貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣六腳鄉蒜頭國民小學

114 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者:鄒佳芝 陳舜明

第一學期

教材版本	南一版第五冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能與教師、同學互動,積極適應新環境與新生活	•	
	2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法	. 0	
	3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。		
	4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。		
	5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原	則、自我照護方法及照顧者的注意事項。	
	6. 能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療	資源。	
	7. 能知道不同營養素的功能。		
課程目標	8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡	的三餐,並落實在日常生活中。	
	9. 能做出墊上滾翻的動作。		
	10. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。		
	11. 理解跑步的基本動作要領,並順暢的完成短跑網	東習。	
	12. 能理解動作內容,並順暢的完成相關拋擲接動作	乍。	
	13. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球的各種	重技巧。	
	14. 將毛巾操與音樂節奏結合,完成展演活動。		
	15. 能主動參與踢毽活動,增進身體基本運動能力	,培養運動習慣。	

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	半儿石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	子百口标	容及實施方式)	计里刀式	 	規劃 (無則免)
	壹、健康一把罩		健體-E-A1	1a-II-2 了解	Aa-II-1 生長	1. 能觀察作息和環境,知	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
第一週	一. 我升上三年	1	具備良好身	促進健康生活	發育的意義與	道和低年級不一樣的地	一. 我升上三年級了	口頭評量	生E2理解人的身	
第一题		1	體活動與健	的方法。	成長個別差	方。	【活動1】有什麼不一樣	行為檢核	體與心理面向。	
	級了		康生活的習	2a-II-1 覺察	異。	2. 能尋求家人與師長的	(一)教師播放電子書的課	態度評量		

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	段羽口 抽	教學重點(學習引導內	拉旦十十	半跖趾〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			慣,以促進	健康受到個	Fa-II-2 與家	協助,消除對新環境的陌	文內容。			
			身心健全發	人、家庭、學	人及朋友良好	生與不安。	1. 跟著荳荳一起觀察,升			
			展,並認識	校等因素之影	溝通與相處的	3. 能用學習過的溝通技	上三年級後有哪些跟以前			
			個人特質,	響。	技巧。	能,認識新同學。	不同的地方?			
			發展運動與	3b-II-2 能於		4. 透過活動,了解能力的	2. 說一說,你還發現哪些			
			保健的潛	引導下,表現		提升是成長的一部分。	跟以前不一樣的地方?			
			能。	基本的人際溝		5. 能與教師、同學互動,	3. 升上三年級後,有什麼			
				通互動技能。		積極適應新環境與新生	感覺?			
						活。	(二)問題討論:升上三年			
						6. 透過參與活動,認識並	級後,如果遇到這些情況			
						適應新環境。	該怎麼做?			
							1. 制服和褲子變短了			
							2. 換了新老師			
							3. 好朋友跟我不同班了			
							4. 上整天課的日數變多了			
							5. 書本變多、書包變重			
							(三)認識新朋友			
							(四)師生共同歸納:升上			
							三年級後,不管是身邊的			
							教師、同學、教室環境都			
							會改變,需要時間慢慢適			
							應,運用以前學過的好方			
							法認識新朋友,有了新朋			
							友,上學就會更快樂。			
							【活動2】我準備好了			
							(一)闖關認識新環境			

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	详昭引》	跨領域統整
週次	单 几 名 神	數	核心素養	學習表現	學習內容	字首日标	容及實施方式)	計重力式	議題融入	規劃 (無則免)
							1. 第一關: 認識朋友大任			
							務。			
							2. 第二關:認識老師大行			
							動。			
							3. 第三關:尋找教室大挑			
							戦。			
							4. 補充活動:完成任務大			
							成功。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ia-II-1 滾	1. 能完成指定動作的學	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	羽。	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 表現認真參與及友善	【活動1】安全的墊上運	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	1c-II-2 認識	作。	互動的學習態度。	動	態度評量	全。	
			慣,以促進	身體活動的傷		3. 專注觀賞他人的動作	(一)準備活動		安E6了解自己的	
			身心健全發	害和防護概		表現。	(二)發展活動		身體。	
			展,並認識	念。		4. 在活動過程中,能知道	1. 進行身體伸直滾翻			
	求 军和 去 1.44		個人特質,	2d-II-2 表現		如何保護自己。	2. 進行身體團身滾翻			
第一 田	貳、運動真快樂	2	發展運動與	觀賞者的角色		5. 透過簡單暖身活動,伸	3. 教師引導學童進行討論			
第一週	五. 好玩的墊上	۷	保健的潛	和責任。		展身體。	(1)進行墊上運動時,需做			
	運動		能。			6. 會欣賞並支持同學的	哪些準備?			
						表現。	(2)進行滾翻時,身體哪些			
							部分需要用力?			
							(3)身體伸直滾翻和團身			
							滾翻有哪些不同?			
							(三)教師歸納:平時要多			
							鍛鍊身體肌肉的力量及身			
							體動作的靈活度,可以讓			

教學進度	四一为松	節	學習領域	學習	重點	छ का ना क	教學重點(學習引導內	11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)
							自己在不小心跌倒時瞬間			
							反應,不容易受傷。			
							【活動 2】墊上玩遊戲			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 平衡真好玩			
							2. 轉圈圈			
							3. 討論活動:			
							(1)趴在軟球上時,要如何			
							維持平衡?			
							(2)身體無法撐在軟球上			
							保持平衡的原因是什麼?			
							(三)教師歸納:無法撐在			
							軟球上保持平衡或順利轉			
							動軟球,可能是身體重心			
							不對或手臂的力量不夠。			
							可以多體驗身體重心的位			
							置,並增加手臂的力量。			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Fa-II-2 與家	1. 透過活動,了解能力的	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	促進健康生活	人及朋友良好	提升是成長的一部分。	一. 我升上三年級了	口頭評量	生E2理解人的身	
	主。伊克 ·加里		體活動與健	的方法。	溝通與相處的	2. 能與教師、同學互動,	【活動2】我準備好了	行為檢核	體與心理面向。	
给一 '田	壹、健康一把罩	1	康生活的習	3b-II-2 能於	技巧。	積極適應新環境與新生	(二)討論時間	態度評量		
第二週	一. 我升上三年	1	慣,以促進	引導下,表現		活。	1. 「認識朋友大任務」的			
	級了		身心健全發	基本的人際溝		3. 透過參與活動,認識並	心得發表。			
			展,並認識	通互動技能。		適應新環境。	2. 「認識老師大行動」的			
			個人特質,				心得發表。			

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)
			發展運動與				3. 「尋找教室大挑戰」的			
			保健的潛				心得發表。			
			能。				(三)師生共同歸納:在活			
							動中,可以認識許多新同			
							學,新老師,知道上課的			
							教室位置。在闖關活動			
							中,學習如何與人相處及			
							合作、如何解決問題並完			
							成任務等。			
							(四)完成課本上的題目並			
							跟同學分享。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ia-II-1 滾	1. 透過簡單暖身活動,伸	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	展身體。	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 會欣賞並支持同學的	【活動 2】墊上玩遊戲	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2d-II-2 表現	作。	表現。	•動物闖關趣	態度評量	全。	
			慣,以促進	觀賞者的角色		3. 透過簡單暖身活動,伸	(一)熱身活動		安E6了解自己的	
			身心健全發	和責任。		展身體。	(二)循環進行海豹行→毛		身體。	
	貳、運動真快樂		展,並認識			4. 學習如何安全的進行	蟲爬→小兔跳→螃蟹走。			
第二週	五. 好玩的墊上	2	個人特質,			墊上活動。	(三)討論活動			
	運動		發展運動與				1. 像海豹一樣撐在墊子上			
			保健的潛				時,要如何前進?			
			能。				2. 像螃蟹一樣雙手雙腳反			
							向撐在墊子上時,要如何			
							前進?			
							3. 進行練習這些動作時,			
							怎麼維持身體重心來保持			

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	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)
							平衡?			
							(四)教師歸納:多利用時			
							間練習,可以體驗身體重			
							心,並增加手臂的力量。			
							• 蠍子打招呼動作說明			
							• 烏龜翹動作說明			
							(五)討論活動:在烏龜翹			
							的活動中,如何較容易獲			
							得勝利?			
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Da-II-2 身體	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	身心健康基本	各部位的功能	及關節的組合,並了解其	一. 我升上三年級了	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	概念與意義。	與衛生保健的	功能及保健方法。	【活動3】我的好幫手	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	3a-II-1 演練	方法。	2. 能了解骨骼、軟骨、肌	(一)討論時間	態度評量		
			惯,以促進	基本的健康技		肉及關節的結合,讓身體	1. 進行問題討論: 荳荳穿			
			身心健全發	能。		能靈活活動。	衣服時,發生了什麼事?			
			展,並認識			3. 能運用骨骼、軟骨、肌	2. 為什麼衣服會穿不下?			
	壹、健康一把罩		個人特質,			肉及關節的結合,做出許	3. 自己有沒有發現衣服太			
第三週	一. 我升上三年	1	發展運動與			多動作。	小的經驗?			
	級了		保健的潛				4. 從哪些地方會發現身體			
			能。				長大了?			
							(二)師生共同歸納:身體			
							的改變是成長的一部分。			
							(三)認識骨骼、軟骨、肌			
							肉及關節。			
							(四)要怎麼做才能和骨			
							骼、軟骨、肌肉及關節做			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	63 75 1.55	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)
							好朋友呢?			
							(五)教師播放電子書情境			
							中,骨骼、軟骨、肌肉及			
							關節的對話。			
							(六)體驗時間			
							1. 試試看,下列這些動作			
							容易做到嗎?			
							(1)起立、蹲下。			
							(2)擰毛巾。			
							(3)學機器人走路。			
							2. 說說看,做這些動作有			
							什麼感覺?			
							3. 說一說: 為什麼身體可			
							以做出這些動作?			
							(七)師生共同歸納:骨			
							骼、軟骨、肌肉及關節對			
							我們很重要,要好好保護。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ia-II-1 滾	1. 完成指定動作的學習。	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撑、平	2. 專注觀賞他人的動作	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	表現。	【活動3】滾翻前練習	行為檢核	活應該注意的安	
	貳、運動真快樂		康生活的習	2d-II-2 表現	作。	3. 能學習並表現出指定	(一)熱身活動	態度評量	全。	
第三週	五. 好玩的墊上	2	慣,以促進	觀賞者的角色		動作。	(二)發展活動		安E6 了解自己的	
	運動		身心健全發	和責任。		4. 專注觀賞他人的動作	1. 雙腳伸直倒立		身體。	
			展,並認識	3d-II-1 運用		表現。	2. 抱膝搖籃			
			個人特質,	動作技能的練			3. 雞蛋滾			
			發展運動與	習策略。			4. 我是神槍手			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	69 ag m j.s.	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)
			保健的潛				(三)師生共同討論			
			能。				1. 在「抱膝搖籃」活動中,			
							如何讓身體順利回到第一			
							個動作?			
							2. 進行「雞蛋滾」活動時,			
							偏移路線滾到墊子外,該			
							怎麼調整?			
							3. 在「雞蛋滾」的活動中,			
							滾動時手會鬆開,無法抱			
							住雙腳,該怎麼注意調			
							整?			
							4. 在「我是神槍手」活動			
							中,單邊側滾容易完成			
							嗎?			
							(四)歸納總結:練習這些			
							動作時,要能運用自己身			
							體的滾翻及移動力完成各			
							項動作,保持身體平衡。			
							(五)我做到了:經過練習			
							後,請學童依自己的學習			
							狀況作答。			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Da-II-2 身體	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
	壹、健康一把罩		具備良好身	促進健康生活	各部位的功能	及關節的組合,並了解其	一. 我升上三年級了	口頭評量	生 E2 理解人的身	
第四週	一. 我升上三年	1	體活動與健	的方法。	與衛生保健的	功能及保健方法。	【活動3】我的好幫手	行為檢核	體與心理面向。	
	級了		康生活的習		方法。	2. 能認識增進骨骼、軟	(九)骨骼的生長:	態度評量		
			慣,以促進			骨、肌肉及關節健康的方	1. 骨骼可以支撐身體及影			

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	並早七十	详明品》	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)
			身心健全發			法。	響身高,而影響骨骼生長			
			展,並認識				的因素包含:遺傳、營養、			
			個人特質,				睡眠與運動,可藉由獲得			
			發展運動與				鈣質幫助骨骼生長,下課			
			保健的潛				時到戶外運動、晒太陽,			
			能。				讓骨骼更健康。			
							(十)愛護骨骼、軟骨、肌			
							肉及關節			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ia-II-1 滾	1. 掌握動作要領,完成滾	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	翻前的動作。	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 學習過程中能掌握動	【活動 4】我是墊上高手	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2d-II-2 表現	作。	作要領,完成斜坡前滾翻	(一)準備活動	態度評量	全。	
			慣,以促進	觀賞者的角色		動作。	(二)發展活動		安E6 了解自己的	
			身心健全發	和責任。		3. 能做出斜坡前滾翻動	1. 頸肩倒立		身體。	
			展,並認識	3d-II-1 運用		作。	2. 前滾翻預備動作練習			
	式 安子 去 L W		個人特質,	動作技能的練		4. 能做出前滾翻動作。	3. 斜坡前滾翻			
炸一 '''	貳、運動真快樂	0	發展運動與	習策略。		5. 能說出自己練習動作	(三)師生共同討論			
第四週	五. 好玩的墊上	2	保健的潛	4d-II-2 參與		的心得。	1. 斜坡前滾翻是否比較容			
	運動		能。	提高體適能與		6. 能說出同學表現的優	易完成?			
				基本運動能力		點。	2. 若是同學害怕進行前滾			
				的身體活動。			翻動作,可以如何鼓勵他			
							勇於嘗試?			
							• 前滾翻			
							(一)教師說明前滾翻的動			
							作要領及分解動作			
							(二)師生共同討論			

教學進度	昭二夕 较	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	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. 斜坡前滾翻動作與平面			
							前滾翻動作,你覺得哪一			
							種方式較容易完成?			
							2. 若是同學害怕進行前滾			
							翻動作,可以如何鼓勵他			
							勇於嘗試?			
							(三)請學童依學習滾翻動			
							作時的情形,完成活力存			
							摺。			
							(四)師生共同歸納:平時			
							多練習並熟練滾翻動作,			
							才能在緊急狀況做出保護			
							的反應動作。			
			健體-E-A1	2a-II-2 注意	Aa-II-1 生長	1. 能知道書包過重及姿	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	健康問題所帶	發育的意義與	勢不良對身體的影響。	一. 我升上三年級了	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	來的威脅感與	成長個別差	2. 能積極實踐書包減重。	【活動 4】書包好主人	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	嚴重性。	異。	3. 能知道背書包的正確	(一)討論時間	態度評量		
			惯,以促進	3a-II-1 演練	Da-II-2 身體	姿勢。	1. 教師播放電子書情境			
	壹、健康一把罩		身心健全發	基本的健康技	各部位的功能	4. 能在日常生活中展現	圖,請學童討論小吉發生			
第五週	一. 我升上三年	1	展,並認識	能。	與衛生保健的	促進健康的行為。	了什麼事?			
	級了		個人特質,	4a-II-2 展現	方法。		2. 請學童說說看,自己的			
			發展運動與	促進健康的行			書包裡裝了哪些物品?			
			保健的潛	為。			3. 請學童估計自己的書包			
			能。				大約有多重?			
							4. 說一說,為什麼書包不			
							能太重?			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	銀羽口上番	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)
							(二)教師歸納說明:書包			
							過重會影響身體健康。			
							(三)教師利用體重計測量			
							學童體重及書包重量,引			
							導學童檢視自己的書包是			
							否過重。			
							(四)師生共同歸納:書包			
							超重可能身體發育,為維			
							護自己的身體健康,應做			
							到書包減重。			
							(五)書包減重大作戰			
							1. 請學童將書包裡的物品			
							拿出來,看看書包裡放了			
							哪些物品。			
							2. 說一說:哪些物品不用			
							每天放在書包裡?哪些物			
							品可以丢掉?哪些物品能			
							放在置物櫃或抽屜?			
							3. 討論時間:要怎麼幫書			
							包減重?			
							4. 師生共同歸納:整理書			
							包及書包減重的方法			
							(六)正確背書包,健康長			
							得高:			
							1. 背書包要運用正確方			
							法,才不會讓身體有負擔。			

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	延星大 半	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	字百日保	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							2. 進行背書包走秀活動			
							(七)教師引導學童完成活			
							力存摺			
							(八)師生共同歸納			
			健體-E-A2	1d-II-1 認識	Ga-II-1 跑、跳	1. 能努力體驗不同擺臂	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	動作技能概念	與行進間投擲	動作跑步。	六. 快樂向前衝	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	與動作練習的	的遊戲。	2. 能練習正確擺臂動作。	【活動1】正確的擺臂	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	策略。		3. 能和同學合作學習正	(一)熱身活動	態度評量		
			的思考能	1d-II-2 描述		確的跑步動作。	(二)發展活動			
			力,並透過	自己或他人動		4. 能於活動中展現正確	1. 跑步體驗			
			體驗與實	作技能的正確		的跑步動作。	2. 正確的擺臂動作			
			踐,處理日	性。			3. 全速前進			
			常生活中運	2d-II-1 描述			(三)負重擺臂:藉由簡易			
<i>к</i> – ш	貳、運動真快樂	0	動與健康的	參與身體活動			負重練習,增加手臂擺動			
第五週	六. 快樂向前衝	2	問題。	的感覺。			的穩定性。			
			健體-E-C3	3c-II-2 透過			【活動 2】快跑小子			
			具備理解與	身體活動,探			(一)熱身活動			
			關心本土、	索運動潛能與			(二)發展活動			
			國際體育與	表現正確的身			1. 正確的跑步動作說明			
			健康議題的	體活動。			2. 兩人變速跑			
			素養,並認				3. 分組追趕跑			
			識及包容文				(三)總結活動			
			化的多元							
			性。							
炼 、 m	壹、健康一把罩	1	健體-E-B1	1a-II-1 認識	Fa-II-3 情緒	1. 能認識不同的情緒。	壹、健康一把罩	觀察評量	◎家庭教育	
第六週	二. 我是 EQ 高	1	具備運用體	身心健康基本	的類型與調適	2. 能在遊戲中藉由表情	二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家 E4 覺察個人情	

