

嘉義縣東石鄉網寮國民小學

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

設計者：黃逸欣

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■（三年級和四年級） 否□

教材版本	南一版第七冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	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。 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肢體動作表現。 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，順暢的完成武術連續動作。 15. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。		

教學進度 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	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (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。	生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	知。	3. 能了解居家環境安全的重要性。	(一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論。 1. 客廳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		戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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					
							房是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。			
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 1】歡樂蹦跳 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 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. 隨節奏起舞 2. 呼拉圈練習 3. 跳躍列車 (三)提問與引導 1. 教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。 2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。 【活動 2】立定跳遠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。	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。 戶外教育 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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)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。			
第二週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步 (三)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 浴室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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎ 戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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			
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 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。	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。 Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1. 能認識在活動中展現 立定跳遠技巧的方法。 2. 能与他人合作練習完 成活動。 3. 能順暢的進行助跑跨 跳障礙物。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 2】立定跳遠 3. 瞬發力：跳得越遠表示 身體的瞬發力越強，也表 示身體跳躍的體適能越 好。 4. 立定跳遠接力 (三)總結活動 (四)教師歸納 【活動 3】跑跳小飛俠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶 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. 跨過障礙 2. 步步高升 3. 跑跳闖天關 4. 教師從旁觀察學童操作 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。	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					
							(三)總結活動			
第三週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (一)教師播放電子書情境圖，藉由車禍的情境引導學童了解何謂「視野死角」。 1. 教師提問：大貨車怎麼會沒看到騎士而撞上他呢？ 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」。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎ 戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	
第三週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 4】跳躍闖關王 (一)熱身活動 1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2. 教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。	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。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己	

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。	的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。		的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。	(二)發展活動 1. 場地布置：視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 4 個關卡，讓學童進行闖關。 2. 教師將班上學童分組進行闖關活動，鼓勵學童完成後在課本上打 V。 3. 教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動，鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。 (三)總結活動 【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、		的身體。 戶外教育 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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					
							核心運動能力的相關動作，讓學童提升自己的能力。 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：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，再持續練習就能擁有好的體適			

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					
							能。 • 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動 (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			
第四週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (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。		知。	3. 能遵守搭公車的安全守則。	(三)教師播放電子書，說明馬路上的車輛行進速度快，又有許多視野死角。請學童分組並討論安全過馬路的情境。 1. 情境一：等待過馬路時，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		戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為） 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治 。	

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					
							的安全注意事項。 1. 等候公車時 2. 搭乘公車時 3. 離開公車時 (六)教師歸納說明			
第四週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】心肺耐力 (一)準備活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 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. 耐力折返跑練習 2. 漸速耐力折返跑測驗	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第五週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	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	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。 3. 能了解戶外活動安全的重要性。 4. 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。 5. 能在生活中應用居家	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 3】戶外安全有祕笈 (一)教師播放電子書，請學童觀察戶外活動的突發狀況，引導學童討論正確的應對方式，並將安全祕笈的代號填入○中。 1. 好奇戶外環境，可以獨	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎ 戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 交通安全教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			能。	能。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。		環境安全、交通環境安全 及戶外活動安全的知識。	自探險嗎？ 2. 看到漂亮的花，可以靠 近一點聞嗎？ 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. 好奇水池底下的情況， 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		家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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)教師歸納			
第五週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。 3. 能專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 5. 能描述參與身體活動的感覺。 6. 能訂出提高體適能的運動計畫。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 3】柔軟度 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 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. 坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作。 2. 坐姿體前彎測驗 3. 討論活動：藉由坐姿體前彎測驗，測試身體柔軟度。 4. 教師歸納 【活動 4】肌耐力 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 交通安全教育 家庭暴力防治 家庭教育 性別平等教育 性侵害犯罪防治	

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)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 (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			
第六週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動1】檳來將擋 (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人？他們的嘴巴看起來如何？ (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

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					
			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。				2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化？ (四)教師補充說明 (五)教師依據學童發表的內容，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			

