種因	
			訊的基本素	4a-II-1 能於		係。	(一)教師先播放消費陷阱		素。	
			養,並理解	日常生活中,		3. 能於生活中落實安全	相關影片,詢問學童是否			
第十五週	壹、健康新世界	1	各類媒體刊	運用健康資訊		消費的行為。	有收過類似的廣告單,並			
- 第二五週	三. 消費停看聽	1	載、報導有	產品與服務。			請學童分享在廣告單中發			
			關體育與健	4a-II-2 展現			現了什麼?			
			康內容的意	促進健康的行			1. 請學童觀察標語,將折			
			義與影響。	為。			扣最多的部分貼在課本。			
			健體-E-C1				2. 請學童分組進行討論,			
			具備生活中				為什麼認為這樣的折扣最			
			有關運動與				多?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	総 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ 85 元L \	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健康的道德				3. 請各組上臺分享討論的			
			知識與是非				結果。			
			判斷能力,				(二)教師繼續播放電子			
			理解並遵守				書,引導學童觀察生活中			
			相關的道德				有哪些廣告暗藏消費陷			
			規範,培養				阱。			
			公民意識,				1. 消費陷阱範例			
			關懷社會。				2. 請學童分組蒐集其他消			
							費陷阱的案例。			
							(三)教師引導學童觀察課			
							本情境中破解消費陷阱的			
							方法。			
							(四)教師說明:為了避免			
							掉入消費陷阱,購物時應			
							注意安全消費的方法,一			
							起來看看該注意哪些地			
							方。			
							(五)補充活動			
			健體-E-A1	3d-II-2 運用	Ha-II-1 網/	1. 能學會正確發高遠球	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好身	遊戲的合作和	牆性球類運動	的動作,並可以將球打	單元十、羽球同樂	口頭評量		
			體活動與健	競爭策略。	相關的拋接	高、打遠。	【活動 4】正手發高遠球	行為檢核		
炊 1 - 1 四	貳、運動我最行	0	康生活的習	4d-II-1 培養	球、持拍控	2. 能學會正確的正手	(一)準備活動	態度評量		
第十五週	十、羽球同樂	2	慣,以促進	規律運動的習	球、擊球及拍	拍、反手拍擊球的動作,	1. 教師帶領操作柔軟操+			
			身心健全發	慣並分享身體	擊球、傳接球	應用到比賽中。	慢跑熱身。			
			展,並認識	活動的益處。	之時間、空間		2. 體適能活動:左右折返			
			個人特質,		及人與人、人		跑及前後折返跑。			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	教學重點(學習引導內	江目上 上		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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			發展運動與		與球關係攻防		3. 複習向上擊球。			
			保健的潛		概念。		(二)發展活動			
			能。				1. 教師講解正手發高遠球			
			健體-E-C2				的要點。			
			具備同理他				2. 揮空拍練習			
			人感受,在				4. 得分高手			
			體育活動和				5. 你拋我擊			
			健康生活中				(1)低手正拍擊球			
			樂於與人互				(2)高手正拍擊球			
			動、公平競				(3)反手擊球			
			爭,並與團				(4)綜合活動			
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-B2	1b-II-2 辨別	Eb-II-1 健康	◆能於生活中落實「安	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用體	生活情境中適	安全消費的訊	全、健康、營養、衛生」	單元三、消費停看聽	口頭評量	家 E10 了解影響	
			育與健康相	用的健康技能	息與方法。	消費的行為。	【活動 3】撥開消費陷阱	行為檢核	家庭消費的傳播	
			關科技及資	和生活技能。			的面纱	態度評量	媒體等各種因	
			訊的基本素	4a-II-2 展現			(六)安全消費大行動		素。	
始 1 上 田	壹、健康新世界	1	養,並理解	促進健康的行			1. 請學童檢視注意事項,			
第十六週	三. 消費停看聽	1	各類媒體刊	為。			並鼓勵學童邀請家人共同			
			載、報導有				參與。			
			關體育與健				2. 請學童在評量處寫下目			