教學進度	四一为松	節	學習領域	學習	重點	超到口压	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)
	手		育與健康之	概念與意義。	方法。	或動作猜出正確的情緒。	【活動1】認識不同的情	行為檢核	緒並適切表達,	
			相關符號知			3. 能了解遇到不同的情	緒	態度評量	與家人及同儕適	
			能,能以同			境會有不同的情緒反應。	(一)比手畫腳猜情緒:學		切互動。	
			理心應用在				童用手腳和表情表演出情			
			生活中的運				緒卡中的情緒,不可以說			
			動、保健與				話,另一位學童猜情緒。			
			人際溝通				(二)請學童觀察不同情			
			上。				境,觀察後將自己配對的			
			健體-E-C2				情境與情緒連線,請學童			
			具備同理他				討論彼此連線不同處,並			
			人感受,在				說說看為什麼。			
			體育活動和				(三)補充活動:情緒分辨			
			健康生活中				遊戲			
			樂於與人互				(四)教師歸納:情緒有很			
			動、公平競				多種,每個人對情緒也有			
			爭,並與團				不同看法,我們要尊重彼			
			隊成員合				此。			
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A2	2c-II-1 遵守	Cb-II-3 奥林	1. 學習跑步後的保健事	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	上課規範和運	匹克運動會的	項。	六. 快樂向前衝	口頭評量	品E3溝通合作與	
	貳、運動真快樂		體活動與健	動比賽規則。	起源與訴求	2. 讓學童能了解奧林匹	【活動 2】快跑小子	行為檢核	和諧人際關係。	
第六週	六. 快樂向前衝	2	康生活問題	3c-II-2 透過	Ga-II-1 跑、跳	克的由來與訴求。	4. 步步為營	態度評量		
	八、八不四月四		的思考能	身體活動,探	與行進間投擲	3. 鼓勵學童學習奧林匹	(1)30 秒原地快速抬腿跑			
			力,並透過	索運動潛能與	的遊戲。	克運動的精神。	(2)步步為營活動			
			體驗與實	表現正確的身			(3)一段時間後,記錄各組			

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	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)
			踐,處理日	體活動。			過關的時間,並請學童討			
			常生活中運				論如何提高踩踏的速度快			
			動與健康的				速通關,鼓勵學童說出自			
			問題。				己的心得。			
			健體-E-C3				(4)學童分享後,教師歸納			
			具備理解與				統整。			
			關心本土、				5. 跑步後怎麼做			
			國際體育與				【活動3】奧林匹克的由			
			健康議題的				來			
			素養,並認				(一)教師說明奧林匹克			
			識及包容文				100 公尺世界紀錄保持人			
			化的多元				博爾特的故事。			
			性。				(二)教師說明奧林匹克的			
							由來			
							(三)教師統整:整理相關			
							奥林匹克運動的起源和訴			
							求,讓學童發表感言。			
			健體-E-B1	2a-II-1 覺察	Fa-II-3 情緒	1. 與同學相處時,能分辨	壹、健康一把罩	觀察評量	◎家庭教育	
			具備運用體	健康受到個	的類型與調適	令人感到愉快及不愉快	二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家E4 覺察個人情	
			育與健康之	人、家庭、學	方法。	的行為。	【活動2】情緒處理器	行為檢核	緒並適切表達,	
	壹、健康一把罩		相關符號知	校等因素之影		2. 遇到不愉快情境時,能	(一)教師播放電子書,引	態度評量	與家人及同儕適	
第七週	二. 我是 EQ 高	1	能,能以同	響。		選擇回應方法。	導學童說一說自己看到了		切互動。	
	手		理心應用在			3. 能了解不同應對選擇	什麼行為。			
			生活中的運			所帶來的後果。	(二)教師引導學童觀察課			
			動、保健與				本情境。			
			人際溝通				1. 哪些行為會讓你感到愉			

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)
			上。				快?哪些感到不愉快?哪			
			健體-E-C2				些沒有特別的感覺?			
			具備同理他				2. 在被人撞到、邀請同學			
			人感受,在				一起玩被拒絕、被插隊或			
			體育活動和				被別人擅自拿走個人物品			
			健康生活中				等情況下,應該怎麼辦?			
			樂於與人互				(三)演練時間			
			動、公平競				(四)師生共同歸納:當你			
			爭,並與團				因別人的行為感到不愉快			
			隊成員合				時,可以用溫和的語氣向			
			作,促進身				他勸說,冷靜的與人溝			
			心健康。				通,才能化解不愉快的情			
							緒。			
							(五)補充活動			
							(六)教師總結:了解排解			
							情緒的技巧,我們也可以			
							學會控制情緒,更合理的			
							表達情緒。			
			健體-E-A2	3d-II-2 運用	Ga-II-1 跑、跳	1. 可以和他人分組合作	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	遊戲的合作和	與行進間投擲	進行班級 100 公尺比賽。	六. 快樂向前衝	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	競爭策略。	的遊戲。	2. 可以利用課餘時間練	【活動 4】100 公尺挑戰賽	行為檢核	和諧人際關係。	
炒 1 、四	貳、運動真快樂	9	康生活問題	4d-II-2 參與		羽。	(一)教師帶領學童做暖身	態度評量		
第七週	六. 快樂向前衝	Δ	的思考能	提高體適能與			操,分組讓學童競賽。			
			力,並透過	基本運動能力			(二)進行跑步活動。			
			體驗與實	的身體活動。			1. 將學童分成選手組、跑			
			踐,處理日	_			道組、記錄組。			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	键加口压	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)
			常生活中運				2. 選手組進行 100 公尺競			
			動與健康的				速賽跑。			
			問題。				3. 跑道組維護起點的秩序			
			健體-E-C3				及跑道秩序的情況。			
			具備理解與				4. 記錄組抓取終點成績及			
			關心本土、				記錄成績。			
			國際體育與				5. 一段時間後,各組輪流			
			健康議題的				交換工作,依序進行。			
			素養,並認				(三)利用課餘時間進行			
			識及包容文				100 公尺跑步競賽,並將			
			化的多元				成績記錄下來。			
			性。				(四)總結活動			
							(五)完成活力存摺			
			健體-E-B1	2a-II-1 覺察	Fa-II-2 與家	1. 能知道「我訊息」的使	壹、健康一把罩	觀察評量	◎家庭教育	
			具備運用體	健康受到個	人及朋友良好	用技巧。	二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家 E4 覺察個人情	
			育與健康之	人、家庭、學	溝通與相處的	2. 遇到令人不愉快的事	【活動2】情緒處理器	行為檢核	緒並適切表達,	
			相關符號知	校等因素之影	技巧。	情時,能平靜的與人溝	(七)反應遊戲機:當遇到	態度評量	與家人及同儕適	
			能,能以同	響。	Fa-II-3 情緒	通。	令人不愉快的情形時,你		切互動。	
	壹、健康一把罩		理心應用在	3b-II-2 能於	的類型與調適	3. 能使用「我訊息」演練	會選擇用哪一種方式應			
第八週	二. 我是 EQ 高	1	生活中的運	引導下,表現	方法。	與他人溝通的方式。	對?			
	手		動、保健與	基本的人際溝			(八)「我訊息」說明。			
			人際溝通	通互動技能。			(九)教師播放電子書,引			
			上。				導學童說一說,要怎樣運			
			健體-E-C2				用「我訊息」?			
			具備同理他				(十)演練時間			
			人感受,在				1. 同學玩遊戲時不遵守規			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	鍵羽口油	教學重點(學習引導內	本日十上		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)
			體育活動和				則。			
			健康生活中				2. 同學常常打斷我寫作			
			樂於與人互				業。			
			動、公平競				3. 同學常常拿我的名字開			
			爭,並與團				玩笑。			
			隊成員合				4. 今天跟好朋友打招呼,			
			作,促進身				他卻不理我。			
			心健康。				5. 演練後, 請學童替同學			
							簽名,並分享使用「我訊			
							息」的感受。			
							(十一)師生共同歸納:「我			
							訊息」是很好的溝通方			
							式,能讓人心平氣和的與			
							人對話,避免不必要的衝			
							突。			
			健體-E-C2	1d-II-1 認識	Ha-II-1 網/牆	1. 能於活動前完成熱身	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	動作技能概念	性球類運動相	運動。	七. 拋擲接真有趣	口頭評量	品E3溝通合作與	
			人感受,在	與動作練習的	關的拋接球、	2. 積極體驗拋球活動。	【活動1】怪獸大富翁	行為檢核	和諧人際關係。	
			體育活動和	策略。	持拍控球、擊	3. 可以和他人合作完成	(一)活動說明:到達冒險	態度評量		
	貳、運動真快樂		健康生活中		球及拍擊球、	活動。	島上突然冒出好多怪獸,			
第八週	七. 拋擲接真有	2	樂於與人互		傳接球之時	4. 體驗投擲球活動。	看來要一一打敗牠們,才			
	趣		動、公平競		間、空間及人		能順利找到傳說中的祕			
			爭,並與團		與人、人與球		寶。			
			隊成員合		關係攻防概		(二)發展活動			
			作,促進身		念。		1. 說明遊戲方式			
			心健康。		Hc-II-1 標的		2. 當走到設定機會、命運			

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 旦 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)
					性球類運動相		的關卡處,則照關卡指示			
					關的拋球、擲		做動作。			
					球、滾球之時		(三)總結活動			
					間、空間及人		【活動2】拋投高手尋寶			
					與人、人與球		記			
					關係攻防概		(一)準備活動			
					念。		(二)發展活動			
					,		1. 教師講述情境故事做為			
							引起動機			
							2. 分組進行遊戲			
							3. 教師提問,引導學童觀			
							察思考。			
							4. 教師歸納學童的討論,			
							提示拋投動作要點後,再			
							分組練習。			
							5. 第二回合競賽:分組練			
							習拋投的技巧後,再進行			
							新一輪的比賽。			
							(三)總結活動			
			健體-E-B1	2a-II-1 覺察	Fa-II-2 與家	1. 能透過訓練,培養同理	壹、健康一把罩	觀察評量	◎家庭教育	
			具備運用體	健康受到個	人及朋友良好	心。	二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家E4 覺察個人情	
	t /art 1. 97		育與健康之	人、家庭、學	溝通與相處的	2. 能察覺同理心對他人	【活動3】培養同理心	行為檢核	緒並適切表達,	
htt 1 mm	壹、健康一把罩		相關符號知	校等因素之影	技巧。	的影響。	(一)教師播放電子書情	態度評量	與家人及同儕適	
第九週	二. 我是EQ高	1	能,能以同	響。	Fa-II-3 情緒		境,請學童觀察同學們對		切互動。	
	手		理心應用在	3b-II-2 能於	的類型與調適		麥麥說的話。			
			生活中的運	引導下,表現	方法。		(二)教師提問			
				基本的人際溝						
			初	坐平 的八/示佛			1. 當你因為考試成績不好			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	GB 3및 다 LA	教學重點(學習引導內	15日上じ	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)
			人上健具人體健樂動爭隊作心際。體備感育康於、,成,健馬一同受活生與公並員促康通(22他在和中互競團)身	通互動技能。			而什? 2. 不 (三 同 (四 同 和 通 (五 時)			(無対力)
							(七)師生共同歸納			
			健體-E-C2	1d-II-1 認識	Hc-II-1 標的	1. 做出高低、遠近不同的	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備同理他	動作技能概念	性球類運動相	拋擲球。	七. 拋擲接真有趣	口頭評量	品E3溝通合作與	
	貳、運動真快樂		人感受,在	與動作練習的	關的拋球、擲	2. 和他人合作完成活動。	【活動3】投擲高手	行為檢核	和諧人際關係。	
第九週	七. 拋擲接真有	2	體育活動和	策略。	球、滾球之時		(一)準備活動	態度評量		
	趣		健康生活中		間、空間及人		(二)教師延續上節課冒險 島情境訴說引起動機			
			樂於與人互		與人、人與球		与情况訴訟引起勤機 1.投擲練習			
			動、公平競		關係攻防概		2. 分組限時對抗賽			
			爭,並與團		念。		(三)分組討論:每回合比			

教學進度	四二力位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 上冊	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)
			隊 作 心 以				賽時表進回四話, 時間讓。討此是 時間讓。討此是 中組些修。 (四話) (四古)			
第十週	壹、健康一把罩二. 我是 EQ 高手	1	具育相能理生備與關,心活便條就以用的體之知同在運	校等因素之影	Fa-II-2與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。 Fa-II-3情緒 的類型與調適 方法。	情緒。 3. 當不好的情緒產生時,能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時,能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健	(七)冷靜五撇步:因為他 人的話語感到不舒服時, 可以用一些方法來調適心	觀解可行態解評檢評檢	◎家庭教育 家E4覺察個人情 緒並適切表達 與家人及同儕適 切互動。	

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 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)
			體健樂動爭隊作動活人平與合進				些方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存 摺			
第十週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有 趣	2	人體健樂動爭隊作心感育康於、,成,健大生與公並員促康人。	2c-II-2 增進	性關持球傳間與關念類的拍及接、人係。動球、擊、時及與概如,以為與概	4. 於活動中展現出拋接球動作。	【活動 5】拋接遊戲 (一)準備活動:練習用手 (二)發展的接 1.自接 2.拋後人位查網人 4.稅檢 4.稅檢 5.檢 4.稅收 5.檢 6.隔人守成 6.隔人守成 8.攻 9.總 (四)總 (四)總 (四)	觀頭為度評量核量	◎品德教育 品E3溝通合作與 和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	體活動與健	1b-II-1 認識 健康技能和生 活技能對健康 維護的重要	Da-II-1 良好 的衛生習慣。 Fb-II-2 常見 傳染病預防原	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	壹、健康一把單 三.健康保衛戰 【活動1】病毒來襲 (一)引起動機:教師詢問	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	◎科技教育科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

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 儿 石 禰	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里刀式	战起吼八	規劃 (無則免)
			慣,以促進	性。	則與自我照護	3. 能認識病毒性腸胃炎	學童參與烤肉活動的經			
			身心健全發	2a-II-1 覺察	方法。	的症狀。	驗,並播放電子書,請學			
			展,並認識	健康受到個		4. 能發覺不良衛生習慣	童觀察情境。			
			個人特質,	人、家庭、學		可能導致病毒性腸胃炎。	(二)教師提問			
			發展運動與	校等因素之影			1. 從情境中觀察到哪些行			
			保健的潛	響。			為?			
			能。	2a-II-2 注意			2. 情境中的行為是否衛			
			健體-E-A2	健康問題所帶			生?			
			具備探索身	來的威脅感與			3. 不衛生的行為對身體有			
			體活動與健	嚴重性。			什麼影響?這些行為和病			
			康生活問題	2b-II-1 遵守			毒有關係嗎?會產生什麼			
			的思考能	健康的生活規			反應?			
			力,並透過	範。			(三)進行「○×大考驗」遊			
			體驗與實				戲,師生共同討論學童答			
			踐,處理日				題錯誤的項目,應該如何			
			常生活中運				改進。			
			動與健康的							
			問題。							
			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							

教學進度	昭二夕 较	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	详明品》	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			情境。							
			健體-E-C1	1d-II-2 描述	Hb-II-1 陣地	1. 能熟知傳接球的動作	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備生活中	自己或他人動	攻守性球類運	要領,並於活動中正確應	八. 一起來玩球	口頭評量	品E3溝通合作與	
			有關運動與	作技能的正確	動相關的拍	用。	【活動1】傳接球高手	行為檢核	和諧人際關係。	
			健康的道德	性。	球、抛接球、	2. 能主動參與傳接球活	(一)準備活動	態度評量		
			知識與是非	2c-II-2 表現	傳接球、擲球	動,增進身體基本運動能	1. 暖身運動			
			判斷能力,	增進團隊合	及踢球、帶	力,養成運動習慣。	2. 學童繞籃球場跑2圈。			
			理解並遵守	作、友善的互	球、追逐球、	3. 運用遊戲的合作和競	3. 敏捷訓練			
	貳、運動真快樂		相關的道德	動行為。	停球之時間、	爭策略,學會籃球的各種	(二)發展活動			
第十一週	八. 一起來玩球	2	規範,培養	4d-II-2 參與	空間及人與	技巧。	1. 嘗試不同距離的傳球			
			公民意識,	提高體適能與	人、人與球關		2. 胸前傳球			
			關懷社會。	基本運動能力	係攻防概念。		3. 反彈傳接球			
				的身體活動。			4. 雙手過頂傳球			
							5. 雙手肩上傳球			
							6. 三角定點傳球			
							7. 三人四方行進傳球			
							8. 攻防傳球:3 攻1 9. 攻防傳球:4 攻2			
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Fb-II-2 常見	1. 能認識病毒性腸胃炎	壹、健康一把單	觀察評量	◎科技教育	
				健康受到個	傳染病預防原	的引發原因。	三. 健康保衛戰	机杂 可重 口頭評量	科EI 了解平日常	
				人、家庭、學	則與自我照護	2. 能認識病毒性腸胃炎	【活動1】病毒來襲	行為檢核	見科技產品的用	
				校等因素之影	方法。	的預防原則。	(四)教師播放電子書,引	1 為 被 核 態度評量	途與運作方式。	
第十二週	壹、健康一把罩	1	原 生 冶 的 自 惯 , 以 促 進		77.6	3. 了解並積極實踐病毒	等學童觀察阿倫病症的插	怨 及 計 里	还典廷仆为式。	
71一週	三. 健康保衛戰	1		音。 2a-II-2 注意		性腸胃炎的預防方法。	等字里觀然門 個			
				健康問題所帶		江杨月火时误闪刀石。	四,丹萌字里凶怨自己是 否也有出現過這樣的情			
				來的威脅感與			否也有 II 玩 迥 這樣的 情 形。			
			發展運動與	厳 里性。			(五)請學童思考,自己出			