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					
							察檳榔樹及其樹根特徵。 (九)教師歸納			
第六週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	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-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	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4c-II-1 了解 影響運動參與 的因素，選擇 提高體適能的 運動計畫與資 源。 4c-II-2 了解	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。 Ib-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	1. 能描述參與身體活動 的感覺。 2. 能完成仰臥捲腹、坐姿 體前彎、立定跳遠、漸速 耐力折返跑測驗。 3. 能訂出提高體適能的 運動計畫。 4. 能認真參與練習。 5. 能了解運用身體活動 的方法。 6. 能認真參與練習，並和 他人一同創作舞蹈動作。 7. 能確實利用身體各部 位模仿不同肢體動作表 現。 8. 能確實完成不同的動 作探索與創作 9. 能表現出聯合性、協調 性的動作技能，完成任務 表現。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 5】訂定訓練計畫 (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 1. 我的強身計畫 2. 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)綜合活動：說一說， 與同學分享參與身體活動 的感覺。 七. 舞力四射 【活動 1】看我七十二變 (一)教師於活動前帶領學 童做暖身運動，特別加強 並認識身體部位動作的伸 展。	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 生活應該注意的 安全。 安 E6 了解自己的 身體。 ◎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					
			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。	個人體適能與基本運動能力表現。			(二)教師分享課文情節 (三)關卡共有五關： 1. 第一關：祕境魔法門。 2. 第二關：魔法樹屋。 3. 第三關：神奇魔法棒。 4. 第四關：魔法比一比。 5. 第五關：王牌比畫家。 • 第一關：祕境魔法門 (一)魔法門有各式各樣的形狀，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。			
第七週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 2】拒酒行動 (一)教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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					
			常生活中運動與健康的問題。 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。				1. 酒測值標準 2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ 3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。 (二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？ (三)教師補充說明 1. 酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。 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		◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部	貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 1】看我七十二變 • 第二關：魔法樹屋 (一)通過魔法門後來到了	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					
			養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		位模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	魔法樹屋，鼓勵學童一起跟著魔法樹施展魔力，想像自己從小樹不斷的長高、長壯，又一下子縮小的樣子。傳達創作舞要素，讓肢體展現出高低水平的動線。 1. 小樹變大樹 2. 1 人大樹 3. 2 人大樹 4. 多人樹木 (二)分組創作：教師讓學童邀同學一起進行「開枝散葉」的造型創作，再分組進行分享、展演，並指導學童完成課本中的評量。 • 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			

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					
							畫筆，畫出不同圖樣。 (三)結束活動			
第八週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	◆能認識菸對健康的危害。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動3】拒菸爭口氣 (一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？請學童分享心得。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。 1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？ 2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？ (三)教師補充說明電子煙 (四)教師說明菸害三殺手：吸菸時，並不是只有吸菸者本人會受到危害，因為除了吸菸者自己吸入的一手菸，還會額外產生二手菸及三手菸。 (五)教師補充說明：吸菸者的迷思。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

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					
第八週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	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 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-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	1b-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動 的方法。 2. 能認真參與練習，並和 他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部 位模仿不同肢體動作表 現。 4. 能確實完成不同的動 作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調 性的動作技能，完成任務 表現。	貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 2】魔法比一比 (一)教師於活動前帶領學 童做暖身運動，特別加強 並認識身體部位動作的伸 展。 (二)第四關魔法比一比： 國王提示小朋友們在接下 來的關卡要考驗肢體靈巧 並懂得團隊合作一起發揮 想像力，展現身體語言一 同合作過關。 1. 比手畫腳 2. 我是小小雕塑家 3. 想一想 4. 做做看 • 第五關：王牌比畫家 (一)教師準備 5 至 6 張的 任務卡，每張任務卡要有 4 至 6 個動作。 (二)請學童依據抽到的任 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	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					
							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？ (六)結束活動 (七)活力存摺 (八)教師總結與歸納			
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動3】拒菸爭口氣 (六)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。 1. 在菸盒上看到什麼？ 2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (七)教師說明吸菸的危害 (八)戒菸有訣竅：請學童討論有哪些方法可以還給家人一個無菸的環境呢？ (九)禁菸場所搜查線 1. 教師說明：為了民眾的健康，《菸害防制法》已規範禁菸場所，透過擴大禁菸環境、嚴格禁止菸品廣	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

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					
			相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。				告之管理與教育宣導，讓 民眾於禁菸場所免受二手 菸危害。 2. 教師播放情境圖，請學 童討論全面禁菸的場所 有哪些？ (十)教師歸納			
第九週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	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。	1c-II-2 認識 身體活動的傷 害和防護概念 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3c-II-2 透過 身體活動，探	Bd-II-2 技擊 基本動作。	1. 能認識身體防護的概 念。 2. 能了解護身倒法對預 防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動 作，完成立姿前撲護身倒 法。	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 【活動1】學習保護自己 (一)引起動機 1. 教師舉例說明，跟學童 分享校園中常發生由高處 跌落的意外事件。 2. 師生共同討論：當發生 從高處跌落的 危險狀況 時，該如何保護自己？ (二)發展活動 1. 立姿前撲護身倒法：當 走路被物體絆倒往前撲倒 時，可以用俯臥姿勢來保 護身體。 2. 立姿後方護身倒法：生 活中難免會有一些碰撞， 當從高處向後跌倒時，可 以利用此護身倒法保護自	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					
				索運動潛能與表現正確的身體活動。			己。 3. 立姿左右側倒法 (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、擦汗，並喝水補充水分。			
第十週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 4】勇敢說不 (一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康，應該要堅定的拒絕，並以課本中鄰居慫恿阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？ (二)演練活動：拒絕菸、酒、檳榔 (三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 (四)分組活動 (五)倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

