

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學 115 學年度第一學期一年級健體領域 / 科目課程 (部定課程)

設計者:一年級團隊

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版國小健體 1 上	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.能了解機車、汽車的乘車規範。 2.能培養與行人、駕駛人等用路人互相尊重、禮讓的態度。 3.能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 4.能認識正確上廁所的方法。 5.能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。 6.能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。				

	7.能認識選擇健康食物的原則。 8.能覺察珍惜食物的重要性。 9.能知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。 10.在學校發生事情能主動尋求協助。 11.能正確的操作各項遊具。 12.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。 13.能靈活運用肢體，模仿其他人動作。 14.能做出變換走、跑、原地跳與連續前進跳的動作。 15.能做出教材繞球、夾球、夾球跳和滾接球的動作。
領域核心素養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，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劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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）。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】

性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。

性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【家庭教育】

家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

【生涯規劃教育】

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。

【閱讀素養教育】

閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。

閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。

閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。

閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。

課程架構

教學進度	教學單元 /主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容				
第 1 週	壹、快樂 上學去 一.新生進 行曲	1	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 2b-I-1 接受健康的 生活規範。 3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的 生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與 上下學情境的安全 須知。	1.能學習辨識 生活中常見的 交通狀況並了 解正確的道路 使用規則。 2.能認識過馬 路「停、看、聽、 想」四步驟。	1.透過走路、搭 乘機車及搭乘 汽車三種上學 方式的情境， 學習交通安全 知識。 2.能自我覺察 日常生活中的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。

							安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣。		
	貳、運動 興趣多 六.小小探 險家	2	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.能利用學校運動空間，從事身體活動。 2.能分辨學校空間、設備的安全性。	1.指導學童認識校園內的運動空間、名稱及正確的使用方法。 2.培養學童樂於參與活動，並遵守規則的態度。 3.指導學童在	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

							安全的場域玩 遊戲並思考及 判斷如何安全 玩遊戲。 4.培養學童樂 於參與團體活 動，並遵守遊 戲規則的態 度。 5.指導學童認 識校園內各項 遊具的名稱及 正確的使用方 法。		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							6. 使用遊具時，能分辨遊戲行為的安全性。 7. 學會保護自己和他人的安全。		
第 2 週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 能了解機車的乘車規範。 2. 能了解配戴安全帽的注意事項。 3. 能於生活中做出正確搭乘	1. 透過走路、搭乘機車及搭乘汽車三種上學方式的情境，學習交通安全知識。 2. 能自我覺察	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				生活習慣。		機車的行為。 4.能了解機車的乘車規範。 5.能運用交通規則，判斷正確搭乘機車的行為。 6.能了解危險的交通行為所帶來的危害。	日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣。		
	貳、運動 六.小小探險家	2	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能討論並正	1.指導學童認識校園內的運動空間、名稱及正確的使用	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與

				3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	動空間與場域。	確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能利用學校運動空間，從事身體活動。	方法。 2.培養學童樂於參與活動，並遵守規則的態度。 3.指導學童在安全的場域玩遊戲並思考及判斷如何安全玩遊戲。 4.培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態	遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
--	--	--	--	---	---------	---	---	---

							度。 5.指導學童認識校園內各項遊具的名稱及正確的使用方法。 6.使用遊具時，能分辨遊戲行為的安全性。 7.學會保護自己和他人的安全。		
第 3 週	壹、快樂	1	健體	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	1.能了解汽車	1.透過走路、搭	觀察評量	【安全教育】

	上學去 一.新生進 行曲		-E-A2 健體 -E-C1	健康常識。 2b-I-1 接受健康的 生活規範。 3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的 生活習慣。	上下學情境的安全 須知。	的乘車規範。 2.能演練安全 下車的步驟。 3.能於生活中 做出正確搭乘 汽車的行為。 4.能培養危險 感知能力，並了 解具備自救能 力的重要性。 5.能演練被反 鎖在車內的自 救步驟。	乘機車及搭乘 汽車三種上學 方式的情境， 學習交通安全 知識。 2.能自我覺察 日常生活中的 安全與危險行 為，並養成遵 守交通規則的 習慣。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
	貳、運動	2	健體	1c-I-2 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	1.能遵守遊戲	1.指導學童認	觀察評量	【人權教育】