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	华 晒 豆4 >	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)
			保健的潛				現這些症狀時,通常是因			
			能。				為什麼情況造成的?			
			健體-E-A2				(六)教師詢問學童,吃不			
			具備探索身				乾淨的東西、食物沒煮			
			體活動與健				熟、沒洗手、與病患分享			
			康生活問題				食物等,為什麼會引起這些病症?			
			的思考能				(七)認識病毒性腸胃炎			
			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-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。							
			健體-E-C1	2c-II-2 表現	Hb-II-1 陣地	◆運用遊戲的合作和競	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
応 1 - vm	貳、運動真快樂	2	具備生活中	增進團隊合	攻守性球類運	爭策略,學會籃球的各種	八. 一起來玩球	口頭評量	品E3溝通合作與	
第十二週	八. 一起來玩球	Z	有關運動與	作、友善的互	動相關的拍	技巧。	【活動1】傳接球高手	行為檢核	和諧人際關係。	
			健康的道德	動行為。	球、抛接球、		10. 移位傳接球競賽	態度評量		

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	半儿石佛	數	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	容及實施方式)	計里 刀式	一 政 大見 用出ノ	規劃 (無則免)
			知識與是非	3d-II-2 運用	傳接球、擲球		11. 傳接球快遞			
			判斷能力,	遊戲的合作和	及踢球、帶		(三)我做到了:教師指導			
			理解並遵守	競爭策略。	球、追逐球、		學童進行課本中的自我評			
			相關的道德	4d-II-2 參與	停球之時間、		里			
			規範,培養	提高體適能與	空間及人與		(四)歸納總結			
			公民意識,	基本運動能力	人、人與球關					
			關懷社會。	的身體活動。	係攻防概念。					
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Fb-II-2 常見	1. 能認識病毒性腸胃炎	壹、健康一把罩	觀察評量	◎科技教育	
			具備良好身	健康受到個	傳染病預防原	的自我照護方法。	三. 健康保衛戰	口頭評量	科E1 了解平日常	
			體活動與健	人、家庭、學	則與自我照護	2. 能認識照顧病毒性腸	(八)諾羅病毒面面觀:教	行為檢核	見科技產品的用	
			康生活的習	校等因素之影	方法。	胃炎患者的注意事項。	師說明感染諾羅病毒引起	態度評量	途與運作方式。	
			慣,以促進	響。		3. 能察覺養成良好衛生	的腸胃炎會讓身體很不舒		◎性侵害犯罪防	
			身心健全發	4a-II-2 展現		習慣,有助於預防病毒性	服,請學童跟著阿倫遵守		治	
			展,並認識	促進健康的行		腸胃炎。	醫師的指示,了解感染的		◎家庭暴力防治	
			個人特質,	為。			原因和預防的方法。			
	t /h t 1. 97		發展運動與				1. 病毒陷阱卡: 不要這樣			
第十三週	壹、健康一把罩	1	保健的潛				做,可能會感染諾羅病			
	三. 健康保衛戰		能。				毒!			
			健體-E-A2				2. 病毒零接觸:做到這些			
			具備探索身				行為,降低感染諾羅病毒			
			體活動與健				的機會! 3. 病毒特效藥:如果感染			
			康生活問題				話羅病毒,可以做到哪些			
			的思考能				事情讓自己改善症狀呢?			
			力,並透過				4. 病毒金鐘罩:如果家人			
			體驗與實				感染諾羅病毒可以運用下			
			踐,處理日				列方法保護健康的人不受			

教學進度	留 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)
			常生活中運				感染。			
			動與健康的				(九)教師歸納說明:諾羅			
			問題。				病毒傳染力極強,少量病			
			健體-E-A3				毒便可以致病,容易引發			
			具備擬定基				群聚感染。每年11月到3			
			本的運動與				月是流行時期,要特別注			
			保健計畫及				意預防。平日養成個人良			
			實作能力,				好衛生習慣、加強環境清			
			並以創新思				潔,就能避免病毒性腸胃			
			考方式,因				炎找上門。			
			應日常生活							
			情境。							
			健體-E-C1	1d-II-2 描述	Hb-II-1 陣地	1. 能熟知運球的動作要	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備生活中	自己或他人動	攻守性球類運	領,並於活動中正確應	八. 一起來玩球	口頭評量	品E3溝通合作與	
			有關運動與	作技能的正確	動相關的拍	用。	【活動2】運球我最行	行為檢核	和諧人際關係。	
			健康的道德	性。	球、拋接球、	2. 能主動參與傳接球與	(一)準備活動	態度評量		
			知識與是非	2c-II-2 表現	傳接球、擲球	運球活動,增進身體基本	1. 暖身運動			
			判斷能力,	增進團隊合	及踢球、帶	運動能力,養成運動習	2. 運球打招呼			
笠 1 - 畑	貳、運動真快樂	2	理解並遵守	作、友善的互	球、追逐球、	慣。	(二)發展活動:教師講解			
第十三週	八. 一起來玩球	Δ	相關的道德	動行為。	停球之時間、	3. 能在遊戲及活動中, 遵	示範基本傳球動作,學童			
			規範,培養	3d-II-2 運用	空間及人與	守上課規則及比賽規範。	分組練習。			
			公民意識,	遊戲的合作和	人、人與球關	4. 能運用遊戲的合作和	1. 複習地板傳接球、胸前			
			關懷社會。	競爭策略。	係攻防概念。	競爭策略,學會籃球的各	傳接球及肩上傳接球。			
						種技巧。	2. 原地單手運球			
							3. 原地換手運球			
							4. M 字形換手運球			

教學進度	m - h 40	節	學習領域	學習	重點	69 23 m las	教學重點(學習引導內	11日上に	14 BZ 51 \	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)
							5遊戲變化~雙人行進間			
							運球、傳接球			
							6. 行進間變換運球			
							(1)複習原地單手運球、換			
							手運球及 M 字形換手運			
							球。			
							(2)斜線運球			
							(3)側併步運球			
							(4)後退運球			
							(5)教師請學童想一想並			
							分享,還有哪些不同的運			
							球方式。			
							【活動3】奪寶大作戰			
							(一)準備活動			
							1. 暖身運動			
							2. 學童繞籃球場跑2圈。			
							3. 體適能遊戲:運球打招			
							呼			
							(二)發展活動			
							1. 複習原地單手運球、換			
							手運球及 M 字形換手運			
							球。			
							2. 教師說明奪寶大作戰活			
							動規則。			
							(三)綜合活動~分組討論			
							1. 針對比賽的過程及結果			

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	光 昭 司 〉	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							進行討論。 2. 怎樣才能更有效率的拿 回更多的圓錐			
							3. 討論後再進行比賽。 (四)歸納總結			
			健體-E-A1	4a-II-1 能於	Fa-II-3 情緒	◆認識健保卡、健康存摺	壹、健康一把單	觀察評量	◎科技教育	
			具備良好身	日常生活中,	的類型與調適	及全民健保相關功能。	三. 健康保衛戰	口頭評量	科E1 了解平日常	
			體活動與健 康生活的習	運用健康資 訊、產品與服	方法。		【活動 2】認識健保資源 (一)教師提問	行為檢核 態度評量	見科技產品的用 途與運作方式。	
			慣,以促進	務。			1. 是否知道看診前要準備			
			身心健全發				什麼?			
			展,並認識				2. 是否有看過自己的健保			
			個人特質,				† ?			
			發展運動與				3. 健保卡上有什麼圖案、			
	喜、健康 一加累		保健的潛				文字?			
第十四週	壹、健康一把罩	1	能。				(二)教師介紹健保卡並提			
	三. 健康保衛戰		健體-E-A2				問,什麼時候會用到健保			
			具備探索身				卡呢?			
			體活動與健				5. 教師歸納:健保卡可以			
			康生活問題				在發生疾病、傷害或身體			
			的思考能				保健等醫療需求時使用。			
			力,並透過				(三)自己給醫師看診時,			
			體驗與實				醫師會吩咐哪些注意事			
			踐,處理日				項?			
			常生活中運				(四)師生共同歸納:就醫			
			動與健康的				應帶健保卡,並確實遵守			

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)
			問題。				醫囑。			
			健體-E-A3				(五)認識健康存摺			
			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。							
			健體-E-C1	2c-II-1 遵守	Hb-II-1 陣地	1. 能在遊戲及活動中, 遵	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備生活中	上課規範和運	攻守性球類運	守上課規則及比賽規範。	八. 一起來玩球	口頭評量	品E3溝通合作與	
			有關運動與	動比賽規則。	動相關的拍	2. 能運用遊戲的合作和	【活動 4】突破重圍	行為檢核	和諧人際關係。	
			健康的道德	3d-II-2 運用	球、拋接球、	競爭策略,學會籃球的各	(一)準備活動	態度評量		
			知識與是非	遊戲的合作和	傳接球、擲球	種技巧。	1. 暖身運動			
			判斷能力,	競爭策略。	及踢球、帶	3. 能主動參與傳接球與	2. 教師布置彈跳訓練場			
			理解並遵守	4d-II-2 參與	球、追逐球、	運球活動,增進身體基本	地,讓學童進行體適能活			
第十四週	貳、運動真快樂	2	相關的道德	提高體適能與	停球之時間、	運動能力,養成運動習	動。			
第 7 四 週	八. 一起來玩球	۷	規範,培養	基本運動能力	空間及人與	慣。	3. 體適能活動			
			公民意識,	的身體活動。	人、人與球關		(1)彈跳訓練			
			關懷社會。		係攻防概念。		(2)折返跑			
							(二)發展活動:教師講解			
							示範基本傳球動作,學童			
							分組練習。			
							1. 複習雙人移動傳接球及			
							運球。			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组 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)
							2. 遊戲規則			
							3. 分組各練習數次,熟練			
							後進行比賽。			
							(三)想一想			
							1.活動中有無違規的行為			
							發生?			
							2. 有無肢體碰撞?			
							3. 如何發揮團隊的戰術,			
							快速擺脫並穿越防守組至			
							安全區內?			
							4. 討論後再次進行比賽。			
							(四)歸納總結			
							(五)完成活力存摺			
			健體-E-A1	4a-II-1 能於	Fa-II-3 情緒	1. 能於引導下正確使用	壹、健康一把罩	觀察評量	◎科技教育	
			具備良好身	日常生活中,	的類型與調適	全民健保相關功能。	三. 健康保衛戰	口頭評量	科E1了解平日常	
			體活動與健	運用健康資	方法。	2. 能體會全民健保的功	【活動3】醫師您好	行為檢核	見科技產品的用	
			康生活的習	訊、產品與服		能及便利性,進而愛惜醫	(六)健康存摺知多少	態度評量	途與運作方式。	
			慣,以促進	務。		療資源。	(七)看診結束之後,還要			
	主, 独市,如里		身心健全發	4a-II-2 展現		3. 認識住家附近的醫院	做什麼動作?			
第十五週	壹、健康一把罩	1	展,並認識	促進健康的行		及診所。	(八)師生共同討論:健康			
	三. 健康保衛戰		個人特質,	為。			存摺是我們的健康紀錄資			
			發展運動與				料庫,可以多加運用。領			
			保健的潛				藥後,要遵照藥師的吩咐			
			能。				服藥。			
			健體-E-A2				(九)教師指導學童完成活			
			具備探索身				力存摺。			

教學進度	出二夕较	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)
			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-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。							
			健體-E-B3	1c-II-1 認識	Bc-II-1 暖	1. 在遊戲中認識並體會	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
			具備運動與	身體活動的動	身、伸展動作	毛巾多用途的樂趣。	九. 巾彩舞動	口頭評量		
			健康有關的	作技能。	原則。	2. 學會利用毛巾做出伸	【活動1】毛巾好朋友	行為檢核		
第十五週	貳、運動真快樂	2	感知和欣賞	2c-II-3表現		展肢體的動作。	(一)引起動機	態度評量		
77 1 五週	九. 巾彩舞動	۷	的基本素	主動參與、樂		3. 運用身體部位接毛巾。	1. 暖身運動			
			養,促進多	於嘗試的學習			2. 教師鼓勵學童多分享毛			
			元感官的發	態度。			巾可以變化的花樣。			
			展在生活環	3c-II-1 表現			(二)發展活動			

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	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)
			境中培養運	聯合性動作技			1. 由學童用毛巾做拋、			
			動與健康有	能。			接、甩、轉的動作,操作			
			關的美感體				毛巾的位置。			
			驗。				2. 詢問學童是否有看過或			
			健體-E-C2				玩過拋接毛巾遊戲?			
			具備同理他				(三)結束活動			
			人感受,在				【活動2】舞巾真好玩			
			體育活動和				(一)引起動機			
			健康生活中				1. 暖身運動			
			樂於與人互				2. 運用身體部位進行拋、			
			動、公平競				接、傳遞的有趣活動。			
			爭,並與團				(二)發展活動:讓學童自			
			隊成員合				抛毛巾,再用身體部位去			
			作,促進身				接住毛巾。			
			心健康。				(三)如果毛巾不小心掉到			
							地上了, 撿起來洗一洗、			
							擰乾並將毛巾晾乾,延伸			
							至生活素養實踐,讓學童			
							學會幫忙做家事。			
							(四)總結活動			
							【活動2】舞巾真好玩			
							(一)引起動機			
							(二)發展活動			
							1. 讓學童自拋毛巾,再用			
							身體部位去接住毛巾。			
							班分成兩組,進行毛巾傳			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	組羽口插	教學重點(學習引導內	拉旦十 斗	尖 昭 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)
							接任務。			
							(三)創意 GO GO GO: 小組			
							競賽後,請學童討論並想			
							一想,還可以用哪些部位			
							進行接力競賽呢?			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-3 飲食	◆能認識臺灣當季水果	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好身	促進健康生活	選擇的影響因	營養素對人體的好處。	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	的方法。	素。		【活動1】吃當季、食在	行為檢核		
			康生活的習		Eb-II-1 健康		地	態度評量		
			慣,以促進		安全消費的訊		(一)請學童觀察阿倫和媽			
			身心健全發		息與方法。		媽到超市購物的情形。			
			展,並認識				(二)教師提問			
			個人特質,				1. 從課本情境中可以知道			
			發展運動與				冬季的當季果有哪些?			
	+ /+ + 1 =		保健的潛				2. 還有哪些是現在當季的			
第十六週	壹、健康一把罩	1	能。				水果?			
	四. 營養補給站						3. 最近到賣場或水果攤			
							時,是否看過正在特價的			
							水果?你最常看到的是哪			
							些水果?			
							(三)教師說明當季水果的			
							好處			
							(四)認識臺灣當季水果營			
							養素帶來的好處			
							(五)認識當季蔬菜			
							1. 教師提問			

教學進度	四二力位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B22 当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)
							2. 請學童詢問家人或查詢			
							資料,完成評量。			
			健體-E-B3	2c-II-3 表現	Bc-II-1 暖	1. 能舞動毛巾做出有節	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
			具備運動與	主動參與、樂	身、伸展動作	奏性的律動動作。	九. 巾彩舞動	口頭評量		
			健康有關的	於嘗試的學習	原則。	2. 能主動積極表現基本	【活動3】巾舞門	行為檢核		
			感知和欣賞	態度。	Ib-II-1 音樂	的舞蹈動作。	• 個人伸展	態度評量		
			的基本素	3c-II-1 表現	律動與模仿性	3. 能與同學合作做出聯	(一)暖身運動			
			養,促進多	聯合性動作技	創作舞蹈。	合性的舞蹈動作。	(二)發展活動:請學童分			
			元感官的發	能。			别手持毛巾跟著教師進行			
			展在生活環	4d-II-2 參與			個人伸展動作。			
			境中培養運	提高體適能與			1. 個人伸展			
			動與健康有	基本運動能力			2. 雙人伸展			
	貳、運動真快樂		關的美感體	的身體活動。			(三)教師提問:與同學用			
第十六週	九. 巾彩舞動	2	驗。				毛巾伸展時,是否有感受			
	7G. 17 75 好到		健體-E-C2				到不一樣的變化,互相討			
			具備同理他				論、分享,讓動作做得更			
			人感受,在				流暢。			
			體育活動和							
			健康生活中							
			樂於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
第十七週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-3 飲食	1. 能了解食用當季及在	壹、健康一把罩	觀察評量	無	

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	学 昭 51.)	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. 營養補給站		具備良好身	促進健康生活	選擇的影響因	地的食物,不但新鮮、營	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	的方法。	素。	養,更是愛地球的行為。	【活動1】吃當季、食在	行為檢核		
			康生活的習	3a-II-2 能於	Eb-II-1 健康	2. 能認識分辨在地和進	地	態度評量		
			慣,以促進	生活中獨立操	安全消費的訊	口蔬果的方法。	(六)教師引導學童觀察店			
			身心健全發	作基本的健康	息與方法。	3. 能於日常生活中做出	員向阿倫及媽媽介紹在地			
			展,並認識	技能。		適當的選擇,落實吃當	蔬果與進口蔬果的差異。			
			個人特質,			季、食在地的理念。	(七)教師提問			
			發展運動與				1. 在地蔬果和進口蔬果從			
			保健的潛				產地到販售地的運送過程			
			能。				有什麼不同?			
							2. 吃在地食物有哪些好			
							處?			
							3. 我們可以在哪裡買到在			
							地蔬果?			
							(八)演練時間:請學童和			
							家人一起選購在地蔬果,			
							完成後,再與同學分享買			
							了哪些蔬果。			
							(九)師生共同歸納:食用			
							當季和在地的食物,不但			
							營養、健康、便宜,更是			
							爱地球的行為。			
			健體-E-B3	2c-II-3 表現	Ib-II-1 音樂	1. 能進行巾舞門系列動	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十七週	貳、運動真快樂	2	具備運動與	主動參與、樂	律動與模仿性	作展演。	九. 巾彩舞動	口頭評量		
カー七週	九. 巾彩舞動	۷	健康有關的	於嘗試的學習	創作舞蹈。	2. 能與同學合作重組編	【活動 4】「巾舞門」展演	行為檢核		
			感知和欣賞	態度。		舞。	(一)請學童一起舞動毛巾	態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域	學習重點		क्षा गा । स	教學重點(學習引導內	本 旦 上	75 BZ 21 /	跨領域統整
			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	3c-II-1 表現			做運動。			
			養,促進多	聯合性動作技			1. 有禮小舞士			
			元感官的發	能。			2. 左右開弓			
			展在生活環	3d-II-1 運用			3. 馬步轉體			
			境中培養運	動作技能的練			4. 前弓後箭 STEP. 01			
			動與健康有	習策略。			5. 前弓後箭 STEP. 02			
			關的美感體	4d-II-2 參與			6. 金雞獨立			
			驗。	提高體適能與			7. 扭轉乾坤			
			健體-E-C2	基本運動能力			8. 雙巾齊發			
			具備同理他	的身體活動。			(二)全舞結束後擺出一個			
			人感受,在				ending pose °			
			體育活動和				•「巾舞門」展演			
			健康生活中				(一)每組同學進行討論巾			
			樂於與人互				舞門展演的動作順序。			
			動、公平競				(二)各組同學重組完八個			
			爭,並與團				動作順序後,就開始進行			
			隊成員合				練習,包含展演時的隊形			
			作,促進身				及最後的團體結束動作。			
			心健康。				(三)教師提醒			
							(四)教師總結與歸納今日			
							比賽表現			
							(五)教師引導學童完成活			
							力存摺。			
第十八週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站		健體-E-A1	1a-II-1 認識	Ea-II-1 食物	1. 能理解營養素的意義。	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
		1	具備良好身	身心健康基本	與營養的種類	2. 能知道不同營養素的	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	概念與意義。	和需求。	名稱。	【活動 2】神奇的食物王	行為檢核		