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					
			公民意識， 關懷社會。	說明個人對促 進健康的立 場。			或是避免酒駕的方法，並 記錄討論內容。 (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 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			
第十週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	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-II-2 認識 身體活動的傷 害和防護概念 1d-II-1 認識 動作技能概念	Bd-II-2 技擊 基本動作。	1. 能認識身體防護的概 念。 2. 能練習翻滾等身體防 護的動作。 3. 能表現出聯合性動	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 (一)教師於教學前可以跟 學童分享，除了學習的後	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					
			力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	與動作練習的 策略。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 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。		作，完成護身迴旋倒法。	方護身倒法可以保護自己 之外，學會翻滾動作也能 減緩傷害。 1. 翻滾吧！孩子：頭手腳 並用，翻滾大緩衝。 2. 左右迴旋翻滾 3. 前迴轉倒法			
第十一週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1	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。	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 3b-II-2 能於 引導下，表現 基本的人際溝 通互動技能。	Fa-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	1. 能了解運用尊重的態 度與人溝通的重要性。 2. 能演練善意的溝通方 式以促進人際關係。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動1】界線大不同 (一)教師播放電子書情境 圖，請學童和同學討論以 下問題。 1. 如果你是荳荳或阿倫， 聽到同學說的話，心裡的 感受是什麼？ 2. 小齊和葳葳為什麼會說 出這些話？ 3. 如果你是荳荳或阿倫，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體 界限與尊重他人 的身體自主權。	

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					
							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 (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			
第十一週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	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。 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。 4. 能了解排球運動需要的基本動作能力。 5. 能完成單手連續擊球。	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 4. 即刻反應大翻滾 (二)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，未做到的部分則還要繼續努力。 1. 跌倒意外發生時，身體即刻大護法：生活中會遇到不同的危險，你可以做	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					
			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。	於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。			出哪些保護自己的動作？ 2. 學習完這一單元，我認為我做得比較好的護身倒法動作是？ 3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。 4. 突破障礙：教師準備平衡軟墊充當障礙，讓學童完成前迴轉倒法的動作。 (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			
第十二週	壹、健康元氣站	1	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	

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. 人我之間		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。	三. 人我之間 【活動 1】界線大不同 (六)教師播放電子書情境圖，並提問。 1. 小吉對荳荳做了什麼事？ 2. 荳荳有什麼反應？ 3. 荳荳為什麼會這樣反應？ 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	口頭評量 行為檢核 態度評量	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

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					
							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			
第十二週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球(擊反彈球、對牆擊球)動作。	貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 2】低手擊球 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1. 低手擊球練習 2. 擊球點練習 (三)總結活動 (四)完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完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	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					
							3. 對牆練習			
第十三週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。 4. 能與同學演練增進友誼的互動。	3. 對牆練習 壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動2】尊重你我他 (一)教師提問：當身體受到侵犯或遭受他人的言語冒犯時，可能會產生不同情緒或反應，此時最重要的是能冷靜的做出保護自己的行為。你知道要怎麼做嗎？ (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？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

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 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。 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√。 (四)教師歸納說明			
第十三週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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	2c-II-3 表現 主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技	Ha-II-1 網/牆性球類運動 相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球	1. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和其他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 3】低手不落接 4. 你拋我接 (1)定位接擊 (2)移位擊球	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					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		(3)左右連續接擊 (三)總結活動 (四)我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。 【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			

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					
							量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。			
第十四週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1	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。	4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。 3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (一)教師播放電子書，帶領學童認識突破性別限制，展現自我的名人例子。 (二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提問： 1. 你喜愛的顏色有哪些？ 2. 顏色有分性別嗎？有因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√。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

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. 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 (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			
第十四週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	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-II-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類 運動相關的拋 接球、傳接 球、擊球、踢 球、跑動踩壘 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 能描述自己或同學動 作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基 本動作，如打擊及跑壘。 3. 能做出接平飛球、滾地 球、高飛球的動作。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動1】棒棒開花 (一)準備活動 1. 確實做好伸展操 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. 單手揮擊：選擇較短、 較輕的球棒 2. 雙手揮擊分解動作示範 及練習	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					
							(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 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	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (九)活力存摺：尊重自己和他人，活出自我，一起	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

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。	進健康的立 場。	人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。		來玩大富翁遊戲。 1. 遊戲規則 2. 題目 (十)師生共同歸納：玩遊 戲時，要分辨哪些是正確 或不正確的行為。遇到不 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。			
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	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-II-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類 運動相關的拋 接球、傳接 球、擊球、踢 球、跑動踩壘 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 能了解與他人合作溝 通、討論戰術及分配任務 的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基 本動作，如打擊及跑壘。 3. 能了解樂樂棒球的基 本攻防概念，並應用於比 賽中。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動 2】球不漏接 (三)綜合活動：攻占堡壘 (四)歸納總結：小組發表 與回饋 【活動 3】攻防總動員 (一)準備活動 1. 確實做好伸展操 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。 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。	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					
							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			
第十六週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	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-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動1】 生活中的環保 (一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了什麼。拆開禮物後，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？ (二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