	樂趣多 六.小小探險家		-E-A2 健體 -E-C1	運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲器材。	識校園內的運動空間、名稱及正確的使用方法。 2.培養學童樂於參與活動，並遵守規則的態度。 3.指導學童在安全的場域玩遊戲並思考及判斷如何安全玩遊戲。 4.培養學童樂	口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
--	---------------------------	--	-------------------------------------	---	---	--	--	-------------------------------------	---

							於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 5.指導學童認識校園內各項遊具的名稱及正確的使用方法。 6.使用遊具時，能分辨遊戲行為的安全性。 7.指導學童認		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							識公園常見的 遊具名稱及正 確的使用方 法。 8.學會保護自 己和他人的安 全。		
第 4 週	壹、快樂 上學去 一.新生進 行曲	1	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 2b-I-1 接受健康的 生活規範。 3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的	Ba-I-1 遊戲場所與 上下學情境的安全 須知。	1.能從模擬情 境中應用交通 安全知識做出 正確判斷。 2.能培養與行 人、駕駛人等用 路人互相尊	※透過課本學 校放學時的情 境，學童以討 論與問答方式 澄清概念後， 能舉例說明應 注意的事項，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。

				生活習慣。		重、禮讓的態度。 3.能了解危險的交通行為所帶來的危害。 4.能自我覺察並修正個人不當的交通行為。 5.能養成遵守交通規則的好習慣。	並養成好行為。		
	貳、運動 樂趣多 七.來玩呼	2	健體 -E-A1 健體	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活	1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E4 認識身

	拉圈		-E-C2	作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	動。	能簡單運用身體操作呼拉圈。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。	拉圈。	態度評量	體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 5 週	壹、快樂	1	健體	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中	※能知道身體	1.能認識身體	觀察評量	【品德教育】

	上學去 二.健康小達人		-E-A1	健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	部位名稱。	部位的名稱，並好好愛護。 2.能知道保持身體乾淨的重要性。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手、臉部、頭部及身體。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1.能完成搖動呼拉圈的動作。 2.平時能利用呼拉圈做運動。	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重

				遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		3.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。			他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 6 週	壹、快樂上學去	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.能知道保持身體乾淨的重	1.能認識身體部位的名稱，	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生

	二.健康小達人			1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	要性。 2.能知道正確洗手的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	並好好愛護。 2.能知道保持身體乾淨的重要性。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手、臉部、頭部及身體。	行為檢核 態度評量	活 習 慣 與 德 行。
	貳、運動 七.來玩呼拉圈 興趣多	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2.能與同學培養默契通力合	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自

				作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		作，完成動作。 3.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。			主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 7 週	壹、快樂上學去 二.健康小	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位	1.能知道正確洗臉的方法。 2.能知道正確	1.能認識身體部位的名稱，並好好愛護。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德

	達人			生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與衛生保健的重要性。	洗澡的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	2.能知道保持身體乾淨的重要性。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手、臉部、頭部及身體。	態度評量	行。
	貳、運動 興趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1.使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 2.利用呼拉圈完成各項指示動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

				遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		3.能觀察同學的動作，並公平擔任評判者角色。	3.認真觀察並公正評判同學的動作。 4.遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。		【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 8 週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要	1.能認識正確上廁所的方法。 2.能了解並做到上廁所的禮	1.能建立正確使用廁所的觀念。 2.能做到保護	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	儀。 3.能認識無障礙廁所、親子廁所及性別友善廁所的功能。 4.能培養良好的衛生習慣。	自己和尊重他人身體的行為。		
	貳、運動 興趣多 八.快樂動 起來	2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能在遊戲中表達出對肢體各部位的認識。 2.能靈活操作身體表現動作。 3.能主動參與各種身體活動。	1.能聽指令操作自己肢體的動作。 2.能隨著音樂做出快樂的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】