			康內容的意				前家中還未做到,但大家			
			義與影響。				可以一起努力達成的安全			
			健體-E-C1				消費行為。並請家中成員			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	क्षेत्रज्ञा ना क्षेत्र	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	75 HZ 21 /	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具備生活中				簽下名字。			
			有關運動與				(七)教師指導學童完成活			
			健康的道德				力存摺:消費小達人認證			
			知識與是非				書			
			判斷能力,				1. 第一關: 聰明消費小達			
			理解並遵守				人			
			相關的道德				2. 第二關:衛生消費小達			
			規範,培養				人			
			公民意識,				3. 第三關:防詐消費小達			
			關懷社會。				人			
							(八)師生共同歸納:要在			
							日常生活中落實「安全、			
							健康、營養、衛生」消費			
							的行為,並提升辨別消費			
							陷阱的能力。			
			健體-E-A1	2c-II-1 遵守	Bd-II-2 技擊	1. 能學會正確正手拍、反	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好身	上課規範和運	基本動作。	手拍擊球動作,並應用於	單元十、羽球同樂	口頭評量		
			體活動與健	動比賽規則。	Ha-II-1 網/	比賽中。	【活動 4】正手發高遠球	行為檢核		
	主。军私业具仁		康生活的習	2c-II-3 表現	牆性球類運動	2. 能遵守柔道運動的禮	6. 你來我往	態度評量		
	貳、運動我最行十、羽球同樂		慣,以促進	主動參與、樂	相關的拋接	節起源及學習尊重運動	(1)教師講解活動規則			
第十六週		2	身心健全發	於嘗試的學習	球、持拍控	場地及選手。	(2)分組競賽			
	十一、功夫小將		展,並認識	態度。	球、擊球及拍		(三)綜合活動			
	領		個人特質,	3c-II-2 透過	擊球、傳接球		1. 檢討及修正			
			發展運動與	身體活動,探	之時間、空間		2. 討論完後再進行一次比			
			保健的潛	索運動潛能與	及人與人、人		賽。			
			能。	表現正確的身	與球關係攻防		(四)歸納總結			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-C2	體活動。	概念。					
			具備同理他	3d-II-2 運用			單元十一、功夫小將領			
			人感受,在	遊戲的合作和			【活動1】認識柔道運動			
			體育活動和	競爭策略。			(一)熱身活動			
			健康生活中	4d-II-1 培養			(二)引起動機:引導學童			
			樂於與人互	規律運動的習			認識柔道運動。			
			動、公平競	慣並分享身體			(三)發展活動			
			爭,並與團	活動的益處。			1. 認識柔道運動			
			隊成員合				2. 認識柔道禮節			
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Fa-II-1 自我	1. 能透過與同學合作,發	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃教育	
			具備良好身	身心健康基本	價值提升的原	揮自己的才能。	單元四、知己知彼	口頭評量	涯 E4 認識自己	
			體活動與健	概念與意義。	則。	2. 能發覺自己具備的特	【活動1】認識自己大進	行為檢核	的特質與興趣。	
			康生活的習	1a-II-2 了解		質。	擊	態度評量		
			慣,以促進	促進健康生活		3. 能透過同學的描述,發	(一)教師播放電子書情境			
			身心健全發	的方法。		現自己潛藏的特質。	圖,請學童觀察並討論。			
	壹、健康新世界		展,並認識				1. 才藝發表會當中, 阿倫			
第十七週	四.知己知彼	1	個人特質,				和同學們要表演哪些才藝			
	日. 邓 日 邓 极		發展運動與				呢?			
			保健的潛				2. 同學們邀請阿倫做哪些			
			能。				事?為什麼?			
							3. 透過和同學的合作,阿			
							倫發現了什麼事?			
							(二)師生共同歸納			
							1. 討論時間			

教學進度	四一万松	節	學習領域	學習	重點	छ का ना क	教學重點(學習引導內	15日上に	75 BE 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(1)如果舉辦才藝發表			
							會,你可以展現什麼才			
							能?			
							(2)如果跟同學合作,你們			
							會做哪些事情?			