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。				裝的差異和優缺點。 (三)教師指導學童分組討 論麥麥的禮物。 (四)包裝大學問 (五)過度包裝對環境的影 響 (六)師生共同歸納			
第十六週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子 養成班	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。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。 2d-II-3 參與 並欣賞多元性 身體活動。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力	Bd-II-1 武術 基本動作。 Cb-II-4 社區 運動活動空間 與場域。	1. 能利用課餘時間邀請 同學或家人進行棒壘球 的運動。 2. 能了解武術禮節及基 本手勢動作。 3. 能學會基本樁步的動 作。 4. 能專注欣賞並主動學 習他人優良動作表現。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動 4】揚威威廉波特 (一)準備活動 1. 準備課前蒐集棒球運動 發展的相關資料。 2. 教師介紹我國棒球運動 的發展及各級棒球參加國 際賽事的表現，並引導學 童發表最喜歡的棒球運動 選手。 (二)發展活動 1. 教師引導學童閱讀課文 內容。 2. 教師播放棒球比賽的相 關影片，並引導學童觀察	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					
			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。			影片中有關運動美的各種人、事、物等。 3. 教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 4. 教師鼓勵學童從運動選手的表現、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			

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)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。 (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√。 (六)分組比賽：4到5人一組，看哪一組動作正確又整齊。			
第十七週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動2】塑膠知多少 (一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質種類	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

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					
			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-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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		入人體的方法，並採取行動。	(二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害 (三)討論時間 1. 想一想，如果想要買熱湯回家，你會採取以下哪一個方法？請勾選並和同學分享原因。 2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品可能含有塑化劑？ 3. 想一想，要如何改善並減少塑化劑對健康的危害？ (四)教師繼續播放電子書情境，引導學童了解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。 (五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量 (六)師生共同歸納		環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 2】基本功夫我最行 (一)馬步出拳：馬步和弓步練得熟練後，再加上手	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					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			部和腳步的動作，開始進行基本武術練習。 (二)弓步出拳 (三)獨立步 【活動3】武術遊戲真好玩 (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。			
第十八週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	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-C1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能在生活中實踐減塑行為。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動3】減塑愛地球 (一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減量，少一些會更好」影片後播放電子書，請學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。 (二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影片，請學童分享欣賞完影片的感	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

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。	的生活情境。			想，並討論塑膠製品如何 影響生態環境。 (三)請學童分組討論，減 少使用塑膠製品的方法有 哪些？ (四)教師歸納			
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子 養成班	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-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Bd-II-1 武術 基本動作。	1. 能專注學習並主動嘗 試克服困難完成武術動 作。 2. 能應用身體方面的協 調能力，順暢的完成武術 連續動作。 3. 能規律運動並分享運 動心得。	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 4】功夫小子大考 驗 (一)考驗 1 (二)考驗 2 (三)教師歸納：武術是訓 練身體協調性、柔軟度、 肌耐力及平衡感的全身性 運動，說說你學習後的心 得。 (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。	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					
							(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。			
第十九週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	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-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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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、健康元氣站 四.我愛地球 【活動3】減塑愛地球 (五)減塑你我他 1.請學童與家人說明「減塑你我他」活動，並邀請家人一起完成。 2.家中成員有做到的減塑行為打V，並寫下一個還沒有做到的減塑行為。 3.請家中成員簽名，一起努力做到減塑行為。 4.請學童設計標語，並畫出標語圖案。 5.環保 4R（減塑四原則）	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

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					
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3 具備理解與 關心本土、 國際體育與 健康議題的 素養，並認 識及包容文 化的多元 性。	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	1c-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	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。 3. 能做出螞蟻上樹、金雞 上架等扯鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習 及遊戲。	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 界扯鈴冠軍林韋良」的影 片為開頭，讓學童了解扯 鈴也可以連接全世界，觀 賞後由教師引導學童了解 扯鈴的源流文化。 (二)發展活動 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	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					
							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			
第二十週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	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-C1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 4】健康的藍色星球 (一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ 2. 環境汙染如何影響身體健康？ 3. 請學童分享生活周遭水	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 環境教育 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