						4.能專注欣賞 他人優良的身 體動作表現。			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的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 9 週	壹、快樂 上學去	1	健體 -E-C2	3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡 自己的方法。	※從自己能完 成來得到自我	※讓學童藉由 自己學習完成	觀察評量 口頭評量	【性別平等教 育】

	三.我長大了					悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	許多事，培養成就感並喜歡自己。	行為檢核 態度評量	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態
--	--------	--	--	--	--	--------------------	-----------------	--------------	--

									度。 閱 E14 喜歡與 他人討論、分 享自己閱讀的 文本。
	貳、運動 樂趣多 八.快樂動 起來	2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活 動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參 與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。	1.能靈活操作 身體的表現動 作。 2.能與同學培 養默契，完成動 作。 3.能維護自己 與尊重他人的 身體主權	※運用身體各 部位與同學碰 觸打招呼，讓 學童了解自己 身體部位，並 樂於與人互 動，促進身心 健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 性 E4 認識身 體界線與尊重 他人的身體自 主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包 容個別差異並

						4.能主動參與各種身體活動。			尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 10 週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體 -E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	※讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感

							好伙伴。		表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與
--	--	--	--	--	--	--	------	--	--

									他人討論、分享自己閱讀的文本。
貳、運動 興趣多 八.快樂動 起來		2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能自己做出課本圖示的動作。 2.能與同學一起合作，運用身體表演造型動作。 3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4.能在引導下	1.藉由活動的設計，運用學過的動作，表演各種不同的造型。 2.利用表演遊戲，增進學童之間的互動。 3.訓練學童反應能力，增強體適能心肺能	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

						自信的表現身體活動。	力的刺激。		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。
第 11 週	壹、快樂 上學去 三.我長大了	1	健體 -E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.能知道每個人對同件事的感受可能不同。 2.觀察事件與他人動作及表情猜測對方的	※知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。

						情緒狀態。			性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的
--	--	--	--	--	--	-------	--	--	--

									文本。
貳、運動 興趣多 八.快樂動 起來		2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活 動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參 與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他 人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿 性律動遊戲。	1.能在遊戲中 表現出對肢體 各部位完整概 念。 2.能主動參與 各種身體活動。 3.能專注欣賞 他人優良的身 體動作表現。	1.能聽指令操 作自己肢體的 動作。 2.利用〈身體 歌〉這首歌， 進一步認識身 體各部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 性 E4 認識身 體界線與尊重 他人的身體自 主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包 容個別差異並 尊重自己與他 人的權利。 人 E8 了解兒 童對遊戲權利

									的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 12 週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體 -E-C2	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	※能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達

									情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
	貳、運動	2	健體	1c-I-1 認識身體活	Ib-I-1 唱、跳與模仿	1.能認真觀察	※運用之前所	觀察評量	【性別平等教

	樂趣多 八.快樂動 起來		-E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2 健體	動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	性律動遊戲。	並解讀其他人的動作。 2.能遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人優良的身體動作表現。 4.能靈活運用肢體，模仿其他人動作。 5.能在引導下自信的表現身體活動。	學的身體活動和律動展現各種身體樣態並靈活的做出各種協調動作。	口頭評量 行為檢核 態度評量	育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教
--	-----------------------------------	--	---	--	---------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	--

									育】 涯 E7 培養良 好的人際互動 能力。
第 13 週	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 2a-I-1 發覺影響健 康的生活態度與行 為。 2b-I-2 願意養成個 人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食 習慣。	1.能連結生活 經驗，發覺早餐 的重要性。 2.願意養成吃 早餐的習慣。	※藉由故事主 角的日常生活 漫畫，說明吃 早餐的重要 性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生 活 習 慣 與 德 行。
	貳、運動 樂趣多 九.快樂走	2	健體 -E-A1 健體	1c-I-1 認識身體活 動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。 Cb-I-1 運動安全常	1.能認識操 場、跑道與使用 規則。	1.認識操場、跑 道與使用規 則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E3 了解每 個人需求的不