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	详跖趾》	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)
			康生活的習			3. 能知道不同營養素的	國	態度評量		
			慣,以促進			功能。	(一)教師發表課程引言			
			身心健全發			4. 能認識六大類食物所	(二)教師播放電子書情			
			展,並認識			含的主要營養素。	境,認識不同營養素名			
			個人特質,				稱:維生素、蛋白質、礦			
			發展運動與				物質、醣類、水、脂肪。			
			保健的潛				(三)補充活動:認識營養			
			能。				素			
							(四)教師引導學童了解不			
							同食物含有不同營養素,			
							營養素能幫助身體維持健			
							康,缺一不可,並介紹營			
							養素的種類及功能。			
							1. 水			
							2. 脂肪			
							3. 醣類			
							4. 蛋白質			
							5. 維生素			
							6. 礦物質			
			健體-E-A3	1d-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 能了解毽子的由來。	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
			具備擬定基	動作技能概念	能活動。	2. 能認識其他用腳踢的	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		
	求 客私 去 La 44		本的運動與	與動作練習的	Ic-II-1 民俗	活動。	【活動1】有趣的童玩—	行為檢核		
第十八週	貳、運動真快樂	2	保健計畫及	策略。	運動基本動作	3. 能了解接毽動作的要	踢毽子	態度評量		
	十. 踢毽樂趣多		實作能力,	2d-II-2 表現	與串接。	領與技巧。	(一)準備活動			
			並以創新思	觀賞者的角色		4. 能學會接毽的基本動	1. 暖身+伸展運動			
			考方式,因	和責任。		作及接毽拳遊戲。	2. 教師事先布置體適能活			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	63 131 m L#	教學重點(學習引導內	1. 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)
			應日常生活	3c-II-1 表現			動場地,讓學童繞操場跑			
			情境。	聯合性動作技			2 圈。			
			健體-E-C3	能。			3. 體適能活動~繩梯敏捷			
			具備理解與	4d-II-2 參與			訓練:			
			關心本土、	提高體適能與			(二)發展活動			
			國際體育與	基本運動能力			1. 教師說明毽子的由來,			
			健康議題的	的身體活動。			教師請學童發表對毽子的			
			素養,並認				了解,並引導閱讀課文內			
			識及包容文				容。			
			化的多元				2. 毽子遊戲~接毽子			
			性。				3. 接毽拳			
							(二)歸納總結			
							【活動 2】踢拐好身手			
							(一)引起動機			
							1. 進行暖身+伸展運動、			
							繞操場跑2圈。			
							2. 進行體適能活動~繩梯			
							敏捷訓練。			
							(二)發展活動			
							1. 教師示範踢、拐、踶的			
							基本動作,並讓學童使用			
							繋繩毽練習。			
							2. 鼓勵學童努力完成動			
							作,熟練後可嘗試將繫繩			
							移除,對於未完成動作的			
							學童進行加強指導。			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	GB 3및 다 LA	教學重點(學習引導內	15日上じ	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)
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Ea-II-1 食物	1. 能知道不同營養素的	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好身	身心健康基本	與營養的種類	功能。	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	概念與意義。	和需求。	2. 能認識六大類食物所	【活動 2】神奇的食物王	行為檢核		
			康生活的習			含的主要營養素。	國	態度評量		
			慣,以促進			3. 能知道食物含有分量	(五)教師指導學童完成連			
			身心健全發			較多的主要營養素及分	連看			
			展,並認識			量較少的其他營養素。	(六)補充活動:「營養素對			
			個人特質,				對碰」遊戲			
			發展運動與				(七)教師繼續播放電子			
			保健的潛				書,請學童觀察阿倫的早			
第十九週	壹、健康一把罩	1	能。				餐含有哪些主要的營養			
第1 光週	四. 營養補給站	1					素?			
							(八)教師解說情境圖中食			
							物的對話,說明每種食物			
							除了含有主要營養素之			
							外,還含有其他的營養素。			
							(九)挑戰時間:請學童將			
							準備好的紙容器拿出,並			
							記錄內容物含有哪些成			
							分,讓學童了解每種食物			
							除了主要營養素之外,還			
							含有其他的營養素。			
			健體-E-A3	2d-II-2 表現	Ab-II-1 體適	1. 在欣賞及觀摩活動	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十九週	貳、運動真快樂	2	具備擬定基	觀賞者的角色	能活動。	中,表現出尊重的態度。	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		
かしん型	十. 踢毽樂趣多	۵	本的運動與	和責任。	Ic-II-1 民俗	2. 能學會踢毽基本動作	【活動 2】踢拐好身手	行為檢核		
			保健計畫及	3c-II-1 表現	運動基本動作	與踢毽遊戲的動作技巧。	3. 一踢一接	態度評量		

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	並早十 十	大 田 日	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)
			實作能力,	聯合性動作技	與串接。	3. 能學會踢毽的動作技	4. 連續踢毽			
			並以創新思	能。		巧,並應用於遊戲活動	(三)我做到了:教師請學			
			考方式,因	4d-II-2 參與		中。	童完成課本表格。			
			應日常生活	提高體適能與		4. 能主動參與踢毽活	(四)歸納總結			
			情境。	基本運動能力		動,增進身體基本運動能	【活動3】腳上功夫			
			健體-E-C3	的身體活動。		力,培養運動習慣。	(一)準備活動			
			具備理解與				1. 暖身+伸展運動。			
			關心本土、				2. 教師布置體適能活動場			
			國際體育與				地,讓學童進行訓練。			
			健康議題的				3. 體適能活動~繩梯敏捷			
			素養,並認				訓練			
			識及包容文				(二)發展活動			
			化的多元				1. 高高在上			
			性。				2. 高手過招			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-2 飲食	1. 能了解「我的餐盤」六	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好身	促進健康生活	搭配、攝取量	句口訣可以幫助飲食搭	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	的方法。	與家庭飲食型	配及取用適當的食物比	【活動3】請你跟我這樣	行為檢核		
			康生活的習	4a-II-2 展現	態。與營養的	例。	吃	態度評量		
			惯,以促進	促進健康的行	種類和需求。	2. 能利用「我的餐盤」六	(一)教師引言:怎麼吃才			
第二十週	壹、健康一把罩	1	身心健全發	為。		句口訣自我檢核是否達	能達到飲食均衡,讓我們			
7一个四	四. 營養補給站	1	展,並認識			到營養均衡。	一起學習「我的餐盤」六			
			個人特質,			3. 能認識家鄉在地生產	句口訣。			
			發展運動與			的蔬果。	(二)我的餐盤			
			保健的潛				1. 六句口訣:每天早晚一			
			能。				杯奶,每餐水果拳頭大,			
							菜比水果多一點,飯跟蔬			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口油	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B5 元 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)
							菜一樣多,豆魚蛋肉一掌			
							心,堅果種子一茶匙。			
							2. 看影片分組練唱			
							(三)教師歸納:應均衡攝			
							取六大類食物。			
							(四)活力存摺			
							1. 飲食均衡小達人: 教師			
							說明三餐營養均衡是很重			
							要的事情,請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食			
							物,將代號填入右側餐盤			
							中,搭配出自己的一日三			
							餐。			
							2. 認識在地生產的蔬果			
				3c-II-1 表現	Ab-II-1 體適	1. 能學會踢毽的動作技	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
					能活動。	巧,並應用於遊戲活動	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		
			本的運動與		Ic-II-1 民俗	中。	【活動 3】腳上功夫	行為檢核		
			·				3. 踢毽入洞	態度評量		
				提高體適能與	與串接。		(三)綜合活動:踢準比賽			
	貳、運動真快樂		·	基本運動能力		力,培養運動習慣。	【活動 4】創意小玩家			
第二十週	十. 踢毽樂趣多	2		的身體活動。			(一)準備活動			
			應日常生活				1.暖身+伸展運動。			
			情境。				2. 教師布置體適能活動場			
			健體-E-C3				地。			
			具備理解與				3. 體適能活動~繩梯敏捷			
			關心本土、				訓練			
			國際體育與				(二)發展活動			

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	並早十 十	祥 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)
			健康議題的				1. 默契十足			
			素養,並認				2. 你來我往			
			識及包容文				(三)完成我做到了:教師			
			化的多元				請學童完成課本表格。			
			性。				(四)教師引導學童完成活			
							力存摺。			
							(五)綜合活動			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-2 飲食	1. 能了解「我的餐盤」六	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好身	促進健康生活	搭配、攝取量	句口訣可以幫助飲食搭	四. 營養補給站	口頭評量		
			體活動與健	的方法。	與家庭飲食型	配及取用適當的食物比	【活動3】請你跟我這樣	行為檢核		
			康生活的習	4a-II-2 展現	態。與營養的	例。	艺	態度評量		
			慣,以促進	促進健康的行	種類和需求。	2. 能利用「我的餐盤」六	(一)教師引言:怎麼吃才			
			身心健全發	為。		句口訣自我檢核是否達	能達到飲食均衡,讓我們			
			展,並認識			到營養均衡。	一起學習「我的餐盤」六			
			個人特質,			3. 能認識家鄉在地生產	句口訣。			
第一十一	壹、健康一把罩		發展運動與			的蔬果。	(二)我的餐盤			
湖 週	四. 營養補給站	1	保健的潛				1. 六句口訣:每天早晚一			
সূত্র	四. 宮食棚紅山		能。				杯奶,每餐水果拳頭大,			
							菜比水果多一點,飯跟蔬			
							菜一樣多,豆魚蛋肉一掌			
							心,堅果種子一茶匙。			
							2. 看影片分組練唱			
							(三)教師歸納:應均衡攝			
							取六大類食物。			
							(四)活力存摺			
							1. 飲食均衡小達人: 教師			

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	拉里十 斗	半跖趾〉	跨領域統整
週次	平 几 石 稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	字首日 保	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							說明三餐營養均衡是很重 要的事情,請學童運用「我 的餐盤」六句決選擇食 物,將代號填入右側餐盤 中,搭配出自己的一 餐。 2. 認識在地生產的蔬果			
第二十一 週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力, 並以創新思	3c-II-1表現聯合。 4d-II-2 參與與 基本 動力 4d-II-2 參與 與 力 6	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		武、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動 3】腳上功夫 3. 踢毽入洞 (三)綜合活動:踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身 + 伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場 地。 3. 體適能活動~繩梯敏捷 訓練 (二)發展活動 1. 默契十足	觀 可 行 態 解 頭 檢 評 量 核	無	
			素養,並認 識及包容文 化的多元 性。				2. 你來我往 (三)完成我做到了:教師 請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活 力存摺。 (五)綜合活動			

第二學期

教材版本	南一版第六册	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些	提升。	
	2. 能知道正確的用電及用火常識。		
	3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。		
	4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康	有關的流言及假新聞。	
	5. 能了解社區藥局的功能。		
	6. 能認識防治登革熱的方法。		
	7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題	並找出解決方法。	
課程目標	8. 能養成騎自行車及跑、走動作練習	的習慣,提升心肺功能,增進健康體適能。	
	9. 能展現出動物特徵動作,並與音樂	節奏結合,完成動物嘉年華會展演活動。	
	10. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨走	逃跳箱的動作。	
	11. 能認識單槓運動的握法及運動方式	Ç °	
	12. 能學會桌球的技巧及比賽規則,以	从精進桌球技能 。	
	13. 能在安排的情境演練下,做出相對	于應護身倒法的動作反應 。	
	14. 能學會接力、過彎跑步的動作要领	5 °	
	15. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對	十牆擊球的技巧。	

教學進度	単元名稱	節	學習領域	學習	重點	學習目標	教學重點(學習引導內	拉旦十十		跨領域統整
週次	半 九石柵	數	核心素養	學習表現	學習內容	字首日保	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1a-Ⅱ-1 認識	Aa-Ⅱ-1 生長	1. 能知道人的成長發育	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	身心健康基本	發育的意義與	速度有個別差異。	單元一、成長加油站	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	概念與意義。	成長個別差	2. 能知道自己身高體重	【活動1】我的成長	行為檢核	體與心理面向。	
第一週	壹、健康齊步走	1	康生活的習		異。	的變化。	(一)討論時間:請學童觀	態度評量	◎性侵害犯罪防	
7 週	一. 成長加油站	1	慣,以促進				察荳荳排隊的情形。		治	
			身心健全發				1. 荳荳遇到什麼問題?			
			展,並認識				2. 為什麼按照身高排隊			
			個人特質,				時,荳荳會越排越後面?			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	63 JJ 17 L.K.	教學重點(學習引導內	江 目 上 よ	大 日之 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)
			發展運動與				3. 荳荳心裡有什麼想法?			
			保健的潛				(二)照片分享			
			能。				(三)師生共同歸納:可以			
			健體-E-A3				從身體成長及自己會做更			
			具備擬定基				多事知道自己正在長大。			
			本的運動與				(四)遊戲時間:蘿蔔蹲			
			保健計畫及				(五)完成成長紀錄			
			實作能力,				(六)師生共同歸納:每個			
			並以創新思				人的成長速度不同,要養			
			考方式,因				成良好的生活習慣,讓身			
			應日常生活				體健康成長。			
			情境。							
			健體-E-A1	2d-Ⅱ-1 描述	Ab-Ⅱ-1 體適	1. 能說出騎自行車及	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好身	參與身體活動	能活動。	跑、走運動的基本動作及	單元五、愛運動也愛環保	口頭評量		
			體活動與健	的感覺。	Cd-Ⅱ-1 戶外	益處。	【活動1】假日休閒趣	行為檢核		
			康生活的習	3d-Ⅱ-1運用	休閒運動基本	2. 能安全的騎自行車,並	(一)準備活動:教師說明	態度評量		
			惯,以促進	動作技能的練	技能。	應用於生活中。	休閒運動逐漸受到國人的			
	寸 军利 做 欠 灾		身心健全發	習策略。		3. 能快樂的從事騎自行	重視。			
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛	2	展,並認識	4d-Ⅱ-1 培養		車。	(二)發展活動			
第一週	環保	۷	個人特質,	規律運動的習		4. 能養成騎自行車的習	1. 說一說,曾經與家人一			
			發展運動與	慣並分享身體		慣,提升心肺功能,增進	起路跑、健行及騎自行車			
			保健的潛	活動的益處。		健康體適能。	的經驗及感覺。			
			能。				2. 透過提問、討論與分			
							享,了解學童假日參與的			
							休閒運動,並引導學童說			
							出休閒運動對身體有什麼			

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)
							益處。			
							(三)教師歸納:與家人共			
							同從事休閒活動,可以增			
							進家人交流的機會。			
							【活動2】鐵馬小達人			
							(一)準備活動			
							1. 教師詢問學童會不會騎			
							自行車?			
							2. 騎自行車的優點。			
							3. 討論與分享: 騎自行車			
							時需要哪些安全配備?			
							4. 騎自行車的安全注意事			
							項。			
							(二)發展活動:一起來學			
							騎自行車			
							1. 牽車走路			
							2. 上車			
							3. 滑行			
							4. 平衡			
							5. 踩踏板			
							(三)綜合活動:鐵馬闖關			
							1. 直線前進			
							2.8形路障			
							3. 分組操作			
							(四)教師歸納:鼓勵學童			
							利用假日與家人一同享受			

教學進度	四二万位	節	學習領域	學習	重點	44 JJ 17 LA	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> </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)
							鐵馬自由行的樂趣。			
			健體-E-A1	2a-II-1 覺察	Aa-II-1 生長	1. 能知道人的成長發育	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	健康受到個	發育的意義與	速度有個別差異。	單元一、成長加油站	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	人、家庭、學	成長個別差	2. 能知道影響生長發育	【活動2】成長萬事通	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	校等因素之影	異。	的因素。	(一)教師播放電子書情境	態度評量		
			慣,以促進	響。			圖,請學童觀察並討論。		◎性侵害犯罪防	
			身心健全發				1. 荳荳發現了什麼事?		治	
			展,並認識				2. 為什麼琪琪長得比同學			
			個人特質,				高?琪琪的爸媽長得高,			
			發展運動與				會影響琪琪的身高嗎?			
			保健的潛				3. 爸媽長得高,孩子也會			
the sea	壹、健康齊步走		能。				長得高嗎?			
第二週	一. 成長加油站	1	健體-E-A3				(二)討論時間:除了遺			
			具備擬定基				傳,還有什麼因素會影響			
			本的運動與				身體的生長發育呢?			
			保健計畫及				(1)遺傳			
			實作能力,				(2)運動			
			並以創新思				(3)營養			
			考方式,因				(4)睡眠			
			應日常生活				(5)其他:環境、氣候等因			
			情境。				素。			
							(三)如何幫助身體生長發			
							育?			
	貳、運動樂無窮		健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Ab-Ⅱ-1 體適	1. 能說出跑、走運動的基	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
第二週	五、愛運動也愛	2	具備良好身	身體活動的動	能活動。	本動作及益處。	單元五、愛運動也愛環保	口頭評量		
	環保		體活動與健	作技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳	2. 能養成跑、走動作練習	【活動3】走走跑跑真有	行為檢核		