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。	4a-II-2 展現 促進健康的行 為。 4b-II-1 清楚 說明個人對促 進健康的立 場。			源汙染、空氣汙染和垃圾 汙染的經驗。 (二)教師接著播放解決環 境汙染的方法相關影片， 請學童討論面對汙染如何 採取行動來保護環境及我 們的健康。 (三)請學童分組討論生活 周遭還有哪些汙染對健康 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			
第二十一 週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3 具備理解與 關心本土、 國際體育與 健康議題的 素養，並認 識及包容文 化的多元 性。	3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力	Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	1. 能參與各項扯鈴練習 及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞 上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮 創意編排表演的能力。	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美 【活動 3】花招百出 (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. 螞蟻上樹 2. 金雞上架	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					
				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。 (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			

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					
							了 (四)師生討論：教師引導學童思考如何可以表演的更具美感，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。			

嘉義縣東石鄉網寮國民小學

114 學年度第二學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：黃逸欣

第二學期

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

教材版本	南一版第八冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	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、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 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。 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，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。		

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	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及	2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技	1. 能認識颱風可能造成 的災害。 2. 能了解颱風災情影響 我們的生活及健康。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動1】颱風來襲 (一)教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全 教育。 安 E4 探討日常	

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。	響。	巧。	3. 能運用資訊產品獲取 颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測 圖資訊。	1. 是否有經歷颱風的經 驗？ 2. 颱風最常在什麼時候發 生？ 3. 從哪裡得知颱風的訊 息？ (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 帶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		生活應該注意的 安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。	

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					
							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			
第一週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 1】來玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤的由來 2. 飛盤的種類 (1)PU 飛盤 (2)塑膠飛盤 (3)安全飛盤 3. 展示三種飛盤，讓學童試著摸摸看及做簡單投擲練習，熟悉飛盤的操作。 (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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(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：你比較習慣用哪一種接飛盤方法？			
第二週	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	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。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 2】整備行動 (一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災害，以及如何從居家環境進行整備工作。 (二)請學童觀察準備防颱工作的情形。 (三)教師提問：荳荳家、學校、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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

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					
							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。			
第二週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動 1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							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 (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。			
第三週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	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。	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	1. 能了解颱風來臨時的 減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用 途。 3. 能了解颱風天前往危 險場域的風險。 4. 能認識地震災害的種 類及嚴重性。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 2】整備行動 (一)教師帶領學童複習颱 風可能帶來的災害，以及 如何從居家環境進行整備 工作。 (二)請學童觀察準備防颱 工作的情形。 (三)教師提問: 荳荳家、學	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全 教育。 安 E4 探討日常 生活應該注意的 安全。 ◎防災教育 防 E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。	

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					
				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			

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					
							圖。 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			

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					
							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 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	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-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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。 6.能學習並表現出指定動作。 7.專注觀賞他人的動作表現。 8.能完成飛盤接力賽。 9.了解影響運動參與的因素。 10.會自己選擇適當的休閒運動。 11.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.怎麼練習才能擲出好成績 2.飛盤擲遠 (三)討論活動 1.體驗飛盤運動後的心得。 2.體驗飛盤擲遠的心得。 (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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	的因素，選擇 提高體適能的 運動計畫與資 源。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。		12. 能描述音樂律動性， 認識模仿創作的技能概 念及練習的策略。 13. 能主動參與，並樂於 嘗試創作舞蹈。 14. 善盡觀賞者的責任與 角色，能與他人進行回 饋。	1. 飛盤套圈 2. 飛盤保齡球 (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。 【活動 4】飛盤接力賽 (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			

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					
							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			

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。 (六)團康舞創作時間			
第四週	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2.能在不同的場域中操作防震避難動作。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動3】震撼教育 (九)請學童先觀察地震避難步驟，並實際進行避難演練。 1.地震來臨時 2.地震停止後 3.教師在指導「趴、掩、穩」動作時，應提醒學童不能站起來走動、動作要迅速。地震停止後，應冷靜、不躁動。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

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？			
第四週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故事，舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。 (三)〈木鞋舞〉舞步動作指導 1. 走步：女生在外圈，右手反手插腰，左手掌心向下，男生在內圈，舉起右手掌心向上握住女生的左手，左手反手插腰，2 人同時抬起外腳向前走 8 步。 2. 2 人同時內轉朝反方	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					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				向，換手牽走 8 步。 3. 2 人互牽右手，順時針方向走 8 步轉一圈。 4. 2 人同時轉身互牽左手，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。 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。			
第五週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	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	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。 4. 能與家人共同討論並	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 4】防震三步驟 (一)教師提問 1. 為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			應日常生活 情境。			進行防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	2. 你們有使用過這些軟體資訊嗎？可以透過這些方式，看到什麼資訊？ 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？ (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		防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