	跑跳		-E-C2	運動常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2.能遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.能了解暖身運動的重要性。 4.能認識並做出各項暖身伸展動作。 5.能認識走、跑動作。 6.能做出變換走、跑的動作。	2.遵守操場跑道使用規則，並和他人共同使用操場跑步。 3.能了解暖身運動的重要性。 4.能跟隨教師的示範，做出各項暖身伸展動作。 5.做出直線走、快跑、S形	態度評量	同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
--	----	--	-------	---	--	--	--	------	---

							繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。		
第 14 週	壹、快樂 上學去 四.活力加油站	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.能說出常見的早餐種類。 2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。 4.能設計一份自己可以吃得完的早餐。	※能說出今天的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動	2	健體	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1 走、跑、跳	1.能模仿並做	1.能和同學一	觀察評量	【人權教育】

	樂趣多 九.快樂走 跑跳		-E-A1 健體 -E-C2	動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	與投擲遊戲。	出各種型態走、跑的動作。 2.能專注欣賞他人動作表現。	起完成「走、跑」的遊戲。 2.能在遊戲中模仿或創意各種「走、跑」的動作。 3.能專注欣賞他人的動作表現。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 15 週	壹、快樂上學去	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	※能認識選擇健康食物的原則	1.選擇食物的原則應以健	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生

	四.活力加油站			2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		則。	康、自然為主。 2.能認識食物對身體健康的重要性。	行為檢核 態度評量	活 習 慣 與 德 行。
	貳、運動 九.快樂走跑跳	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能利用下課時間練習走、	1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 3.能遵守遊戲規則並和他人	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並

						跑、跳運動或遊戲。	一同合作遊戲 4.能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 5.能為自己表現評分。		尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。
第 16 週	壹、快樂 上學去 四.活力加油站	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能認識少糖、不油炸的食物種類。 2.能做到良好的用餐行為。	1.選擇食物的原則應以健康、自然為主。 2.能認識食物對身體健康的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

	貳、運動 九.快樂走 跑跳	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能做出變換走、跑、跳的動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。	1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 3.能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲 4.能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 5.能為自己表現評分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
--	-----------------------------	---	--	---	--------------------	---	--	--	--

第 17 週	壹、快樂 上學去 五.校園生 活健康 多	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.在學校發生事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。	※能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用
--------	----------------------------------	---	----------------------------	--	---------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------	---

									文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動 興趣多 十.和球做朋友	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	1.能知道並做出繞球的動作。 2.能盡力的完成動作。 3.能利用課餘	1.能努力學習並完成操作小球和大球進行活動。 2.能利用身體	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合

				人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		時間，從事玩球運動。 4.能知道並做出夾球的動作。 5.能和同學互相合作完成活動。 6.能觀察他人活動的表現。	不同部位進行繞球活動。 3.配合音樂、口令完成夾球動作。 4.能和其他人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動。		作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 18 週	壹、快樂上學去 五.校園生	1	健體 -E-A1 健體	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道健康中心的設備及器材的使用方	※藉由參訪，認識健康中心能提供的服務及	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關

	活健康 多		-E-A2	康生活情境中適用 的健康技能和生活 技能。 4a-I-1 能於引導 下，使用適切的健康 資訊、產品與服務。		法。 2.能 適 時 適 切 使用學 校 健 康 中心的設 備 或 器材，以維護健 康。	器材的功能。	態度評量	的社區資源。 【生涯規劃教 育】 涯 E12 學習解 決問題與做決 定的能力。 【閱讀素養教 育】 閱 E11 能在一 般生活情境 中，懂得運用 文本習得的知 識解決問題。 【戶外教育】
--	--------------	--	-------	--	--	---	--------	------	--