							(三)這就是我			
							1. 教師播放電子書並說			
							明:每個人都有不一樣的			
							特質。			
							2. 請學童思考自己符合哪			
							些特質,並在課本上圈選。			
							3. 分享時間			
							(四)教師歸納:每個人都			
							有自己的優、缺點與專			
							長,也有不同的興趣與想			
							法,我們要學習尊重每個			
							人的外表與特質,並肯定			
							自己的長處。			
							(五)同學眼中的我			
			健體-E-C1	1c-II-2 認識	Bd-II-2 技擊	1. 能主動參與龍蝦運動	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備生活中	身體活動的傷	基本動作。	的練習,並樂於嘗試。	單元十一、功夫小將領	口頭評量		
	貳、運動我最行		有關運動與	害和防護概	Cb-II-4 社區	2. 透過動作探索,表現出	【活動1】認識柔道運動	行為檢核		
第十七週	十一、功夫小將	2	健康的道德	念。	運動活動空間	正確的防護動作。	3. 龍蝦運動練習	態度評量		
	領		知識與是非	1d-II-2 描述	與場域。	3. 熟悉自然體立姿,做好	4. 反龍蝦運動練習			
			判斷能力,	自己或他人動		攻守有利的基本姿勢。	(四)鼓勵學童認真學習			
			理解並遵守	作技能的正確		4. 做出移動步法,讓重心	1. 教師鼓勵學童能利用課			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			相關的道德	性。		保持穩定。	餘時間,找有墊子的地方			
			規範,培養	2c-II-1 遵守		5. 認識安全的運動學習	練習。			
			公民意識,	上課規範和運		場域。	2. 課後指導學童洗手、擦			
			關懷社會。	動比賽規則。			汗,並喝水補充水分。			
				2c-II-3 表現			【活動 2】步步為營			
				主動參與、樂			(一)熱身活動			
				於嘗試的學習			(二)發展活動			
				態度。			1. 學習站姿自然體式摔技			
				3c-II-2 透過			(2)教師提醒學童應注意			
				身體活動,探			事項			
				索運動潛能與			2. 學習基本步法			
				表現正確的身			(三)教師指導學童2人一			
				體活動。			組練習自然體站姿及基本			
							步法。			
							(四)鼓勵學童認真學習			
							(五)安全的學習場域			
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Fa-II-1 自我	1. 能藉由自我觀察與同	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃教育	
			具備良好身	身心健康基本	價值提升的原	學的彼此觀察肯定自己。	單元四、知己知彼	口頭評量	涯 E4 認識自己	
			體活動與健	概念與意義。	則。	2. 能透過與家人互動,了	【活動1】認識自己大進	行為檢核	的特質與興趣。	
			康生活的習	la-II-2 了解	Fa-II-2 與家	解家人眼中的自己。	擊	態度評量		
第十八週	壹、健康新世界	1	惯,以促進	促進健康生活	人及朋友良好	3. 能發覺家人的陪伴與	(六)原來這就是我			
カー八週	四.知己知彼	1	身心健全發	的方法。	溝通與相處的	支持的重要性。	1. 請學童將自己的頭像畫			
			展,並認識	3b-II-2 能於	技巧。		在空格裡,並將自己的外			
			個人特質,	引導下,表現			表、特質等敘述文字填入			
			發展運動與	基本的人際溝			海報。請學童發表他人的			
			保健的潛	通互動技能。			特質並寫在便利貼,交給			

教學進度	四二月位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	远 目 十 上	→¥ 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			能。				該位學童。			
							2. 鼓勵學童上臺分享「特			
							別的自己」。			
							3. 討論並發表			
							5. 師生共同歸納:每個人			
							都有自己獨特之處,我們			
							要發掘自己的優勢,讓自			
							己的專長得到發揮的機			
							會。			
							(七)家人眼中的我			
							1. 教師播放電子書情境			
							圖,請學童觀察並發表。			
							2. 請學童說一說,自己是			
							不是也有同學們不知道的			
							一面?3. 說一說,你平常			
							會用什麼方式與家人互動			
							呢?			