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	## TO EE 83	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)
			康生活的習	3d-Ⅱ-1運用	與行進間投擲	的習慣,提升心肺功能,	趣	態度評量		
			惯,以促進	動作技能的練	的遊戲。	增進健康體適能。	(一)準備活動			
			身心健全發	習策略。			1. 暖身運動			
			展,並認識	4d-Ⅱ-1 培養			2. 慢跑熱身			
			個人特質,	規律運動的習			(二)發展活動			
			發展運動與	慣並分享身體			1.慢跑動作			
			保健的潛	活動的益處。			2. 跑走間歇練習			
			能。				3. 活動後教師引導學童做			
							討論並分享,跑走間歇練			
							習後及跑步前後身體的感			
							覺。			
							(三)綜合活動:讓學童發			
							表實施慢跑運動後感想。			
			健體-E-A1	1a-II-1 認識	Aa-II-1 生長	1. 能知道人的成長發育	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	身心健康基本	發育的意義與	速度有個別差異。	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	概念與意義。	成長個別差	2. 能知道影響生長發育	【活動2】成長萬事通	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	2a-II-1 覺察	異。	的因素。	(一)教師播放電子書情境	態度評量		
			惯,以促進	健康受到個	Aa-II-2 人生	3. 能知道人生各階段發	圖,請學童觀察並討論。		◎性侵害犯罪防	
	土. 健康恋止土		身心健全發	人、家庭、學	各階段發展的	展的特徵。	1. 荳荳發現了什麼事?		治	
第三週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	展,並認識	校等因素之影	順序與感受。	4. 能知道家人所處的人	2. 為什麼琪琪長得比同學			
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		個人特質,	響。		生階段。	高?琪琪的爸媽長得高,			
			發展運動與				會影響琪琪的身高嗎?			
			保健的潛				3. 爸媽長得高,孩子也會			
			能。				長得高嗎?			
			健體-E-A3				(二)討論時間:除了遺			
			具備擬定基				傳,還有什麼因素會影響			

教學進度	四 二 <i>夕 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	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)
			本的運動與				身體的生長發育呢?			
			保健計畫及				(1)遺傳			
			實作能力,				(2)運動			
			並以創新思				(3)營養			
			考方式,因				(4)睡眠			
			應日常生活				(5)其他:環境、氣候等因			
			情境。				素。			
							(三)如何幫助身體生長發			
							育?			
							【活動3】人生階段知多			
							少			
							(一)教師播放電子書情境			
							圖,並請學童回答以下問			
							題。			
							1. 不同人生階段是什麼意			
							思?			
							2. 人的一生會經歷哪些人			
							生階段?			
							3. 你和同學處於同一個人			
							生階段呢?			
							4. 你和老師處於同一個人			
							生階段嗎?			
							(二)教師以荳荳一家舉			
							例,說明人的一生分為五			
							種階段。			
							1. 嬰幼兒期			

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	组羽口塘	教學重點(學習引導內	本目十上	上¥ E石 ラL)	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
							2. 兒童期			
							3. 青春期			
							4. 成年期			
							5. 老年期			
							(三)人生階段對對碰:請			
							學童分享自己和家人近期			
							的照片,根據不同人生階			
							段的特徵,發表自己和家			
							人各處於哪一個人生階			
							段,各有什麼發展的特			
							徵?			
							(四)師生共同歸納			
			健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Ab-Ⅱ-1 體適	1. 能說出跑、走運動的基	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好身	身體活動的動	能活動。	本動作及益處。	單元五、愛運動也愛環保	口頭評量		
			體活動與健	作技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳	2. 能做出正確的跑、走動	【活動3】走走跑跑真有	行為檢核		
			康生活的習	2c-Ⅱ-3表現	與行進間投擲	作,並應用於生活中。	趣	態度評量		
			慣,以促進	主動參與、樂	的遊戲。	3. 能養成跑、走練習的習	(一)準備活動			
	貳、運動樂無窮		身心健全發	於嘗試的學習	Ib-Ⅱ-1 音樂	慣,提升心肺功能,增進	1. 暖身運動			
第三週	五、愛運動也愛	2	展,並認識	態度。	律動與模仿性	健康體適能。	2. 慢跑熱身			
77-20	環保 六、舞動精靈		個人特質,	3d-Ⅱ-1運用	創作舞蹈。	4. 能說出從事休閒運動	(二)發展活動			
	74 3J 17 AL		發展運動與	動作技能的練		的好處。	1. 慢跑動作			
			保健的潛	習策略。		5. 能養成騎自行車及	2. 跑走間歇練習			
			能。	4d-Ⅱ-1 培養		跑、走動作練習的習慣,	3. 活動後教師引導學童做			
			健體-E-B3	規律運動的習		提升心肺功能,增進健康	討論並分享,跑走間歇練			
			具備運動與	慣並分享身體		體適能。	習後及跑步前後身體的感			
			健康有關的	活動的益處。		6. 能認識多種動物的形	覺。			

教學進度	明一为松	節	學習領域	學習	重點	69 ag m 1#	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)
			感知和欣賞			態及其移動方式。	(三)綜合活動:讓學童發			
			的基本素			7. 能欣賞並觀察同伴的	表實施慢跑運動後感想。			
			養,促進多			動作創作。	【活動 4】團體跑走練習			
			元感官的發				(一)準備活動			
			展在生活環				1. 引起動機:播放臺灣或			
			境中培養運				世界六大馬拉松賽事相關			
			動與健康有				訊息。			
			關的美感體				2. 暖身運動			
			驗。				3. 學童布置場地			
			健體-E-C2				(二)發展活動:練習和體			
			具備同理他				驗 800 公尺耐力跑、走。			
			人感受,在				(三)綜合活動			
			體育活動和				1. 討論與分享: 說出體驗			
			健康生活中				迷你馬拉松的心得與感			
			樂於與人互				受。			
			動、公平競				2. 重點歸納			
			爭,並與團				【活動 5】環保休閒運動			
			隊成員合				(一)引起動機:教師說明			
			作,促進身				利用下課時間進行簡易的			
			心健康。				運動,可以強健體魄,提			
							升下堂課的專注力以及整			
							體學習力。			
							(二)發展活動			
							1. 運動做環保			
							2. 活力存摺:教師引導學			
							童回顧本單元的課程學			

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)
							習,進行課本的自我檢測。			
							(三)教師歸納:養成規律			
							運動的好習慣,不僅能強			
							健體魄,增進身體抵抗			
							力,也能舒展身心。			
							單元六、舞動精靈			
							【活動1】動物王國			
							(一)暖身運動			
							(二)教師帶領學童舞動身			
							體、展現肢體律動。			
							(三)請學童依課本中的動			
							物進行模仿、創作。			
			健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-1 食物	1. 能知道不同成長階段	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	促進健康生活	與營養的種類	的營養需求。	單元一、成長加油站	口頭評量	生E2理解人的身	
			體活動與健	的方法。	和需求。	2. 能關心自己及家人的	【活動 4】飲食建議小百	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習			飲食習慣。	科	態度評量		
			慣,以促進			3. 能向家人宣導健康理	(一)分享時間:請學童觀			
			身心健全發			念。	察家人的飲食習慣後上臺			
第四週	壹、健康齊步走	1	展,並認識				發表。			
市四週	一. 成長加油站	1	個人特質,				(二)教師提問:觀察家人			
			發展運動與				的飲食習慣,你發現什			
			保健的潛				麼?不同人生階段的家			
			能。				人,飲食慣和飲食需求有			
			健體-E-A3				什麼不同?			
			具備擬定基				(三)分組討論如何關心家			
			本的運動與				人的飲食需求。			

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	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	7天 HZ 三1 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)
			保健計畫及				(四)教師播放電子書情			
			實作能力,				境,說明荳荳和家人處在			
			並以創新思				不同的人生階段,所需的			
			考方式,因				營養也不同。			
			應日常生活				(五)教師補充說明			
			情境。				(六)討論時間			
							1. 教師提問			
							(1)家中主要準備食物的			
							人是誰?			
							(2)他要如何為家人準備			
							各種食物,讓家人獲得必			
							需的營養?			
							2. 教師歸納			
							(七)教師說明要養成良好			
							的生活習慣,讓身體更健			
							康。			
							(八)健康理念宣導			
			健體-E-B3	1c-Ⅱ-1 認識	Ib-Ⅱ-1 音樂	1. 能了解並說出身體各	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備運動與	身體活動的動	律動與模仿性	部位活動的方法和運用。	單元六、舞動精靈	口頭評量		
			健康有關的	作技能。	創作舞蹈。	2. 能確實完成空間元素	【活動2】動物嚇嚇叫	行為檢核		
	+ 124 141 - 12		感知和欣賞	2c-Ⅱ-3表現		中身體造型、大小、高低	(一)暖身運動	態度評量		
第四週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	的基本素	主動參與、樂		水平及路線軌跡的動作	(二)強調學童能依課本中			
	7 7 5/1 17 <u>AL</u>		養,促進多	於嘗試的學習		探索與創作。	的動物形態,進行模仿及			
			元感官的發	態度。		3. 能確實做出身體各部	想像。			
			展在生活環	2d-Ⅱ-1 描述		位活動的方法和運用。	1. 驢子			
			境中培養運	參與身體活動			2. 會跳舞的烏龜			

教學進度	昭二夕 校	節	學習領域	學習	重點	缀 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)
			動與健康有	的感覺。			3. 袋鼠跳跳跳			
			關的美感體	3c-Ⅱ-1 表現			4. 搖擺的魚			
			驗。	聯合性動作技			5. 快樂小鳥			
			健體-E-C2	能。			6. 天鵝舞			
			具備同理他				7. 鴨子逛大街			
			人感受,在				(三)教師將學童分成八			
			體育活動和				組,每一組各扮演、模仿			
			健康生活中				一種動物,然後再進行輪			
			樂於與人互				流模仿。			
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A1	3b-II-3 運用	Aa-II-1 生長	1. 能檢視自己在生活能	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好身	基本的生活技	發育的意義與	力方面有哪些提升。	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解人的身	
			體活動與健	能,因應不同	成長個別差	2. 能知道能力的進步也	【活動 5】我會做更多事	行為檢核	體與心理面向。	
			康生活的習	的生活情境。	異。	是長大的一部分。	了	態度評量		
			惯,以促進	4a-II-2 展現	Aa-II-2 人生	3. 能訂定成長計畫並培	(一)請學童互相討論:我			
第五週	壹、健康齊步走	1	身心健全發	促進健康的行	各階段發展的	養良好生活習慣。	們在成長時期,除了身體			
界工型	一. 成長加油站	1	展,並認識	為。	順序與感受。		長大,還可以看到哪些生			
			個人特質,	4b-II-1 清楚			活能力的提升?			
			發展運動與	說明個人對促			(二)請學童完成自我檢核			
			保健的潛	進健康的立場			表			
			能。				(三)大風吹遊戲			
			健體-E-A3				(四)師生共同歸納:每個			

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 よ	大	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			具備擬定基				人都有自己成長的步調,			
			本的運動與				要對自己的成長抱持正面			
			保健計畫及				的態度,並與同學、家人			
			實作能力,				互相關心。			
			並以創新思				(五)請學童完成活力存			
			考方式,因				摺。			
			應日常生活				(六)分享自己的健康計畫			
			情境。				(七)完成健康宣言			
							(八)師生共同歸納			
			健體-E-B3	2c-Ⅱ-3表現	Ib-Ⅱ-1 音樂	1. 能了解並說出身體各	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備運動與	主動參與、樂	律動與模仿性	部位活動的方法和運用。	單元六、舞動精靈	口頭評量		
			健康有關的	於嘗試的學習	創作舞蹈。	2. 能確實完成空間元素	【活動3】動物歡樂舞	行為檢核		
			感知和欣賞	態度。		中身體造型、大小、高低	(一)暖身運動	態度評量		
			的基本素	3c-Ⅱ-1 表現		水平及路線軌跡的動作	(二)學習動物歡樂舞。			
			養,促進多	聯合性動作技		探索與創作。	1. 魚之舞			
			元感官的發	能。		3. 能確實做出身體各部	2. 烏拉拉跳			
	ず、浑乱做 無空		展在生活環	4c-Ⅱ-2 了解		位活動的方法和運用。	3. 小鳥花間飛			
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	境中培養運	個人體適能與		4. 能認真參與練習,並和	4. 袋鼠跳跳跳			
	7 7 7 7 7 7 7 22		動與健康有	基本運動能力		他人一同合作展演活動。	5. 鴨子逛大街			
			關的美感體	表現。		5. 能展現出動物特徵動	6. 天鵝旋轉			
			驗。			作,並與音樂節奏結合,	(三)間奏動作創作:創意			
			健體-E-C2			完成動物嘉年華會展演	發想 GO GO GO			
			具備同理他			活動。	(四)回饋與分享			
			人感受,在			6. 課後時間能與家人進	(五)進行表演會時,讓學			
			體育活動和			行移動或非移動性的肢	童培養欣賞及觀察的能			
			健康生活中			體動作表現。	力。			

教學進度	單元名稱	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	华昭弘、	跨領域統整
週次	単	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)
			樂於與人互			7. 能主動爭取或參與肢	(六)教師指導學童進行自			
			動、公平競			體動作表現的機會,例如	我評量,檢視自己的學習			
			爭,並與團			參加才藝表演。	成果。			
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
			健體-E-A3	1b-Ⅱ-1 認識	Ba-Ⅱ-1 居	1. 能認識火災會造成的	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康技能和生	家、交通及戶	災害。	單元二、防災應變站	口頭評量	安E1 了解安全教	
			本的運動與	活技能對健康	外環境的潛在	2. 能了解火災來臨時的	【活動1】發生火災了	行為檢核	育。	
			保健計畫及	維護的重要	危機與安全須	減災整備方法。	(一)教師播放火災影片,	態度評量	安E4探討日常生	
			實作能力,	性。	知。		請學童發表災害情形及處		活應該注意的安	
			並以創新思		Ba-Ⅱ-3 防		理的情形,知道每個人都		全。	
			考方式,因		火、防震、防		務必具備知識,才能保障		安 E12 操作簡單	
			應日常生活		颱措施及逃生		安全。		的急救項目。	
			情境。		避難基本技		(二)教師請學童閱讀課文		安 E14 知道通報	
第六週	壹、健康齊步走	1			巧。		後,引導學童回答問題。		緊急事件的方	
東ハ 廻	二、防災應變站	1					1. 發現火災時, 爸爸先做		式。	
							什麼?		◎防災教育	
							2. 報案要撥打幾號?要說		防E5不同災害發	
							明哪些資訊?		生時的適當避難	
							3. 發生火災時, 我們可以		行為。	
							做哪些事情讓救火更順			
							利?			
							(三)討論時間			
							1. 為什麼發現火災時,要			
							先大聲示警?			

教學進度	昭二夕 较	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)
							2. 什麼是消防通道?如果			
							消防通道被擋住會發生什			
							麼狀況?			
							3. 火災現場可能還有哪些			
							情況會妨礙救火?			
							4. 為什麼要確認家中人			
							數?			
							(四)情境演練			
							(五)師生共同歸納:救災			
							行動分秒必爭,每個人都			
							應該提高警覺,成為協助			
							救災的好幫手。			
			健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ia-Ⅱ-1 滾	1. 認識跳箱運動的跳法	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	及運動方式。	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 能和同學一起認真進	【活動1】認識跳箱	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	1d-II-2 描述	作。	行各項學習活動。	(一)準備活動	態度評量	全。	
			惯,以促進	自己或他人動		3. 能做出跳箱的遊戲動	1. 集合學童,布置跳箱場		安E6 了解自己的	
			身心健全發	作技能的正確		作及完成跨越跳箱的動	地。		身體。	
第六週	貳、運動樂無窮	9	展,並認識	性。		作。	2. 教師介紹跳箱的組成。			
カハ 週	七、跳箱真好玩	۷	個人特質,	2d-II-1 描述			(二)教師提問學童對跳箱			
			發展運動與	參與身體活動			的感覺。			
			保健的潛	的感覺。			(三)若有學童表示害怕跳			
			能。	3c-II-1 表現			箱運動,則可請學童說一			
				聯合性動作技			說害怕的原因,再來討論			
				能。			克服恐懼的方法。			
							(四)教師歸納:經過本單			

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 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)
							元循序漸進的練習後,可			
							以幫助學童克服恐懼,完			
							成跳箱動作。			
							【活動 2】助跑踏跳板			
							(一)準備活動			
							1. 熱身活動			
							2. 場地布置			
							(二)發展活動			
							1. 跨越障礙			
							2. 踏跳板體驗			
							3. 助跑踏跳			
							【活動3】踏跳板+跳箱			
							練習			
							(一)準備活動			
							1. 熱身活動			
							2. 場地布置			
							(二)發展活動			
							1. 跨越橡皮筋			
							2. 跨越跳箱			
							3. 更上一層樓			
			健體-E-A3	1b-II-2 辨別	Ba-II-2 灼燙	1. 能了解如何處理燒燙	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	生活情境中適	傷、出血、扭	傷的傷口。	單元二、防災應變站	口頭評量	安E1 了解安全教	
第七週	壹、健康齊步走	1	本的運動與	用的健康技能	傷的急救處理	2. 能演練燒燙傷急救的	【活動2】燒燙傷怎麼辦	行為檢核	育。	
ヤ て 週	二、防災應變站	1	保健計畫及	和生活技能。	方法。	步驟。	(一)教師播放電子書情境	態度評量	安E4探討日常生	
			實作能力,	2a-II-2 注意	Ba-Ⅱ-3 防	3. 能認識身體著火的滅	圖,詢問學童是否有過燒		活應該注意的安	
			並以創新思	健康問題所帶	火、防震、防	火方式。	燙傷的經驗,並請學童分		全。	

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	本早十 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)
			考方式,因	來的威脅感與	颱措施及逃生		享受傷原因及處理的經		安 E12 操作簡單	
			應日常生活	嚴重性。	避難基本技		過。		的急救項目。	
			情境。	3a-II-1 演練	巧。		(二)教師說明		安 E14 知道通報	
				基本的健康技	Fb-II-3 正確		1. 發生燒燙傷的情形時,		緊急事件的方	
				能。	就醫習慣。		應該先做檢查的動作,後		式。	
							續的傷口護理也相當重		◎防災教育	
							要。		防 E5 不同災害發	
							2. 教師請學童閱讀課文		生時的適當避難	
							後,與學童討論燒燙傷急		行為。	
							救的步驟 ,並以急救箱內			
							的醫材做簡易示範。			
							3. 教師說明完畢後,請學			
							童兩人一組,輪流演練燒			
							燙傷的處理五步驟。			
							(三)師生共同歸納:當燒			
							燙傷發生時,不要慌張,			
							並立即採取「沖、脫、泡、			
							蓋、送」五步驟處理。			
							(四)依據衛生福利部中央			
							健康保險署「燒傷燙傷和			
							化學灼傷」之燒燙傷定			
							義,燒燙傷分為三種深度。			
							(五)教師說明燒燙傷之日			
							常生活注意事項			
							(六)身體著火怎麼辦:教			
							師說明著火自救的口訣及			