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					
							生命安全的正確觀念。			
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉 (四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步 1. 教師可以用鈴鼓幫忙學童數拍子進行舞步動作練習。 2. 待熟悉後可以搭配音樂，讓學童跟著節奏跳舞。 3. 有移動的舞步練習，記得提醒離要拉開並統一方向線。 (五)結束活動 【活動 3】歡樂舞動 (一)暖身運動 (二)發展活動 1. 學會〈木鞋舞〉後，2 人一組跳〈木鞋舞〉。 2. 各組圍成同心圓，女生排在外圈，男生排在內圈，音樂響起後，一起隨著音樂共舞。 3. 做動作時，可以一起數	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					
							出節拍，以配合音樂。 4. 各組學童輪流展演，彼此互相欣賞。			
第六週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？ 2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？你會嗎？不自在的原因是什麼？ 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							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。			
第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3.能於活動中展現出足球相關動作。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動3】歡樂舞動 (三)教師指導學童完成活力存摺 單元七、活力足球 【活動1】足球遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.精準挑球 2.靈活停球 (三)總結活動:鼓勵學童多加練習，讓動作更加熟練進步，以提升足球基本技巧。	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					
			作，促進身心健康。							
第七週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動1】身體會說話 (五)教師播放電子書情境，並請學童討論。 1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期？進入青春期的年齡一樣嗎？ 2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？ 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							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。			
第七週	貳、運動我最行 七、活力足球	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和其他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動 2】盤球練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 帶球繞圈 2. 帶球繞 S 形 3. 帶球走拍子 4. 注意搭配步數及觸球的時間，活動中保持節奏，順暢的完成盤球前進的動作。 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。	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					
							【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 (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。			
第八週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (一)教師播放電子書情境圖，引導學童認識女生生殖器官的構造及功能 (二)教師繼續播放電子書情境圖，引導學童認識男生生殖器官的構造及功	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
			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、女孩進入青春期的時，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。 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	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。	2d-II-2 表現 觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現 聯合性動作技能。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地 攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動4】方形足球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 教師說明方形足球比賽的規則。 3. 教師統計得分並公布比賽結果。 4. 請學童依比賽情況討論如何改善後，再比賽一次。	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					
							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)請學童完成活力存摺。			
第九週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女性生殖器官的基本功能與差異。	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (四)認識月經 (五)認識夢遺 (六)教師請學童分享，如果自己青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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。				呢？ (七)師生共同歸納:夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部份。對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。 (八)愛護身體小達人 1. 女孩生殖器官的清潔與保健小撇步 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。			
第九週	貳、運動我最行 八、跳高小子	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 1】抬腿闖關 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 抬腿之舞	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					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	態度。 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。		4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	(1)單腳傳紙圈 (2)抬腿跳 2. 越抬越高：原地抬跨過不同高度的橡皮筋。 (三)討論時間 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？ (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			
第十週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察主角對話，並討論以下問題。 1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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。				2. 說一說，自己平常都做 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？ (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			

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					
							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 味嗎？ 2. 流汗後，你會怎麼做？			
第十週	貳、運動我最行 八、跳高小子	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-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1. 學會側抬跨跳動作要 領。 2. 會順暢完成側抬跨跳 動作。 3. 會有節奏的做出跳高 助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑 動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落 墊動作。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 2】跳跨障礙 3. 連續側跨障礙物 (1)場地布置 (2)遊戲方式 (3)同學互相觀摩、持續練 習，來修正自己的起跳動 作。 (三)總結活動 【活動 3】剪式跳高 (一)熱身活動 (二)發展活動	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					
				表現正確的身 體活動。			1. 助跑練習 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 作看看，並鼓勵學童多練 習。 4. 著墊動作練習			
第十一週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	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。	2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。 3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	Da-II-1 良好 的衛生習慣。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原 則。	1. 能透過遊戲自我檢視 身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成 長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫，培養 規律運動的習慣。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動3】健康成長 GOGOGO (八)身體清潔大王 1. 請學童準備清潔工具： 鏡子、小毛巾、指甲剪、 梳子。 2. 一起為身體大掃除，看 誰能成為身體清潔大王？ 3. 清潔大王發表時間 (九)師生共同歸納：	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性別平等教育 性 E2 覺知身體 意象對身心的影 響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。	