									戶 E3 善用教 室外，戶外及 校外教學，認 識生活環境 (自然或人 為)。
	貳、運動 興趣多 十.和球做 朋友	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活 動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技 能基本常識。 3d-I-1 應用基本動 作常識，處理練習或 遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑跳與 投擲遊戲。	1.能知道並做 出夾球跳的動 作。 2.能盡力的完 成動作。 3.能和同學互 相合作完成活 動。	1.能平穩的做 出夾球原地 跳、夾球左右 跳、夾球往前 跳。 2.能 和 他 人 合 作完成夾球接 力活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生 活習慣與德 行。 品 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。 【安全教育】

						4.能觀察他人活動的表現。			安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 19 週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並適	1.學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，具有	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】

						時表達謝意。 多樣功能。 2.透過討論與分析，學童能充分了解健康中心的功能，知道健康中心是全校師生的健康守護神。 3.能體會護理師的辛苦，進而表達感謝。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認
--	--	--	--	--	--	--	---

									識生活環境 (自然或人為)。
貳、運動 興趣多 十.和球做 朋友		2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道並做出滾接球的動作。 2.能盡力的完成動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能利用課餘時間，從事玩球運動。	1.配合音樂、口令順暢的完成動作。 2.能和他人互相合作完成滾球動作。 3.能和同學合作滾中目標物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

									【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 20 週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	1.學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 2.健康檢查後，收到複檢通知時應告知	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。

							家長，再依項目到醫院或診所複檢。		【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
--	--	--	--	--	--	--	------------------	--	--

	貳、運動		健體	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易	1.能了解活動關卡動作。	※能發揮專注力，體驗不同	觀察評量	【品德教育】
	興趣多 十.和球做朋友		-E-A1 健體 -E-C2	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。	球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良

[illegible]

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學 115 學年度第二學期一年級健體領域 / 科目課程 (部定課程)

設計者:一年級團隊

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版國小健體 1 下	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能認識排便對健康的影響。 3.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5.能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6.能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。				

	7.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9.能了解生病期間的在家照護要點。 10.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11.能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12.能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13.能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14.能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

【法治教育】

法 E8 認識兒少保護。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。

品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【環境教育】

環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

【性別平等教育】

性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容				
第 1 週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	※能認識六大類食物及其功能。	※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 成日常生活節約用水、用物質的為，減少源的消 【品德教育】 品 E1 良

									生活習 與德行
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體 -E-A2	1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與的學習 態度。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。 4c-I-1 認識與 身體活動相關	Ce-I-1其他休 閒運動入門遊 戲。 Ic-I-1民俗運 動基本動作與 遊戲。	1.能說出各種童玩的 起源。 2.能了解各種童玩的 玩法及簡易的動作要 領。 3.能選擇適合自己的 童玩遊戲。 4.能了解沙包的玩法 及簡易的動作要領。	1.能說出各種童玩的 起源及玩法。 2.學童能透過討論了 解更多的童玩。 3.能說出沙包童玩的 由來。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E3 了 每個人 求的不 同，並 與遵守 體的規 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。

				資源。					
第 2 週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	※能認識六大類食物及其功能。	※引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 成日常生活節約用水、用物質的為，減少源的消 【品德教育】 品 E1 良

									生活習 與德行
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體 -E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	1.能說出拋接沙包、拋撿沙包及沙包投擲的動作要領。 2.藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 3.能說出風車接力的玩法及注意事項。 4.能藉由風車接力，增進學童體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E3 了 每個人 求的不 同，並 與遵守 體的規 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。

				資源。					
第 3 週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.能依照六大類食物的標準將食物分類。 2.能記錄食用的食物，並完成分類。 3.能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 4.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 5.認識並做到珍惜食物的好行為。 6.能養成珍惜食物的好習慣。	1.指導學童正確的將食物分成六大類。 2.引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 3.討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。 4.說出並做到珍惜食物的好行為。 5.養成珍惜食物的好習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 成日常生活節約水、用物質的為，減少源的消 【品德教育】 品 E1 良好生活習