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 旦 十 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)
							方法。			
			健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Ia-Ⅱ-1 滾	1. 能和同學一起認真進	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	行各項學習活動。	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 能做出跳箱的遊戲動	【活動3】踏跳板+跳箱	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2d-Ⅱ-1 描述	作。	作及完成跨越跳箱的動	練習	態度評量	全。	
			惯,以促進	參與身體活動		作。	4. 跨越接力		安E6 了解自己的	
			身心健全發	的感覺。		3. 能主動協助同學,並欣	5. 討論活動		身體。	
			展,並認識	3c-Ⅱ-1 表現		賞同學的優點。	(1)踩踏跳板時,要如何增			
			個人特質,	聯合性動作技			加彈力?			
			發展運動與	能。			(2)踩跳板真的能增加彈			
			保健的潛				力嗎?			
			能。				(3)跳起來後,身體落下			
	貳、運動樂無窮						時,雙腳微彎是不是比較			
第七週	L、跳箱真好玩	2					安全?			
							(4)無法跳高或跳遠時是			
							動作不正確,還是未踩在			
							跳板的正確位置?			
							(三)教師歸納:需踩對位			
							置,誤踩到旁邊不僅危			
							險,提供的彈力也不夠。			
							(六)我做到了:請學童在			
							練習後,看看自己可以完			
							成哪些動作。			
							【活動 4】撐的練習			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口 抽	教學重點(學習引導內	評量方式	详昭引》	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)	计里刀式	議題融入	規劃 (無則免)
							1. 撐爬前進			
							2. 左右撐進			
							3. 左右撐跳			
							4. 原地/分腿撐跳			
							(三)綜合活動:熟悉動作			
							後可連續操作此動作,體			
							驗撐跳跳箱前的感覺。			
			健體-E-A3	1b-II-1 認識	Ba-II-1 居	1. 能知道容易引發火災	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康技能和生	家、交通及戶	的原因。	單元二、防災應變站	口頭評量	安E1 了解安全教	
			本的運動與	活技能對健康	外環境的潛在	2. 能辨别避免發生火災	【活動3】火災是怎麼發	行為檢核	育。	
			保健計畫及	維護的重要	危機與安全須	的行為。	生的	態度評量	安E4探討日常生	
			實作能力,	性。	知。	3. 能知道避免火災的方	(一)教師播放電子書中起		活應該注意的安	
			並以創新思	1b-II-2 辨別	Ba-II-3 防	法。	火點的情境圖,向學童說		全。	
			考方式,因	生活情境中適	火、防震、防	4. 能知道正確的用電及	明每一場火災發生的背後		安 E12 操作簡單	
			應日常生活	用的健康技能	颱措施及逃生	用火常識。	都有其原因。		的急救項目。	
	士 /4 古 並 止 上		情境。	和生活技能。	避難基本技		(二)教師提問		安 E14 知道通報	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1		2a-II-2 注意	巧。		1. 小吉家發生火災的原因		緊急事件的方	
	,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,			健康問題所帶			可能是什麼?		式。	
				來的威脅感與			2. 為什麼廚房容易引發火		◎防災教育	
				嚴重性。			災?		防 E5 不同災害發	
							3. 還有哪些情況容易引發		生時的適當避難	
							火災?		行為。	
							(三)教師播放電子書情			
							境,請學童觀察並選出避			
							免引發火災的行為,完成			
							後與同學討論兩種作法可			

教學進度	四二月份	節	學習領域	學習	重點	ध्ये राज व्यक्त	教學重點(學習引導內	江日上 上	7 <u> </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)
							能產生的結果。			
							(四)教師說明火災會造成			
							人員傷亡及財物損失,請			
							學童觀察電子書,遇到以			
							下四種情境,要怎麼做才			
							能避免火災的發生?			
							1. 爐火烹調			
							2. 殘餘的火種未熄滅			
							3. 玩火			
							4. 電器用品不當使用			
							(五)教師補充掃墓及用電			
							安全事項			
							(六)教師歸納結論:平時			
							要養成安全用火、用電習			
							惯,有效防止火災的發			
							生,以確保居家生活安全。			
			健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Ia-Ⅱ-1 滾	1. 能完成跳箱運動。	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撑、平	2. 能和同學一起認真進	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	行撐跳的學習活動。	【活動 5】撐跳的練習	行為檢核	活應該注意的安	
	貳、運動樂無窮		康生活的習	2c-Ⅱ-3表現	作。	3. 能完成跨越跳箱的動	(一)熱身活動	態度評量	全。	
给、 用	七、跳箱真好玩	0	慣,以促進	主動參與、樂		作。	(二)發展活動		安E6 了解自己的	
第八週	八、我是單槓高	2	身心健全發	於嘗試的學習		4. 能主動協助同學,並欣	1. 撐坐跳箱上		身體。	
	手		展,並認識	態度。		賞同學的優點。	2. 分腿撐跨坐跳箱			
			個人特質,	2d-Ⅱ-1 描述		5. 能落實平時自我身體	3. 跳上跳箱			
			發展運動與	參與身體活動		活動。	(三)綜合活動:在平時多			
			保健的潛	的感覺。		6. 能認識單槓運動的握	鍛練身體各部位肌肉的力			

教學進度	出二夕炉	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	华昭記	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)
			能。	3c-Ⅱ-1 表現		法及運動方式	。。			
				聯合性動作技		7. 能透過簡單活動, 伸展	【活動 6】一起來跳箱			
				能。		身體,熟悉單槓運動。	(一)熱身活動			
				4c-Ⅱ-2 了解		8. 能做出單槓的遊戲動	(二)發展活動			
				個人體適能與		作。	1.和同學互相觀摩與分			
				基本運動能力			享,看看哪些動作還需要			
				表現。			改進,再多練習幾次。			
							2. 分腿跨越跳箱			
							3. 活力存摺			
							(三)討論活動			
							1. 學習過跳箱運動後,還			
							會像第一次時有害怕的感			
							受嗎?			
							2. 跳箱運動會用到身體的			
							哪些肌力?			
							3. 支撐跳越跳箱的感覺如			
							何?			
							4. 從事假日休閒活動時,			
							可以選擇參加哪些活動?			
							(四)請學童分享練習跳箱			
							活動的感受。			
							單元八、我是單槓高手			
							【活動1】好玩的單槓遊			
							戲			
							(一)準備活動			
							(二)發展活動:訓練手臂			

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 柟	數	核心素養	學習表現	學習內容	字首日 保	容及實施方式)	計里刀式		規劃 (無則免)
							肌耐力			
							1. 吊單槓夾球耐力賽			
							2. 槓上接力猜拳			
			健體-E-A3	2a-Ⅱ-2 注意	Ba-Ⅱ-1 居	1. 能模擬並演練火災來	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	健康問題所帶	家、交通及戶	臨時求生避難的方式。	單元二、防災應變站	口頭評量	安El 了解安全教	
			本的運動與	來的威脅感與	外環境的潛在	2. 能實際向家人提倡家	【活動 4】火場求生小尖	行為檢核	育。	
			保健計畫及	嚴重性。	危機與安全須	庭逃生計畫。	兵	態度評量	安E4探討日常生	
			實作能力,	3a-Ⅱ-1 演練	知。	3. 能具備在火場求生時	(一)教師提問:是否曾經		活應該注意的安	
			並以創新思	基本的健康技	Ba-Ⅱ-3 防	的應變知識。	與家人討論過火災逃生計		全。	
			考方式,因	能。	火、防震、防		畫?		安 E12 操作簡單	
			應日常生活	3b-Ⅱ-3 運用	颱措施及逃生		(二)教師說明規劃逃生計		的急救項目。	
			情境。	基本的生活技	避難基本技		畫的四個要點		安 E14 知道通報	
				能,因應不同	巧。		(三)教師說明「逃生路線		緊急事件的方	
				的生活情境。			規畫」活動		式。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1		4a-Ⅱ-2 展現			(四)火場求生避難方法:		◎防災教育	
	一切火息发站			促進健康的行			教師引導學童思考自己身		防E5不同災害發	
				為。			處火場時,應做哪些應變		生時的適當避難	
							措施?		行為。	
							(五)教師歸納居家求生守			
							則,說明隨時注意居家環			
							境,才能保障生命安全。			
							(六)演練時間:每組代表			
							一個家庭,請學童模擬火			
							場逃生的情境,並提醒學			
							童要運用剛才討論的應變			
							措施。			

教學進度	昭二夕位	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)
			健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Ia-Ⅱ-1 滾	1. 能透過簡單活動,伸展	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	身體活動的動	翻、支撐、平	身體,熟悉單槓運動。	單元八、我是單槓高手	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	作技能。	衡與擺盪動	2. 能做出單槓的遊戲動	【活動1】好玩的單槓遊	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	2c-Ⅱ-2 表現	作。	作。	戲	態度評量	全。	
			慣,以促進	增進團隊合		3. 能和同學一起認真進	3. 試一試,在單槓上攀、		安E6 了解自己的	
			身心健全發	作、友善的互		行各項學習活動。	吊、盪,看誰最厲害。		身體。	
			展,並認識	動行為。		4. 能協助別人試作動	(1)毛毛蟲爬樹			
			個人特質,	2c-Ⅱ-3 表現		作,並針對缺點加以改	(2)猴子爬樹 1			
			發展運動與	主動參與、樂		進。	(3)猴子爬樹 2			
			保健的潛	於嘗試的學習		5. 能做出單槓向前迴環	(三)綜合活動:槓上擂臺			
			能。	態度。		下的動作。	賽			
	寸 军利 坳 欠 如			3c-II-1 表現			(四)討論活動			
第九週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高	2		聯合性動作技			1. 進行單槓運動時,雙腳			
第九週	手	7		能。			夾球和猜拳時是什麼感			
	,						覺?身體的哪些部位需要			
							用力?			
							2. 進行雙手吊握時,感覺			
							輕鬆還是很吃力?正握槓			
							和正、反握槓的感覺有何			
							不同?你比較喜歡哪種握			
							槓方式?			
							【活動 2】高手過招			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 第一式: 撐過3關(躍			
							上正撐)			

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	平 几 石 柟	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. 第二式:掛腹前後擺動			
			健體-E-A3	1b-Ⅱ-2 辨別	Ba-II-1 居	1. 能了解防火設備對預	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定基	生活情境中適	家、交通及戶	防火災發生的重要性。	單元二、防災應變站	口頭評量	安E1 了解安全教	
			本的運動與	用的健康技能	外環境的潛在	2. 能於日常生活中做好	【活動 5】讓家更安全	行為檢核	育。	
			保健計畫及	和生活技能。	危機與安全須	防災準備,降低災害來臨	(一)教師提問:除了從居	態度評量	安E4探討日常生	
			實作能力,	3a-Ⅱ-1 演練	知。	時的損害。	家環境注意容易引發火災		活應該注意的安	
			並以創新思	基本的健康技	Ba-Ⅱ-3 防	3. 能判斷家中潛藏危險	的地點之外,還可以怎麼		全。	
			考方式,因	能。	火、防震、防	的地方。	做?		安 E12 操作簡單	
			應日常生活	4a-Ⅱ-1 能於	颱措施及逃生		(二)討論活動		的急救項目。	
			情境。	日常生活中,	避難基本技		1. 教師提問:曾經看過哪		安 E14 知道通報	
				運用健康資訊	巧。		些防火設備?		緊急事件的方	
				產品與服務。			2. 曾經在學校哪些地方看		式。	
	土 /4 市 - 京 上 -			4a-Ⅱ-2 展現			過滅火器呢?知道如何使		◎防災教育	
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1		促進健康的行			用嗎?		防E5不同災害發	
	,, X,, & X, & X, &			為。			3. 與學童討論防火設備的		生時的適當避難	
							功能。		行為。	
							4. 教師運用實物、影片或			
							圖片說明滅火器的操作步			
							驟。			
							(三)教師播放電子書,請			
							學童觀察住宅用火災警報			
							器功能及裝設位置。			
							(四)教師提問:家中哪些			
							地方適合安裝住警器?			
							(五)教師說明住警器可分			
							為偵煙式及定溫式			

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	拉旦 十	子表 由立 旦下 ノ	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)教師指導學童完成活			
							力存摺			
							(七)教師歸納:平時做好			
							預防火災的準備,當遇到			
							意外時,就可以把傷害降			
							低。			
			健體-E-A1	1d-Ⅱ-1 認識	Ia-Ⅱ-1 滾	1. 能做出單槓向前迴環	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好身	動作技能概念	翻、支撐、平	下的動作。	單元八、我是單槓高手	口頭評量	安E4探討日常生	
			體活動與健	與動作練習的	衡與擺盪動	2. 能協助別人試作動	【活動2】高手過招	行為檢核	活應該注意的安	
			康生活的習	策略。	作。	作,並針對缺點加以改	3. 第三式: 倒掛金鉤(單	態度評量	全。	
			慣,以促進	2d-Ⅱ-1 描述	Ha-Ⅱ-1網/	進。	腳膝鉤掛槓擺盪)		安E6 了解自己的	
			身心健全發	參與身體活動	牆性球類運動	3. 能落實平時自我身體	4. 第四式:倒掛後迴旋		身體。	
			展,並認識	的感覺。	相關的拋接	活動。	5. 第五式: 向前迴旋下			
			個人特質,	3c-Ⅱ-1 表現	球、持拍控	4. 能透過桌球遊戲及活	(三)先在低單槓練習,熟			
	貳、運動樂無窮		發展運動與	聯合性動作技	球、擊球及拍	動,認識桌球的動作技能	練後可以移到高單槓練			
第十週	八、我是單槓高	2	保健的潛	能。	擊球、傳接球	及練習策略。	習。			
另 了 週	手	7	能。	4c-Ⅱ-2 了解	之時間、空間	5. 能遵守活動規則,並和	(四)教師協助無法完成動			
	九、兵乓樂無窮			個人體適能與	及人與人、人	同學合作進行練習。	作的學童。			
				基本運動能力	與球關係攻防		(五)分享時間			
				表現。	概念。		1. 與大家分享自己學習單			
							槓運動時的感覺。			
							2. 單槓運動最需要運用到			
							身體哪些部位的肌力?			
							3. 單槓擺盪要利用身體哪			
							些部位的力量來完成?感			
1							覺如何?			

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	拉旦十十	子表 田立 旦下 ノ	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. 請學童分享練習單槓活			
							動的感受。			
							(六)教師引導學童完成活			
							力存摺。			
							單元九、乒乓樂無窮			
							【活動1】桌球初體驗			
							(一)準備活動			
							1. 教師引導學童分享對桌			
							球的了解。			
							2. 說明桌球簡史			
							(二)發展活動:桌球前導			
							活動			
							1. 單人拋接球			
							2. 雙人拋接球			
							3. 旋轉萬花筒			
							(四)分組討論:怎樣能讓			
							下一位同學順利接住球?			
			健體-E-A1	1b-II-2 辨別	Bb-Ⅱ-1 藥物	※能了解識別真、假訊息	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	生活情境中適	對健康的影	的方法。	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	用的健康技能	響、安全用藥		【活動1】吃藥就醫停看	行為檢核	家庭消費的傳播	
	士 /4 古 玄 小 上		康生活的習	和生活技能。	原則與社區藥		聽	態度評量	媒體等各種因	
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	慣,以促進		局。		(一)教師提問		素。	
			身心健全發				1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的		家 E13 熟悉與家	
			展,並認識				問題,他們接收到不同訊		庭生活相關的社	
			個人特質,				息,用不同的治療方法,		區資源。	
			發展運動與				為何結果有所不同?			