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 要培養規律運動習慣， 為進入青春期的準備。 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			
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	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	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	Bd-II-1 武術 基本動作。 Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和其他人合作完成個 人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作 及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學 習他人優良動作表現。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 3】剪式跳高 5. 起跳、空中動作練習 (1)箱上跳躍 (2)踩跳板跳躍 (3)教師從旁觀看，並給予 指導。 (4)我做到了：請學童依照 學習情形，完成課本評 量。 6. 越跳越高 (三)總結活動 1. 教師給予表現較好的學 童鼓勵，並請他們示範。 2. 鼓勵學童利用課間多練 習，提升剪式跳高技巧。 (四)請學童完成活力存摺 單元九、武術高手 【活動 1】創意變變變	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					
			作，促進身心健康。				(一)拳掌動作:豎掌、陰拳、立拳、立掌 (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:請學童完成課本評量。			
第十二週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動1】認識正確的消費 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察對話。 (二)教師說明：消費前應清楚判斷物品是必要、需要或想要後，再進行消費行為。 (三)討論時間 1. 請學童說說看，在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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。				並說明原因。 2. 請學童分享課本情境討 論結果。 (1)如果你是小吉，會請媽 媽幫自己買可樂嗎？為什 麼？ (2)生活中必要、需要和想 要的消費是否能清楚分 辨？ (四)教師可利用不同日常 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			
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2d-II-1 描述 參與身體活動	Bd-II-1 武術 基本動作。	1. 能說出正確的武術動 作名稱。 2. 能完成正確完成武術 的連續動作。 3. 能在活動中表現認真	貳、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 2】武術操 (一)熱身運動 (二)發展活動	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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		參與的態度。	1. 第一式弓馬站樁 (1)馬步站樁 (2)弓步站樁 (3)弓馬站樁連續動作練習 (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習 (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。			
第十三週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (一)教師準備各種材質的水杯，指導學童閱讀課文內容後，請學童分組討論。 1. 各種材質的杯子是如何	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
			康內容的意義與影響。 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。				被製造的？ 2. 使用哪一種水杯對身體較健康？ 3. 每一種杯子適合使用的時機。 4. 教師說明不同材質水杯特性 5. 教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。 (二)教師歸納：應針對不同的使用情況選購不同材質的杯子，才能兼顧安全、健康的原則。			
第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	貳、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 3】玩遊戲練武術 (一)教師提問：學習武術操後，接受魔鏡考驗，你是否能正確且順暢通過挑戰呢？ (二)教師說明遊戲規則 (三)過程中，教師或觀賞的同學都可指出比賽者有哪些不正確的動作。 (四)說說看，進行魔鏡考	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					
				觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			驗時，要如何才能順利過關？(五)引導學童能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 (六)引導學童可請教他人或多利用課餘時間練習。 【活動 4】我是武術高手 (一)教師提問：學習武術後，你也會想出不一樣的方式來表演武術嗎？ (二)發展活動 1. 分組討論 2. 學童提供音樂曲目給教師 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			

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					
第十四週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動2】健康購物停看聽 (三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪些加熱食品，並說明購買加熱食品時有哪些需要注意的地方。 (四)教師繼續播放電子書，說明加熱食品的好處與壞處。 (五)教師補充說明 (六)營養衛生不漏接 1. 教師指導學童分組討論：如果購買一份排骨便當，針對營養、健康和衛生三方面要注意哪些地方？ 2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目。 (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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
							消費行為。			
第十四週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	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-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 透過體能活動，增進各 項體適能，並和同學合作 進行練習。 2. 學會正確的握拍及持 球方式。 3. 透過羽球活動，學會正 確的握拍方法及向上擊 球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和 同學合作進行練習。	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 1】體適能訓練 (一)引起動機 1. 教師詢問學童，是否有 與家人一同打羽球的經 驗。 2. 觀賞正式羽球比賽影 片，簡略了解羽球的活動 方式。 3. 介紹室內與室外羽球器 材的差異。 (二)體適能活動：繩梯訓 練 (三)將學童分成數組進行 繩梯接力比賽。 (四)分組討論：還可以 做哪些動作來增加敏捷性？ 【活動 2】握拍及持球 (一)準備活動 1. 繞羽球場地慢跑。 2. 教師指導學童確實做好 伸展操。 (二)發展活動 1. 握拍方式	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					
							(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。 (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			
第十五週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體	1b-II-2 辨別 生活情境中適	Eb-II-1 健康 安全消費的訊	1. 能知道日常生活中的 消費陷阱。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家E10 了解影響	