									與德行
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體 -E-A2	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	1.能認真參與各項風車遊戲活動。 2.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 3.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 4.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。	1.能說出紙飛機的玩法及注意事項。 2.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.能在學校利用課間進行遊戲活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人對追求的不 同，並訂 與遵守 體的規 人 E8 了解兒童對 戲權利 需求。

第 4 週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能認識排便對健康的影響。 2.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3.透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	1.指導學童了解食物消化的過程。 2.引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 成日常生活節約水、用物質的為，減少源的消 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行
-------	----------------------	---	--	---	--	---	--	--	---

	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能做出簡單急停動作。 2.能明白快速反應在生活中的運用。 3.能創造動作讓同組的學童模仿。 4.能模仿同學創造出來的動作。	1.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 2.能創造動作讓同組的學童模仿。 3.能快速模仿同學創造出來的動作。 4.教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。 5.能明白快速反應在生活中的運用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 5 週	壹、守護健康有一套	1	健體	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人	※可以從觀察他人互	1.從觀察人際間微妙	觀察評量	【性別

	二.歡喜做朋友		-E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	導下，表現簡 易的自我調適 技能。	及朋友和諧相 處的方式。	動的狀況猜測對方的 人際互動，並能說出和 好朋友一起分享的感 覺和喜好。	的肢體動作與表情出 發，引導學童分辨好 朋友間愉悅的情緒。 2.藉由一起學習、一 起玩，找到共同興趣 的好朋友。 3.畫出全班朋友網 絡，發覺這種全班一 起的感受，藉此說出 要一起玩、一起學習 的願景。	口頭評量 行為檢核 態度評量	等教育 性 E11 養性別 合宜表 情感的 力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體 -E-A1 健體	1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。	Ab-I-1體適能 遊戲。 Ga-I-1走、	1.能在遊戲中做出迅 速起立及快跑動作。 2.能依指令迅速做出	1.能做出不同姿勢的 起立動作。 2.藉由不同起立姿	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權 育】 人 E8 了

			-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	跑、跳與投擲遊戲。	移動、蹲下、跳躍的動作。	勢，讓學童體會反應的快慢差異。 3.能做出不同姿勢的起立動作後，再加速快跑。 4.能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。	態度評量	兒童對遊戲權利的需求。
第 6 週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意嘗試與不熟悉的人互動。 2.能在互動中留意社交的重要禮節。	1.引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。 2.提醒學童注意社交	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育法】 性 E11 養性別 合宜表 情感的

							禮節。		力。
貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能依指令迅速做出折返動作。 2.能迅速做出起立與快跑動作。 3.能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4.能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1.能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。 2.能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。 3.能在遊戲中做出判斷與選擇。 4.能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

第 7 週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體	3b-I-1 能於引	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	※能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育法】 性 E11 養性別 合宜表 情感的 力。
			-E-A2	導下，表現簡					
			健體	易的自我調適					
			-E-B1	技能。					
			健體	3b-I-2 能於引					
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	-E-C2	導下，表現簡	1a-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2.能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與	1.能藉由身體四肢或臀部支撐身體，達成身體平衡。 2.透過練習，能與同學協力合作，完成各	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
			健體	易的人際溝通					
			健體	互動技能。					
			-E-A1	1c-I-1 認識身					
			健體	體活動的基本					
			-E-B3	動作。					
			健體	2c-I-2 表現認					
			健體	真參與的學習					

			-E-C2	態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		並完成連續動作。 3.能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4.能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	種平衡動作。 3.能依指令完成肢體動作。 4.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。		
第 8 週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2.能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3.能了解分工合作的	※不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育法】 性 E11 養性別 合宜表 情感的