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	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	大	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
			保健的潛				2. 家人生病時,是否曾聽			
			能。				信網路訊息或他人推荐的			
			健體-E-B2				方式治療?			
			具備應用體				(二)教師播放影片,讓學			
			育與健康相				童了解正確的用藥知識。			
			關科技及資				(三)教師說明			
			訊的基本素				1. 網路發達的時代,常有			
			養,並理解				讓人半信半疑的訊息,可			
			各類媒體刊				以利用方法分辨真、假訊			
			載、報導有				自心			
			關體育與健				2. 要懂得查證訊息,避免			
			康內容的意				誤信、誤用藥物產生不良			
			義與影響。				後果。			
							3. 教師介紹「食藥好文網」			
							網站			
							(四)教師歸納			
			健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識	Ha-Ⅱ-1網/	1. 能透過桌球遊戲及活	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理他	動作技能概念	牆性球類運動	動,認識桌球的動作技能	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		
			人感受,在	與動作練習的	相關的拋接	及練習策略。	【活動2】乒乓大進擊	行為檢核		
			體育活動和	策略。	球、持拍控	2. 能遵守活動規則,並和	(一)準備活動	態度評量		
第十一週	貳、運動樂無窮	2	健康生活中	3d-II-2 運用	球、擊球及拍	同學合作進行練習。	(二)發展活動			
第1 週	九、兵乓樂無窮	۷	樂於與人互	遊戲的合作和	擊球、傳接球	3. 能學會桌球的技巧及	1. 握拍方式			
			動、公平競	競爭策略。	之時間、空間	比賽規則,以精進桌球技	(1)直拍握法			
			爭,並與團		及人與人、人	能。	(2)横拍握法			
			隊成員合		與球關係攻防		2. 球感練習			
			作,促進身		概念。		(1)停球			

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	→¥ B5 ≒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)
			心健康。				(2)放球			
							(3)連續擊球			
							(4)正反拍連續擊球			
							(5)面壁修練			
							(6)連續對牆擊球			
							(7)自我挑戰:選擇兩項擊			
							球活動,看看可以連續擊			
							球幾次?			
							3. 你來我往			
							4. 空中擊球手			
							(三)綜合活動:將全班學			
							童兩人分組,進行空中連			
							續對打比賽,看誰連續對			
							打成功的次數最多,多者			
							為優勝。			
							(四)歸納總結			
			健體-E-A1	1b-Ⅱ-2辨別	Bb-Ⅱ-1 藥物	1. 能善用媒體或網站資	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	生活情境中適	對健康的影	訊識讀與健康有關的流	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	用的健康技能	響、安全用藥	言及假新聞。	【活動1】吃藥就醫停看	行為檢核	家庭消費的傳播	
			康生活的習	和生活技能。	原則與社區藥	2. 平日生病或用藥時,能	聽	態度評量	媒體等各種因	
第十二週	壹、健康齊步走	1	惯,以促進	4a-Ⅱ-1 能於	局。	使用正確的方式處理。	(五)教師指導學童分組討		素。	
第1一题 	三、為健康把關	1	身心健全發	日常生活中,			論,試著分辨真、假訊息,		家 E13 熟悉與家	
			展,並認識	運用健康資訊			並填入自己運用的查核方		庭生活相關的社	
			個人特質,	產品與服務。			式。		區資源。	
			發展運動與				(六)教師補充說明			
			保健的潛				1. 網路上的假訊息很多,			

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	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)
			能。				所以我們要懂得查證訊			
			健體-E-B2				息,避免誤信、誤用藥物,			
			具備應用體				產生不良後果。			
			育與健康相				2. 自我檢核:當我們生病			
			關科技及資				或用藥時,哪些處理方式			
			訊的基本素				是正確的?			
			養,並理解				(七)師生共同歸納:生病			
			各類媒體刊				時,除了要找合格醫師			
			載、報導有				外,也要懂得分辨與健康			
			關體育與健				相關的真假訊息,保障自			
			康內容的意				己的健康。			
			義與影響。							
			健體-E-C2	3d-Ⅱ-2 運用	Ha-Ⅱ-1網/	1. 能學會桌球運動的技	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理他	遊戲的合作和	牆性球類運動	巧及比賽規則,以精進桌	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		
			人感受,在	競爭策略。	相關的拋接	球技能。	【活動3】反手推擊	行為檢核		
			體育活動和	4d-Ⅱ-2 參與	球、持拍控	2. 能在活動中學習與同	(一)準備活動	態度評量		
			健康生活中	提高體適能與	球、擊球及拍	學互助及彼此競爭的技	(二)發展活動			
			樂於與人互	基本運動能力	擊球、傳接球	巧。	1. 反手推擊			
第十二週	貳、運動樂無窮	2	動、公平競	的身體活動。	之時間、空間		2. 神射手			
第1一週	九、兵乓樂無窮	۷	爭,並與團		及人與人、人		3. 你推我擋			
			隊成員合		與球關係攻防		(三)最佳拍檔:下課後和			
			作,促進身		概念。		同學練習推擋動作並記			
			心健康。				錄。			
							(四)綜合活動:學童動作			
							告一段落後,獎勵動作表			
							現優異的同學,並請同學			

教學進度週次	單元名稱	節	學習領域	學習領域學習重點		は 可 ロ 1本	教學重點(學習引導內	習引導內	\\\\ \PT =1 \\\	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)
							發表感言。			
第十三週	壹、健康齊步走關		健體-E-A1	2a-Ⅱ-2注意	Bb-Ⅱ-1 藥物	1. 能認識用藥過敏的六	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
		1	具備良好身	健康問題所帶	對健康的影	大徵兆。	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	來的威脅感與	響、安全用藥	2. 能正確處理藥物過敏	【活動2】用藥過敏	行為檢核	家庭消費的傳播	
			康生活的習	嚴重性。	原則與社區藥	的情況。	(一)教師提問	態度評量	媒體等各種因	
			慣,以促進	4a-Ⅱ-2 展現	局。	3. 日常生活中,能做到預	1. 生病就醫服藥後, 你或		素。	
			身心健全發	促進健康的行		防藥物過敏的行為。	家人有藥物過敏的經驗		家 E13 熟悉與家	
			展,並認識	為。			嗎?		庭生活相關的社	
			個人特質,				2. 藥物過敏時,身體會出		區資源。	
			發展運動與				現什麼狀況?			
			保健的潛				(二)請學童分享用藥後過			
			能。				敏的狀況。			
			健體-E-B2				(三)教師展示藥物過敏時			
			具備應用體				可能發生的「疹、破、痛、			
			育與健康相				紅、腫、燒」圖示。			
			關科技及資				(四)教師提問:若出現過			
			訊的基本素				敏症狀,要如何處理?			
			養,並理解				(五)教師說明用藥過敏應			
			各類媒體刊				注意事項。			
			載、報導有				(六)師生共同歸納:對藥			
			關體育與健				物會過敏的人,吃藥後一			
			康內容的意				定要注意身體狀況,學習			
			義與影響。				照顧自己的身體。			
							(七)情境演練			
	貳、運動樂無窮		健體-E-A1	1c-Ⅱ-2 認識	Bd-Ⅱ-2 技擊	1. 能遵守活動規則,並和	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
第十三週	九、兵兵樂無窮十、我是小小防	2	具備良好身	身體活動的傷	基本動作。	同學合作進行練習。	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		

教學進度	昭二夕 较	節	學習領域	學習	重點	超羽口 4番	教學重點(學習引導內	拉旦十十	详跖动〉	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)
	衛兵		體活動與健	害和防護概	Ha-Ⅱ-1網/	2. 能認真參與學習提升	【活動 4】桌球神童	行為檢核		
			康生活的習	念。	牆性球類運動	體適能,並養成喜愛運動	(一)準備活動:教師蒐集	態度評量		
			惯,以促進	2c-Ⅱ-2 表現	相關的拋接	的習慣。	桌球運動資料,介紹我國			
			身心健全發	增進團隊合	球、持拍控	3. 能辨別身體重要器官	桌球運動的發展及選手,			
			展,並認識	作、友善的互	球、擊球及拍	部位須加以保護。	並引導學童發表最喜歡的			
			個人特質,	動行為。	擊球、傳接球	4. 能認識身體活動的傷	桌球選手。			
			發展運動與	2c-Ⅱ-3 表現	之時間、空間	害及防護的概念。	(二)發展活動			
			保健的潛	主動參與、樂	及人與人、人	5. 能完成護身倒法的基	1. 教師播放林昀儒比賽的			
			能。	於嘗試的學習	與球關係攻防	本動作:跪姿前撲護身倒	相關影片。			
			健體-E-A2	態度。	概念。	法。	2. 引導學童觀察影片中有			
			具備探索身	3c-Ⅱ-1 表現			關運動美的各種人、事、			
			體活動與健	聯合性動作技			物等。			
			康生活問題	能。			3. 教師請學童分組,針對			
			的思考能	4d-Ⅱ-2 參與			蒐集的書報、雜誌報導進			
			力,並透過	提高體適能與			行小組分享。			
			體驗與實	基本運動能力			(三)綜合活動			
			踐,處理日	的身體活動。			1. 分組發表			
			常生活中運				2. 鼓勵學童多利用課餘時			
			動與健康的				間練習桌球運動。			
			問題。				(四)教師引導學童完成活			
			健體-E-C2				力存摺。			
			具備同理他				(五)歸納總結			
			人感受,在				單元十、我是小小防衛兵			
			體育活動和				【活動1】跌倒了,怎麼			
			健康生活中				辨?			
			樂於與人互				(一)教師說明生活中常有			

教學進度	昭二夕位	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)
			動、公平競				危險狀況,要學會保護自			
			爭,並與團				己。			
			隊成員合				(二)教師引導學童學習技			
			作,促進身				擊運動的護身倒法來保護			
			心健康。				自己。			
							【活動2】學習護身倒法			
							(一)準備活動			
							(二)發展活動			
							1. 跪姿前撲護身倒法			
			健體-E-A1	4a-Ⅱ-1 能於	Bb-Ⅱ-1 藥物	1. 能了解社區藥局的功	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	日常生活中,	對健康的影	能。	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	運用健康資訊	響、安全用藥	2. 用藥時能向合格藥師	【活動3】藥局服務知多	行為檢核	家庭消費的傳播	
			康生活的習	產品與服務。	原則與社區藥	諮詢,解決用藥疑慮。	少	態度評量	媒體等各種因	
			慣,以促進		局。		(一)教師介紹社區藥局的		素。	
			身心健全發				功能。		家 E13 熟悉與家	
			展,並認識				1. 受理處方箋		庭生活相關的社	
	土 /4.市液比土		個人特質,				2. 廢棄藥物檢收		區資源。	
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	發展運動與				3. 用藥諮詢			
			保健的潛				4. 非處方藥品供應			
			能。				5. 販售附衛福部許可證的			
			健體-E-B2				健康食品、醫療級口罩、			
			具備應用體				高齢者輔具、銀髮用品、			
			育與健康相				婦嬰用品、美妝商品等。			
			關科技及資				6. 提供血壓量測服務、菸			
			訊的基本素				癮戒治服務、舉辦糖尿病			
			養,並理解				衛教、反毒講座等。			

教學進度	四二力位	節	學習領域	學習	重點	键 羽 口 1番	教學重點(學習引導內	本 旦 十 上	→¥ B2 ≒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)
			各類媒體刊				7. 教師歸納:社區藥局不			
			載、報導有				單只是調劑、販賣藥品,			
			關體育與健				更带給民眾藥事服務與健			
			康內容的意				康守護,是民眾用藥的專			
			義與影響。				業據點。			
							(二)請學童發表自己曾經			
							到社區藥局的經驗。			
			健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識	Bd-Ⅱ-2 技擊	1. 能辨別身體重要器官	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好身	身體活動的動	基本動作。	部位須加以保護。	單元十、我是小小防衛兵	口頭評量		
			體活動與健	作技能。		2. 能認識身體活動的傷	【活動2】學習護身倒法	行為檢核		
			康生活的習	1d-Ⅱ-1 認識		害及防護概念。	2. 後方護身倒法	態度評量		
			惯,以促進	動作技能概念		3. 能表現出主動、樂於嘗	3. 即刻應變有倒法 1			
			身心健全發	與動作練習的		試的學習態度。	(三)教師鼓勵學童分享:			
			展,並認識	策略。		4. 能完成護身倒法的基	1. 學習後方護身倒法的哪			
			個人特質,	2c-Ⅱ-3 表現		本動作:後方護身倒法。	個動作最具挑戰性?請試			
	貳、運動樂無窮		發展運動與	主動參與、樂		5. 能認真參與練習並和	著跟同學分享。			
第十四週	十、我是小小防	2	保健的潛	於嘗試的學習		他人一起學習。	2. 說說看應用後方護身倒			
	衛兵		能。	態度。			法,即刻做出反應的心得			
			健體-E-A2	3c-Ⅱ-1 表現			感想。			
			具備探索身	聯合性動作技						
			體活動與健	能。						
			康生活問題							
			的思考能							
			力,並透過							
			體驗與實							
			踐,處理日							

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 枏	數	核心素養	學習表現	學習內容	字百日保	容及實施方式)	計里刀式		規劃 (無則免)
			常生活中運							
			動與健康的							
			問題。							
			健體-E-A1	1a-Ⅱ-2了解	Bb-Ⅱ-1 藥物	1. 能了解社區藥局的功	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	促進健康生活	對健康的影	能。	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解影響	
			體活動與健	的方法。	響、安全用藥	2. 能認識住家附近的社	【活動3】藥局服務知多	行為檢核	家庭消費的傳播	
			康生活的習	3a-Ⅱ-2能於	原則與社區藥	區藥局。	少	態度評量	媒體等各種因	
			慣,以促進	生活中獨立操	局。	3. 有需求時,能到住家附	(三)討論時間:請學童討		素。	
			身心健全發	作基本的健康		近的社區藥局尋求服務。	論哪些是社區藥局的正確		家 E13 熟悉與家	
			展,並認識	技能。		4. 能做到生病找醫師、用	資訊。		庭生活相關的社	
			個人特質,	4a-Ⅱ-1 能於		藥找藥師的行為。	(四)教師指導學童查詢家		區資源。	
			發展運動與	日常生活中,		5. 能了解正確就醫及用	中附近的藥局是否為健保			
			保健的潛	運用健康資訊		藥的重要性。	特約藥局。			
	+ /4 +		能。	產品與服務。			(五)社區藥局地圖			
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-B2				1. 教師引言:社區藥局是			
			具備應用體				我們生活中不可或缺的資			
			育與健康相				源。			
			關科技及資				2. 完成自己的社區地圖			
			訊的基本素				(六)請學童複習社區藥局			
			養,並理解				的功能。			
			各類媒體刊				(七)教師指導學童完成活			
			載、報導有				力存摺。			
			關體育與健				(八)師生共同歸納:能做			
			康內容的意				到生病找醫師,用藥找藥			
			義與影響。				師,就能為自己的健康把			
							明。			

教學進度	四一月初	節	學習領域	學習	重點	超到一耳	教學重點(學習引導內	15日上じ	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-A1	1c-Ⅱ-2 認識	Bd-Ⅱ-2 技擊	1. 能辨別身體重要器官	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好身	身體活動的傷	基本動作。	部位須加以保護。	單元十、我是小小防衛兵	口頭評量		
			體活動與健	害和防護概		2. 能認識身體活動的傷	【活動3】左右開「功」	行為檢核		
			康生活的習	念。		害及防護概念。	(一)準備活動	態度評量		
			慣,以促進	1d-Ⅱ-1 認識		3. 能表現出主動、樂於嘗	(二)發展活動			
			身心健全發	動作技能概念		試的學習態度。	1. 左右側倒法——臥姿			
			展,並認識	與動作練習的		4. 能完成護身倒法的基	2. 左右側倒法——蹲姿			
			個人特質,	策略。		本動作:左右側倒法。	3. 即刻應變有倒法 2			
			發展運動與	2c-Ⅱ-3 表現		5. 能完成技擊基本動	(三)綜合活動:教師鼓勵			
	寸 军利 44 左 27		保健的潛	主動參與、樂		作,並在活動中表現出尊	學童說說看,在即刻應變			
第十五週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防	2	能。	於嘗試的學習		重他人。	練習中,是否能俐落的做			
- 第十五週	衛兵	2	健體-E-A2	態度。		6. 能認真參與練習並和	出護身倒法來保護身體的			
			具備探索身	3c-Ⅱ-1 表現		他人一起學習。	重要部位?請學童彼此分			
			體活動與健	聯合性動作技		7. 能在安排的情境演練	享感想。			
			康生活問題	能。		下,做出相對應護身倒法	【活動 4】我是護身小尖			
			的思考能			的動作反應。	兵			
			力,並透過			8. 能主動和同學在安全	(一)準備活動			
			體驗與實			場地練習護身倒法基本	(二)發展活動:活動規則			
			踐,處理日			動作。	說明			
			常生活中運				(三)綜合活動:教師指導			
			動與健康的				學童完成活力存摺。			
			問題。							
	士 /4 庄 亦 止 し		健體-E-A1	1a-Ⅱ-2 了解	Ca-Ⅱ-1 健康	1. 能認識自己社區的環	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
第上上 泗	壹、健康齊步走 四、社區健康	1	具備良好身	促進健康生活	社區的意識、	境。	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
第十六週	GO	1	體活動與健	的方法。	責任與維護行	2. 能辨別社區環境中讓	【活動1】髒亂的社區	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	2a-Ⅱ-1 覺察	動。	人喜歡或厭惡的情況。	(一)教師播放電子書情	態度評量	區資源。	

教學進度	出二夕位	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	华 跖 51.)	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	健康受到個		3. 能知道維持社區環境	境,請學童觀察快樂社區			
			身心健全發	人、家庭、學		整潔的好方法。	目前的環境,並說一說喜			
			展,並認識	校等因素之影			歡或是不喜歡這些情況?			
			個人特質,	響。			(二)教師說明維持社區整			
			發展運動與				潔是每個居民都應該做的			
			保健的潛				事,提醒學童假日可以和			
			能。				家人一起整理社區,並介			
			健體-E-C1				紹社區整潔好方法。			
			具備生活中				(三)教師提問			
			有關運動與				1. 為什麼要提倡「垃圾不			
			健康的道德				落地」?			
			知識與是非				2. 亂丟垃圾會有什麼後			
			判斷能力,				果?			
			理解並遵守				3. 麥麥看到地上的垃圾袋			
			相關的道德				裡有麵包、寶特瓶及便當			
			規範,培養				紙盒,表示丟垃圾的人可			
			公民意識,				能出現了什麼問題?			
			關懷社會。							
			健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識	Ga-Ⅱ-1 跑、跳	1. 能學會接力相關的動	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理他	動作技能概念	與行進間投擲	作要領。	單元十一、齊心協力	口頭評量		
			人感受,在	與動作練習的	的遊戲。	2. 能和同學互相合作一	【活動1】接力遊戲	行為檢核		
第上 上浬	貳、運動樂無窮	9	體育活動和	策略。		起合力完成接力練習。	(一)熱身活動	態度評量		
第十六週	十一、齊心協力	Δ	健康生活中	2c-Ⅱ-2 表現		3. 能努力參與並學習接	(二)發展活動			
			樂於與人互	增進團隊合		力及跑步動作。	1. 繞物接力			
			動、公平競	作、友善的互		4. 能知道於活動中如何	2. 穿梭接力			
			爭,並與團	動行為。		和他人完成接力動作。	3. 接棒怎麼做			

教學進度	昭二夕 位	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	→¥ 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)
			隊成員合	2d-Ⅱ-2 表現			(三)綜合活動			
			作,促進身	觀賞者的角色			1. 請學童輪流分享參與團			
			心健康。	和責任。			體接力賽時的感受,還沒			
				3d-Ⅱ-1 運用			輪到自己或在交棒給同學			
				動作技能的練			後,在場下的感覺是什			
				習策略。			麼?跟自己單獨賽跑有什			
							麼不同?			
							2. 教師總結強調接力賽不			
							僅僅只有輸贏結果,更在			
							於是否表現出團隊積極合			
							作努力不懈的精神,並針			
							對學童表現給予讚美鼓			
							勵。			
							【活動2】傳接棒練習			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 傳接棒動作			
							2. 原地傳接練習			
							3. 慢跑傳接			
							4. 快跑傳接			
							(三)綜合活動:鼓勵學童			
							發表心得感想,並嘗試引			
							導學童自行說出能更有效			
							完成活動的方式及動作。			
kh 1	壹、健康齊步走	4	健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ca-Ⅱ-1 健康	1. 能發現垃圾帶來的環	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
第十七週	四、社區健康	1	具備良好身	促進健康生活	社區的意識、	境及健康問題並找出解	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	