							4. 師生共同歸納:平時與			
							家人之間要互相照顧,展			
							現自己的特質,營造溫馨			
							幸福的家庭生活。			
							(八)家人的回饋			
							1. 教師播放電子書情境,			
							請學童觀察後進行討論並			
							發表。			
							2. 小記者大行動			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	证 早七十	详昭品)	跨領域統整
週次	半 儿石碑	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							3. 師生共同歸納:我們要			
							學習與家人互動的好方			
							法,更用心經營與家人之			
							間的感情。			
			健體-E-A2	1b-II-2 辨別	Bd-II-2 技擊	1. 學習欣賞柔道比賽,善	貳、運動我最行	觀察評量	◎海洋教育	
			具備探索身	生活情境中適	基本動作。	盡觀賞者角色責任。	單元十一、功夫小將領	口頭評量	海 E1 喜歡親水	
			體活動與健	用的健康技能	Cc-II-1 水域	2. 嘗試欣賞多元技擊性	【活動 3】臺灣柔道選手	行為檢核	活動,重視水域	
			康生活問題	和生活技能。	休閒運動基本	運動,學習選手對運動的	• 認識柔道女王連珍羚	態度評量	安全。	
			的思考能	2c-II-3 表現	技能。	堅持與尊重。	(一)教師介紹連珍羚,引		海 E2 學會游泳	
			力,並透過	主動參與、樂	Gb-II-1 戶外	3. 選擇安全並合適的戶	導學童學習「相信自己才		技巧,熟悉自救	
			體驗與實	於嘗試的學習	戲水安全知	外戲水活動。	是真勇氣」,懂得尊重,才		知能。	
			踐,處理日	態度。	識、離地蹬牆	4. 辨別戲水時的危險情	是賽場上的贏家。		海 E3 具備從事	
			常生活中運	2d-II-2 表現	漂浮。	境,並學會游泳的安全技	• 認識柔道英雄楊勇緯		多元水域休閒活	
	貳、運動我最行		動與健康的	觀賞者的角色		能。	(二)教師介紹楊勇緯,引		動的知識與技	
始 1 、 1	十一、功夫小將	2	問題。	和責任。			導學童要永遠向更好的自		能。	
第十八週	領	Ζ	健體-E-C1	2d-II-3 參與			己挑戰,學習楊勇緯的自			
	十二、水中蛟龍		具備生活中	並欣賞多元性			律,才能是賽場上的贏家。			
			有關運動與	身體活動。			(三)教師歸納:兩位選手			
			健康的道德	3c-II-1 表現			带給我們的啟示,不只是			
			知識與是非	聯合性動作技			在競技場上的榮耀,更要			
			判斷能力,	能。			學習他們對人生態度的堅			
			理解並遵守				持與執著。			
			相關的道德				(五)教師指導學童完成活			
			規範,培養				力存摺。			
			公民意識,				單元十二、水中蛟龍			
			關懷社會。				【活動1】戲水安全			

教學進度	m - h ee	節	學習領域	學習	重點	69 ag 1#	教學重點(學習引導內	に日しい	W DT =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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(一)引起動機:是否有從			
							事水域活動的經驗?從事			
							水域活動的態度與觀念為			
							何?			
							(二)發展活動			
							1. 带領學童了解常見的戶			
							外戲水的種類			
							2. 觀賞水域安全影片,讓			
							學童藉由影片思考各項水			
							域的種類與安全性,並進			
							行討論。			
							(1)你知道哪些水域是安			
							全的嗎?			
							(2)你要如何進行判斷?			
							判斷的依據是什麼?			