				生活技能。		重要性。	能勇敢提出來，一起		力。
						4.能演練不同情境中 分工合作的行為。	完成打掃工作。		
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。	1.能依指令完成肢體動作。	觀察評量 口頭評量	
			健體 -E-B3 健體 -E-C2	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿		2.培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4.能利用肢體學習動物行走的動作。 5.培養觀察及動作模	2.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 3.能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。	行為檢核 態度評量	

				的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。			
第 9 週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身心與心理向。

[illegible]

									傷害。 安 E11 解急救 重要性 安 E12 作簡單 急救項
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀	1a-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用肢體學習動物行走的動作。 2.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊	1.能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。 2.透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				賞他人的動作 表現。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。		戲及運動。			
第 10 週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。	Da-I-2 身體 的部位與衛生 保健的重要 性。	※能知道眼睛在生活 中的重要性。	※透過故事與體驗活 動，了解眼睛在生活 中的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命 育】 生 E2 理 人的身 與心理

			-E-A3							向。 【戶外 育】 戶 E3 喜 五官的 知，培 眼、耳 鼻、舌 覺及心 對環境 受的能 【安全 育】 安 E3 知
--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	---

									常見事 傷害。 安 E11 解急救 重要性 安 E12 作簡單 急救項
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 1c-I-2 認識基 本的運動常 識。	Ab-I-1體適能 遊戲。 Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	1.能在移動時進行跳 躍動作。 2.能在移動過程中做 出單、雙腳跳混合式的 連續跳躍動作。 3.和同學配合做出	1.能完成單、雙腳混 合組合跳和連續跳。 2.能和同學快樂的完 成遊戲，並遵守遊戲 規則。 3.了解跳躍是快樂時	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。

				2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		跳、碰動作。	的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。		
第 11 週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道眼睛的保健方式。 2.能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3.能於日常生活中舉例眼睛受傷時適	1.學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2.藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理 人的身 與心理 向。 【戶外

				造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		用的處理技巧。 4.能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 5.能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。		育】 戶 E3 喜 五官的 知，培 眼、耳 鼻、舌 覺及心 對環境 受的能 【安全 育】 安 E3 知 常見事 傷害。
--	--	--	--	--	--	---	----------------------------	--	---

									安 E11 解急救 重要性 安 E12 作簡單 急救項
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1.和同學配合做出波浪跳躍動作。 2.能說出各種動物跳躍的特色。	1.和同學配合做出波浪跳的動作。 2.能在遊戲中展現各種「跳」的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

				態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。					
第 12 週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例說明,耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理耳朵內有異物的重要性,感受不當的處理方式對健康所造成的威	1.引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法,並積極實踐。 2.藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵,討論不適當的作法可能造成的傷害,必要時要請大人協助處理取出。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理人的身與心理向。 【戶外教育】 戶 E3 喜五官的

				導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		脅。 4.能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。			知，培養眼、耳、鼻、舌、覺及心對環境的受的能力。 【安全教育】 安 E3 知常見事傷害。 安 E11 解急救重要性
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									安 E12 作簡單 急救項
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1.能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 2 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。

				處理練習或遊戲問題。					
第 13 週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血	1.引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。 2.了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理向。 【戶外教育】 戶 E3 善五官的知，培眼、耳

				的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		的健康技能。 5.能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6.能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。			鼻、舌 覺及心身 對環境 受的能 【安全 育】 安 E3 知 常見事 傷害。 安 E11 解急救 重要性 安 E12 作簡單
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	---

									急救項
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 4.能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。	1.能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 2.能運用數學加減法運算做出跳躍動作。 3.能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 14 週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。	※能透過遊戲活動與課堂討論，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線

			健體 -E-A3			觸部位。			與尊重 人的身 自主權 【人權 育】 人 E10 識隱私 與日常 活的關 【法治 育】 法 E8 詠 兒少保
--	--	--	-----------------	--	--	------	--	--	--

	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3.能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 4.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 5.能知道拍氣球接力相關動作。 6.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	1.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2.能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3.能表現出拍氣球接力相關動作。 4.能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊人與愛愛人 品 E3 清合作與諧人際
--	---------------------	---	------	--	---	---	--	---	---