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					
			育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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。	用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	息與方法。	2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。	【活動3】撥開消費陷阱的面紗 (一)教師先播放消費陷阱相關影片，詢問學童是否有收過類似的廣告單，並請學童分享在廣告單中發現了什麼？ 1. 請學童觀察標語，將折扣最多的部分貼在課本。 2. 請學童分組進行討論，為什麼認為這樣的折扣最多？ 3. 請各組上臺分享討論的結果。 (二)教師繼續播放電子書，引導學童觀察生活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。 1. 消費陷阱範例 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	行為檢核 態度評量	家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
							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			
第十五週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	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。	3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 能學會正確發高遠球 的動作，並可以將球打 高、打遠。 2. 能學會正確的正手 拍、反手拍擊球的動作， 應用到比賽中。	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動4】正手發高遠球 (一)準備活動 1. 教師帶領操作柔軟操+ 慢跑熱身。 2. 體適能活動：左右折返 跑及前後折返跑。 3. 複習向上擊球。 (二)發展活動 1. 教師講解正手發高遠球 的要點。 2. 揮空拍練習 4. 得分高手 5. 你拋我擊 (1)低手正拍擊球 (2)高手正拍擊球 (3)反手擊球 (4)綜合活動	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					
第十六週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動3】撥開消費陷阱的面紗 (六)安全消費大行動 1. 請學童檢視注意事項，並鼓勵學童邀請家人共同參與。 2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到，但大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請家中成員簽下名字。 (七)教師指導學童完成活力存摺：消費小達人認證書 1. 第一關：聰明消費小達人 2. 第二關：衛生消費小達人 3. 第三關：防詐消費小達人 (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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
							陷阱的能力。			
第十六週	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將 領	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。	2c-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 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。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Bd-II-2 技擊 基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	1. 能學會正確正手拍、反 手拍擊球動作，並應用於 比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮 節起源及學習尊重運動 場地及選手。	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 4】正手發高遠球 6. 你來我往 (1)教師講解活動規則 (2)分組競賽 (三)綜合活動 1. 檢討及修正 2. 討論完後再進行一次比 賽。 (四)歸納總結 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 (一)熱身活動 (二)引起動機：引導學童 認識柔道運動。 (三)發展活動 1. 認識柔道運動 2. 認識柔道禮節	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十七週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健	1a-II-1 認識 身心健康基本 概念與意義。	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。	1. 能透過與同學合作，發 揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。	

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					
			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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。		質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	擊 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 才藝發表會當中，阿倫和同學們要表演哪些才藝呢？ 2. 同學們邀請阿倫做哪些事？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 (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	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			
第十七週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	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-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 3. 龍蝦運動練習 4. 反龍蝦運動練習 (四)鼓勵學童認真學習 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，找有墊子的地方練習。 2. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】步步為營 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 學習站姿自然體式摔技 (2)教師提醒學童應注意事項 2. 學習基本步法 (三)教師指導學童 2 人一組練習自然體站姿及基本	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					
							步法。 (四)鼓勵學童認真學習 (五)安全的學習場域			
第十八週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動1】認識自己大進擊 (六)原來這就是我 1. 請學童將自己的頭像畫在空格裡，並將自己的外表、特質等敘述文字填入海報。請學童發表他人的特質並寫在便利貼，交給該位學童。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

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					
							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 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。			
第十八週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動3】臺灣柔道選手 • 認識柔道女王連珍羚 (一)教師介紹連珍羚，引導學童學習「相信自己才是真勇氣」，懂得尊重，才是賽場上的贏家。 • 認識柔道英雄楊勇緯	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活	

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					
			動與健康的問題。 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。	觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		能。	(二)教師介紹楊勇緯，引導學童要永遠向更好的自己挑戰，學習楊勇緯的自律，才能是賽場上的贏家。 (三)教師歸納：兩位選手帶給我們的啟示，不只是在競技場上的榮耀，更要學習他們對人生态度的堅持與執著。 (五)教師指導學童完成活力存摺。 單元十二、水中蛟龍 【活動 1】戲水安全 (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. 帶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		動的知識與技能。	

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					
							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。			
第十九週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	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。	1a-II-2 了解 促進健康生活 的方法。 3b-II-1 透過 模仿學習，表 現基本的自我 調適技能。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。 Fa-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	1. 能分享與家人溝通及 相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝 通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發 覺自己的進步與提升。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (一)教師播放電子書情境 圖，請學童觀察並討論。 1. 阿倫跟家人在討論什麼 事情？ 2. 家人的回應會讓阿倫有 什麼想法？ 3. 如果你是阿倫，會怎麼 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。	

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					
							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？ (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。			
第十九週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的	Gb-II-1 戶外 戲水安全知 識、離地蹬牆	1. 練習在水中做出漂浮 的動作。 2. 學會做出漂浮後站起	貳、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 2】漂浮真好玩	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水 活動，重視水域	

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					
			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。	策略。 2d-II-3 參與 並欣賞多元性 身體活動。	漂浮。 Gb-II-2 打水 前進、簡易性 游泳遊戲。	的動作。 3. 學會各種水中漂浮及 水中站立的動作。	(一)準備活動 1. 集合學童，說明並清點 人數，觀察及詢問學童是 否有身體不舒服的情況， 教師講解授課內容與進 度。 2. 請學童更換游泳裝備。 3. 暖身運動 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 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	態度評量	安全。 海 E2 學會游泳 技巧，熟悉自救 知能。 海 E3 具備從事 多元水域休閒活 動的知識與技 能。	
第二十週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習	1a-II-2 了解 促進健康生活 的方法。 3b-II-3 運用	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。 Fa-II-2 與家	1. 能透過經驗與分享，發 覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並 持續發展。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (五)請學童討論：阿倫發	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。	

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。	基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	現自己哪些能力比以前更強了？ 1. 勇於接受挑戰 2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (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。			