							(3)鼓勵學童學習並規畫			
							選擇安全的戲水場域。			
							3. 介紹安心玩水 6 招			
							(三)綜合活動:教師歸納			
							與說明,重視水域安全,			
							不去危險水域玩水,以免			
							悲劇發生。			
	ナ ルナン !! ロ		健體-E-A1	la-II-2 了解	Fa-II-1 自我	1. 能分享與家人溝通及	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃教育	
kh l l vm	壹、健康新世界	1	具備良好身	促進健康生活	價值提升的原	相處的經驗。	單元四、知己知彼	口頭評量	涯 E4 認識自己	
第十九週	四.知己知彼	1	體活動與健	的方法。	則。	2. 能學習與家人良好溝	【活動 2】不斷進步的我	行為檢核	的特質與興趣。	
	◎畢業典禮		康生活的習	3b-II-1 透過	Fa-II-2 與家	通與相處的技巧。	(一)教師播放電子書情境	態度評量		

教學進度	留元夕秘	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	評量方式	送陌品》	跨領域統整 規劃
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日标	容及實施方式)	計里刀式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進	模仿學習,表	人及朋友良好	3. 能透過經驗與分享,發	圖,請學童觀察並討論。			
			身心健全發	現基本的自我	溝通與相處的	覺自己的進步與提升。	1. 阿倫跟家人在討論什麼			
			展,並認識	調適技能。	技巧。		事情?			
			個人特質,	3b-II-3 運用			2. 家人的回應會讓阿倫有			
			發展運動與	基本的生活技			什麼想法?			
			保健的潛	能,因應不同			3. 如果你是阿倫,會怎麼			
			能。	的生活情境。			跟家人溝通互動?			
							(二)師生共同歸納:如果			
							我是阿倫要怎麼跟家人溝			
							通?			
							(三)討論時間			
							1. 你平常會和家人討論什			
							麼事?			
							2. 和家人的意見不同時,			
							你會怎麼做?			
							3. 師生共同歸納:要學習			
							與人溝通的技巧,接納彼			
							此的想法,避免因溝通不			
							良而產生誤會。			
							(四)成為更好的自己			
							1. 請學童討論: 阿倫學習			
							到哪些提升自己的好方			
							法?			
							2. 討論時間			
							(1)你覺得自己在哪些方			
							面有進步了?			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	证 早七十	詳 晒 品)	跨領域統整
週次	半儿石鸺	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							(2)還可以再怎麼努力才			
							能讓自己更進步?			
							(3)你願意讓自己成為一			
							個更好的人嗎?要怎麼做			
							呢?			
							3. 教師歸納:透過認識自			
							我,發覺自己的特質,將			
							特質變成優點,提升自我			
							價值。			
							◎畢業典禮預備周			
			健體-E-A2	1d-II-1 認識	Gb-II-1 戶外	1. 練習在水中做出漂浮	貳、運動我最行	觀察評量	◎海洋教育	
			具備探索身	動作技能概念	戲水安全知	的動作。	單元十二、水中蛟龍	口頭評量	海 E1 喜歡親水	
			體活動與健	與動作練習的	識、離地蹬牆	2. 學會做出漂浮後站起	【活動 2】漂浮真好玩	行為檢核	活動,重視水域	
			康生活問題	策略。	漂浮。	的動作。	(一)準備活動	態度評量	安全。	
			的思考能	2d-II-3 參與	Gb-II-2 打水	3. 學會各種水中漂浮及	1. 集合學童,說明並清點		海 E2 學會游泳	
			力,並透過	並欣賞多元性	前進、簡易性	水中站立的動作。	人數,觀察及詢問學童是		技巧,熟悉自救	
	貳、運動我最行		體驗與實	身體活動。	游泳遊戲。		否有身體不舒服的情況,		知能。	
第十九週	十二、水中蛟龍	2	踐,處理日				教師講解授課內容與進		海 E3 具備從事	
第1九週	¬一、小干蛟	<i>L</i>	常生活中運				度。		多元水域休閒活	
	○辛耒央位		動與健康的				2. 請學童更換游泳裝備。		動的知識與技	
			問題。				3. 暖身運動		能。	
							4. 稍微淋浴後分組入水			
							池。			
							(二)發展活動			
							1. 扶牆漂浮			
							2. 漂浮前進			

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 抽	教學重點(學習引導內	证 早七十	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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							3. 持物漂浮			
							4. 蹬牆漂浮			
							(三)綜合活動:漂浮高手			
							1.2人一組互相比試,看			
							誰蹬牆漂浮的距離最遠?			