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	AN EST TELLY	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)
	GO		體活動與健	的方法。	責任與維護行	決方法。	【活動1】髒亂的社區	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	1b-II-2 辨別	動。	2. 能辨別垃圾分類的方	(四)教師介紹垃圾分類方	態度評量	區資源。	
			惯,以促進	生活情境中適		式。	式			
			身心健全發	用的健康技能			(五)教師指導學童完成垃			
			展,並認識	和生活技能。			圾分類冒險迷宮。			
			個人特質,				(六)教師指導學童完成			
			發展運動與				「守護地球宣言」,並於日			
			保健的潛				常生活中做到環保愛地球			
			能。				的行為。			
			健體-E-C1				(七)師生共同歸納			
			具備生活中				1. 應做到垃圾不落地及確			
			有關運動與				實垃圾分類。			
			健康的道德				2. 社區裡的每個人都應該			
			知識與是非				維護社區的環境整潔,讓			
			判斷能力,				社區更美好。			
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
			健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識	Ga-Ⅱ-1 跑、跳	1. 能學會過彎跑步的動	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理他	動作技能概念	與行進間投擲	作要領。	單元十一、齊心協力	口頭評量		
始 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	貳、運動樂無窮	2	人感受,在	與動作練習的	的遊戲。	2. 能於活動中順利的和	【活動 3】30 公尺彎道賽	行為檢核		
第十七週	十一、齊心協力	Ζ	體育活動和	策略。		他人合作完成接力動作。	(一)熱身活動	態度評量		
			健康生活中	4c-Ⅱ-1 了解			(二)發展活動			
			樂於與人互	影響運動參與			1.30 公尺彎道賽			

教學進度	111 - h 160	節	學習領域	學習	重點	छ का लाम	教學重點(學習引導內	15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)
			動、公平競	的因素,選擇			2. 彎道跑姿勢說明			
			爭,並與團	提高體適能的			(三)我做到了:利用課餘			
			隊成員合	運動計畫與資			時間和同學互相協助、觀			
			作,促進身	源。			察,記錄下彼此30公尺過			
			心健康。				彎的秒數,並持續修正過			
							彎的動作,看看自己是否			
							有進步。			
							(四)綜合活動			
							【活動 4】接力賽的規則			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 認識和練習接力規則			
							(1)什麼是接力區?			
							(2)掉棒時怎麼辦?			
							(3)交棒後怎麼離開跑			
							道?			
							2. 需要觀察的地方			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	2a-Ⅱ-1 覺察	Ca-Ⅱ-1 健康	1. 能了解所在社區的衛	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	健康受到個	社區的意識、	生狀況。	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
	t /a + + + + + + + + + + + + + + + + + +		體活動與健	人、家庭、學	責任與維護行	2. 能認識登革熱的傳染	【活動2】防疫小尖兵	行為檢核	庭生活相關的社	
笠 し、 四	壹、健康齊步走四、社區健康	1	康生活的習	校等因素之影	動。	途徑。	(一)請學童觀察里民大會	態度評量	區資源。	
第十八週	GO	1	慣,以促進	響。	Fb-Ⅱ-2 常見	3. 能認識登革熱的病媒	中有哪些關於環境衛生的			
			身心健全發	2a-Ⅱ-2 注意	傳染病預防原	蚊種類及習性。	意見。			
			展,並認識	健康問題所帶	則與自我照護	4. 能認識登革熱的症狀。	(二)教師說明登革熱的傳			
			個人特質,	來的威脅感與	方式。		染途徑及特點。			

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	江目上 上	7 <u> </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)
			發展運動與	嚴重性。			(三)請學童討論登革熱的			
			保健的潛				病媒蚊有幾種,並上網或			
			能。				查閱書籍了解病媒蚊習			
			健體-E-C1				性,完成課本評量。			
			具備生活中				1. 埃及斑蚊介紹			
			有關運動與				2. 白線斑蚊介紹			
			健康的道德				(四)教師向學童說明登革			
			知識與是非				熱病症及患者注意事項			
			判斷能力,				(五)師生共同歸納			
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
			健體-E-A2	1d-II-1 認識	Cb-II-1 運動	1. 能於活動中順利的和	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	動作技能概念	安全規則、運	他人合作完成接力。	單元十一、齊心協力	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	與動作練習的	動增進生長知	2. 能理解動作內容,並順	【活動 5】大隊接力賽	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	策略。	識。	暢的完成相關接力及跑	(一)熱身活動	態度評量		
			的思考能	2c-II-2 表現	Ga-II-1 跑、	步動作。	(二)發展活動			
第十八週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	力,並透過	增進團隊合	跳與行進間投	3. 能表現出學習精神,利	1. 將學童分成兩組進行大			
和一个过	十二、閃躲高手	2	體驗與實	作、友善的互	擲的遊戲。	用時間練習改善動作以	隊接力比賽。			
			踐,處理日	動行為。	Hb-II-1 陣地	求進步。	2. 兩組進行 PK,並將成績			
			常生活中運	3d-II-1 運用	攻守性球類運	4. 能正向樂觀的處理接	記錄下來。			
			動與健康的	動作技能的練	動相關的拍	力時可能發生的狀況。	3. 觀察學童接力的情形,			
			問題。	習策略。	球、抛接球、	5. 能知道如何進行新式	並將其缺失情形記錄下			
			健體-E-C2		傳接球、擲球	躲避球比賽。	來。			

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	光阳弘	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)
			具備同理他		及踢球、帶		4. 小組討論時間			
			人感受,在		球、追逐球、		(三)綜合活動			
			體育活動和		停球之時間、		1. 教師引導學童針對接力			
			健康生活中		空間及人與		情形和組員一起討論,這			
			樂於與人互		人、人與球關		次比賽的接力棒次是否恰			
			動、公平競		係攻防概念。		當?接力過程有哪些需要			
			爭,並與團				改進的地方或需要加強默			
			隊成員合				契的地方?			
			作,促進身				2. 鼓勵學童針對討論事			
			心健康。				項,利用下課加以練習,			
							在下次練習賽時跑出更好			
							成績。			
							【活動 6】運動家精神			
							(一)發展活動			
							1. 教師提出比賽時可能遭			
							遇到的情形,並請學童討			
							論要如何處理。			
							2. 教師指導學童演練情			
							境,並指導正向樂觀的處			
							理方式。			
							3. 請學童提出並演練可能			
							遇到的情境,討論、分享			
							再找出適合的解決方式。			
							(二)活力存摺:教師引導			
							學童回顧本單元的課程學			
							習,協助學童進行課本的			

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)
							自我檢測。			
							(三)綜合活動			
							單元十二、閃躲高手			
							【活動1】躲避球比賽			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 躲避球體驗			
							2. 教師簡述躲避球比賽重			
							點:場所、人員、規則。			
							(三)教師提問相關躲避球			
							比賽進行的方式。			
			健體-E-A1	1a-Ⅱ-2 了解	Fb-Ⅱ-2 常見	1. 能認識防治登革熱的	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	促進健康生活	傳染病預防原	方法。	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
			體活動與健	的方法。	則與自我照護	2. 能知道清除病媒蚊孳	【活動2】防疫小尖兵	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	1b-Ⅱ-1 認識	方式。	生源的方法。	(六)教師播放電子書情境	態度評量	區資源。	
			慣,以促進	健康技能和生		3. 能了解老鼠對健康所	圖,說明了解登革熱的症			
			身心健全發	活技能對健康		带來的威脅。	狀及傳染途徑後,接下來			
	壹、健康齊步走		展,並認識	維護的重要		4. 能認識防治老鼠的方	就要實際在生活中做到防			
第十九週	四、社區健康	1	個人特質,	性。		法。	治登革熱的行為。			
	GO		發展運動與	2a-Ⅱ-2 注意			1. 防止登革熱的方法有哪			
			保健的潛	健康問題所帶			些呢?			
			能。	來的威脅感與			2. 請學童討論還有哪些防			
			健體-E-C1	嚴重性。			治登革熱的方法,寫在課			
			具備生活中				本中並和同學分享。			
			有關運動與				3. 教師總結:臺灣的夏季			
			健康的道德				潮溼悶熱,是登革熱的流			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	段 羽 口 4番	教學重點(學習引導內	证 旦 十 十	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
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		
			知識與是非				行期間,為了杜絕病媒蚊			
			判斷能力,				孳生,務必要時常整理居			
			理解並遵守				家環境,外出時也要做好			
			相關的道德				防蚊措施。			
			規範,培養				4. 問題討論			
			公民意識,				(1)想要讓登革熱消失無			
			關懷社會。				蹤,我們應該怎麼做?			
							(2)你了解要怎樣清除孳			
							生源嗎?			
							5. 教師說明清除孳生源的			
							方法並請學童上臺演練。			
							6. 教師提醒學童檢查居家			
							環境是否有孳生源存在。			
							(七)問題討論。			
							1. 家中和學校有沒有出現			
							過老鼠呢?			
							2. 如果你看到老鼠在家裡			
							跑來跑去,你會有什麼感			
							受?			
							3. 老鼠還有什麼讓人不喜			
							歡的習性?			
							4. 教師說明老鼠身上可能			
							带有的病菌			
							(八)教師說明老鼠進屋後			
							的清理注意事項			
							(九)教師引導學童討論其			

教學進度	出二夕较	節	學習領域	學習	重點	銀羽口播	教學重點(學習引導內	並 早十十	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)	计里刀式	 	規劃 (無則免)
							他避免老鼠入侵的方法。			
							(十)師生共同歸納:消滅			
							老鼠有方法,最重要的是			
							保持居家環境衛生。			
			健體-E-A2	1d-Ⅱ-2描述	Hb-Ⅱ-1 陣地	1. 能知道躲避球的閃躲	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	自己或他人動	攻守性球類運	技巧。	單元十二、閃躲高手	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	作技能的正確	動相關的拍	2. 能努力學習閃躲技巧。	【活動2】閃躲高手	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	性。	球、拋接球、	3. 能和他人合作進行閃	(一)熱身活動	態度評量		
			的思考能	2c-Ⅱ-3表現	傳接球、擲球	躲技巧。	(二)發展活動		方式 議題融入 規 (() () () () () () () () ()	
			力,並透過	主動參與、樂	及踢球、帶	4. 能表現出學習精神,	1. 急蹲			
			體驗與實	於嘗試的學習	球、追逐球、	利用課間練習閃躲動	2. 快跳			
			踐,處理日	態度。	停球之時間、	作,以求進步。	3. 左右側躲			
			常生活中運	3c-Ⅱ-1表現	空間及人與		4. 敏捷身手	古側躲 走身手 市記錄學童闖關經		
			動與健康的	聯合性動作技	人、人與球關		5. 教師記錄學童闖關經			
第十九週	貳、運動樂無窮	2	問題。	能。	係攻防概念。		過,指出學童可改進的地			
第1九週	十二、閃躲高手	7		3d-Ⅱ-1 運用			方。		上方式 議題融入 規劃 (無 至評量 ◎品德教育 百評量 品E3溝通合作與 方檢核 和諧人際關係。	
				動作技能的練			6. 再次分組進行闖關活			
				習策略。			動,請一組學童在旁觀察			
							動作後記錄下來,一組闖			
							關,以觀察到的情形和同			
							學互相討論。			
							(三)綜合活動			
							【活動3】你丟我閃			
							(一)熱身準備			
							(二)發展活動			
							1. 你丢我閃			

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	亚旦十 十	大表 配 旦下 7	跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	容及實施方式)	評重方式	議 規融入	規劃 (無則免)
							2. 兩面夾攻			
							3. 槍林彈雨			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	1a-Ⅱ-2 了解	Ca-Ⅱ-1 健康	1. 能了解參與社區活	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	促進健康生活	社區的意識、	動,維持社區環境整潔,	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
			體活動與健	的方法。	責任與維護行	是自己的社會責任和義	【活動3】社區動起來	行為檢核	庭生活相關的社	
			康生活的習	4a-Ⅱ-2 展現	動。	務。	(一)教師說明社區居民共	態度評量	了頭評量 家 E13 熟悉與家 庭生活相關的社 區資源。	
			惯,以促進	促進健康的行		2. 能清潔並維持居家環	同維護環境原則。			
			身心健全發	為。		境的衛生。	(二)請學童觀察里長帶里			
			展,並認識				民清理的社區區域還有哪			
			個人特質,				些?			
			發展運動與				(三)師生共同歸納:社區			
	生. 伊克恋止土		保健的潛				居民應負起社會責任和義			
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康	1	能。				務,讓社區安全又乾淨。			3 熟悉與家 舌相關的社
第一一题	GO	1	健體-E-C1				(四)教師指導學童完成活			
			具備生活中				力存摺	社區 和義 爭。 或活		
			有關運動與				(五)補充活動:○×大考驗			
			健康的道德						議題融入 ②家庭教 熟悉 關關 家庭生活 源。 ②家庭生活源。	
			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。							
第二十週	貳、運動樂無窮	2	健體-E-A2	2c-Ⅱ-1遵守	Cb-II-1 運動	1. 能知道擊地傳球、高飛	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	

教學進度	四二夕位	節	學習領域	學習	重點	銀羽口上番	教學重點(學習引導內	評量方式		跨領域統整 規劃 (無則免)
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)			
	十二、閃躲高手		具備探索身	上課規範和運	安全規則、運	傳接球及對牆擊球的技	單元十二、閃躲高手	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	動比賽規則。	動增進生長知	巧。	【活動 4】火球小子	行為檢核	和諧人際關係。	
			康生活問題	2c-Ⅱ-3表現	識。	2. 能和他人合作運用丟	(一)熱身準備	態度評量		
			的思考能	主動參與、樂	Hb-Ⅱ-1 陣地	球的技巧擊中目標物。	(二)發展活動			
			力,並透過	於嘗試的學習	攻守性球類運	3. 能努力學習投擲與閃	1. 擊地傳球			
			體驗與實	態度。	動相關的拍	躲技巧的動作。	2. 高飛傳接			
			踐,處理日	3c-Ⅱ-1表現	球、拋接球、	4. 能知道如何進行新式	3. 擊牆高手			
			常生活中運	聯合性動作技	傳接球、擲球	躲避球比賽。	(三)綜合活動			
			動與健康的	能。	及踢球、帶	5. 能運用閃躲及丟球的	【活動5】移動閃躲			
			問題。	3d-Ⅱ-1 運用	球、追逐球、	技巧於躲避球比賽中。	(一)熱身準備			
				動作技能的練	停球之時間、		(二)發展活動			
				習策略。	空間及人與		1. 移動閃躲比賽			
					人、人與球關		2. 新式躲避球			
					係攻防概念。		3. 比賽意外或衝突			
							(三)教師引導學童完成活			
							力存摺			
							(四)綜合活動			
			健體-E-A1	1a-Ⅱ-2 了解	Ca-Ⅱ-1 健康	1. 能了解參與社區活	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好身	促進健康生活	社區的意識、	動,維持社區環境整潔,	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉與家	
			體活動與健	的方法。	責任與維護行	是自己的社會責任和義	【活動3】社區動起來	行為檢核	庭生活相關的社	
第二十一	壹、健康齊步走		康生活的習	4a-Ⅱ-2展現	動。	務。	(一)教師說明社區居民共	態度評量	區資源。	
	四、社區健康	1	慣,以促進	促進健康的行		2. 能清潔並維持居家環	同維護環境原則。			
週	GO		身心健全發	為。		境的衛生。	(二)請學童觀察里長帶里			
			展,並認識				民清理的社區區域還有哪			
			個人特質,				些?			
			發展運動與				(三)師生共同歸納:社區			

教學進度	四二夕份	節	學習領域	學習	重點	键 辺 口 1冊	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.	W 07 -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)
			保健的潛				居民應負起社會責任和義			
			能。				務,讓社區安全又乾淨。			
			健體-E-C1				(四)教師指導學童完成活			
			具備生活中				力存摺			
			有關運動與				(五)補充活動:○×大考驗			
			健康的道德							
			知識與是非							
			判斷能力,							
			理解並遵守							
			相關的道德							
			規範,培養							
			公民意識,							
			關懷社會。							
			健體-E-A2	2c-Ⅱ-1遵守	Cb-II-1 運動	1. 能知道擊地傳球、高飛	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索身	上課規範和運	安全規則、運	傳接球及對牆擊球的技	單元十二、閃躲高手	口頭評量	品E3溝通合作與	
			體活動與健	動比賽規則。	動增進生長知	巧。	【活動 4】火球小子	行為檢核	和諧人際關係。	通合作與
			康生活問題	2c-Ⅱ-3表現	識。	2. 能和他人合作運用丟	(一)熱身準備	態度評量		
			的思考能	主動參與、樂	Hb-Ⅱ-1 陣地	球的技巧擊中目標物。	(二)發展活動		→量 品E3溝通合作與 → → → → → → → → → → → → →	
第二十一			力,並透過	於嘗試的學習	攻守性球類運	3. 能努力學習投擲與閃	1. 擊地傳球			
ガー 週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	體驗與實	態度。	動相關的拍	躲技巧的動作。	2. 高飛傳接			
A.	, , , , , , , , ,		踐,處理日	3c-Ⅱ-1表現	球、抛接球、	4. 能知道如何進行新式	3. 擊牆高手			
			常生活中運	聯合性動作技	傳接球、擲球	躲避球比賽。	(三)綜合活動			
			動與健康的	能。	及踢球、帶	5. 能運用閃躲及丟球的	【活動5】移動閃躲			
			問題。	3d-Ⅱ-1運用	球、追逐球、	技巧於躲避球比賽中。	(一)熱身準備			
				動作技能的練	停球之時間、		(二)發展活動			
				習策略。	空間及人與		1. 移動閃躲比賽			

教學進度 單元名稱 週次	節數	學習領域	學習重點		组 羽 口 上冊	教學重點(學習引導內	花 目 上 よ		跨領域統整	
		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)	
					人、人與球關		2. 新式躲避球			
					係攻防概念。		3. 比賽意外或衝突			
							(三)教師引導學童完成活			
							力存摺			
							(四)綜合活動			