							2. 全班分成數組,以成員			
							距離總合為依據,多者為			
							優勝。			
							(四)教師回饋及總結			
							◎畢業典禮預備周			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Fa-II-1 自我	1. 能透過經驗與分享,發	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃教育	
			具備良好身	促進健康生活	價值提升的原	覺自己的進步與提升。	單元四、知己知彼	口頭評量	涯 E4 認識自己	
			體活動與健	的方法。	則。	2. 能了解自己的特質,並	【活動 2】不斷進步的我	行為檢核	的特質與興趣。	
			康生活的習	3b-II-3 運用	Fa-II-2 與家	持續發展。	(五)請學童討論:阿倫發	態度評量		
			慣,以促進	基本的生活技	人及朋友良好	3. 能記錄自己成長的經	現自己哪些能力比以前更			
			身心健全發	能,因應不同	溝通與相處的	驗,體認成長的事實。	強了?			
			展,並認識	的生活情境。	技巧。	4. 能感謝家人、師長與朋	1. 勇於接受挑戰			
第二十週	壹、健康新世界	1	個人特質,	4a-II-2 展現		友的陪伴與鼓勵。	2. 願意承擔責任			
7一一週	四.知己知彼	1	發展運動與	促進健康的行			3. 會分配時間			
			保健的潛	為。			4. 會做決定			
			能。				(六)教師結語:我們要透			
							過認識自己,發掘並展現			
							優點,不斷精進,當一個			
							行動家,成為自己最好的			
							主人。			
							(七)教師指導學童完成活			

教學進度	單元名稱	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	亚 早七十	送 晒 品 λ	跨領域統整
週次	単 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							力存摺。			
							(八)教師結語:透過同學			
							與家人的陪伴及支持,可			
							以更了解自己的特質,並			
							獲得發揮自己特質的機			
							會。學習與人溝通互動的			
							良好技巧,增進與家人的			
							情感及與同儕的關係,努			
							力發揮自我專長,成為更			
							好的自己。			
			健體-E-A2	3c-II-1 表現	Gb-II-2 打水	◆學會打水前進的動作	貳、運動我最行	觀察評量	◎海洋教育	
	貳、運動我最行		具備探索身	聯合性動作技	前進、簡易性	並發揮合作精神。	單元十二、水中蛟龍	口頭評量	海 E1 喜歡親水	
			體活動與健	能。	游泳遊戲。		【活動 3】打水真有趣	行為檢核	活動,重視水域	
			康生活問題	4c-II-1 了解			(一)準備活動	態度評量	安全。	
			的思考能	影響運動參與			1. 集合學童,說明並清點		海 E2 學會游泳	
			力,並透過	的因素,選擇			人數,觀察及詢問學童是		技巧,熟悉自救	
			體驗與實	提高體適能的			否有身體不舒服的情況,		知能。	
第二十週		9	踐,處理日	運動計畫與資			教師講解授課內容與進		海 E3 具備從事	
第一一週	十二、水中蛟龍	7	常生活中運	源。			度。		多元水域休閒活	
			動與健康的				2. 請學童更換游泳裝備。		動的知識與技	
			問題。				3. 暖身運動		能。	
							4. 稍微淋浴後分組入水			
							池。			
							(二)發展活動			
							1. 陸上打水			
							2. 扶岸打水			

教學進度	四二月份	節	節	節	節	節	節	節	學習領域	學習	重點	ᅉᅧᇷᆈᆔᄺ	教學重點(學習引導內	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7 5 82 21 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	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)						
							3. 打水換氣									
							(三)綜合活動:雙人牽手									
							打水									
							(四)討論與分享:說出對									
							方打水前進動作的優缺									
							點。									
							• 打水接力									
							(一)分組進行打水接力比									
							賽,最先完成的組別獲勝。									
							(二)討論與分享:說出剛									
							才比賽的優缺點,並針對									
							缺點提出改進方法。									
							(三)再進行一次比賽。									
							(四)請學童上岸更衣,並									
							注意保暖。									
							(五)綜合活動									
							1. 請學童完成活力存摺。									
							2. 分組發表分享									
							3. 教師回饋及總結									
							4. 回家作業:與家人共同									
							完成「我的游泳計畫表」。									