				表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。					係。 【安全與健康】 安 E7 投擲運動基礎的保健
第 15 週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯	※透過課本人形圖身體隱私處部位的塗色方式，師生討論隱私處是身體不能讓別人碰觸的部位，進而學習保護方法和遭受侵	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重人的身

						時，保護自己的方法。	犯時的求助方法。		自主權 【人權 育】 人 E10 識隱私 與日常 活的關 【法治 育】 法 E8 認 兒少保
貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、	1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人	1.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 2.能表現出拍氣球接	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權 育】 人 E8 了	

				2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從	接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4.能知道並完成擊球過網的相關動作。 5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	力相關動作。 3.能實地完成擊球過網的相關動作。 4.能實地和他人互相合作，進行擊球過網。	態度評量	兒童對遊戲權利需求。 【品德教育】 品 E2 自尊人與愛愛人 品 E3 清合作與人際關係。 【安全育】
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--

				事規律身體活動。					安 E7 撥 運動基 的保健
第 16 週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 3.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。	1.透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 2.透過情境討論及演練，學習自我保護的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別 等教育 性 E4 認 身體界 與尊重 人的身 自主權 【人權 育】 人 E10 識隱私

									與日常 活的關 【法治 育】 法 E8 諳 兒少保
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準	1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2.能知道並完成擊球過網的相關動作。 3.能知道如何和他人合作進行擊球過網。 4.能知道並完成相關的踢氣球動作。	1.能表現出和他人互相合作完成拍氣球接 力。 2.能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 3.能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。 4.能順暢的踢擊氣球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。 【品德 育】

				態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	確性控球動作。 Hb-I-1陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	5.能於活動中展現踢氣球的技能。	完成闖關。		品 E2 自尊人與人愛愛人 品 E3 清合作與人際諧人際係。 【安全育】 安 E7 撿運動基礎的保健
第 17 週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常	Fb-I-1 個人對健康的自我覺	1.能知道在學校身體不舒服時，會到健康中	1.強化學童的健康常識，知道身體不舒服	觀察評量 口頭評量	【品德育】

			健體 -E-A2 健體 -E-C1	識。	察與行為表現。 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	心請求協助、回家要告知家人。 2.知道身體不舒服時的適切處理方式。 3.感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	時，應該告訴教師(在學校)、家人(在家)，請他們協助處理問題。 2.強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。 3.知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。	行為檢核 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行
--	--	--	--	----	--------------------------------------	--	--	------------------	----------------

	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Hb-I-1陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能於活動中展現踢氣球的技能。 2.能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3.能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4.能穩定踢中擺動中不同種類的球。	1.能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 2.能發想創意或表達有關球的遊戲設計。 3.能藉由練習，增強踢球的感覺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊人與愛愛人 品 E3 清合作與諧人際
--	---------------------	---	-----------------	--	---	--	--	---	---

				處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。					係。 【安全 育】 安 E7 扮 運動基 的保健
第 18 週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能認識感染腸病毒期間的症狀。 2.能遵守腸病毒糾察守則。 3.能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。	※藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德 育】 品 E1 良 生活習 與德行

				慣。					
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	健體 -E-C3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2.能做出跳繩伸展操的動作。 3.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動,並認真學習。 4.能利用課間及假日進行跳繩活動。	1.指導學童學會正確的暖身運動,並確實做到。 2.透過跳繩活動促進健康體適能。 3.指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人都有追求的不 同,並計 與遵守 體的規 人 E8 了解 兒童對 戲權利 需求。
第 19 週	壹、守護健康有一套	1	健體	1a-I-2 認識健	Fb-I-2兒童常	1.能了解生病期間的	※從日常生活保健觀	觀察評量	【品德

	五.抗病小高手		-E-A1 健體	康的生活習慣。	見疾病的預防與照顧方法。	在家照護要點。 2.能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。	口頭評量 行為檢核 態度評量	育】 品 E1 良 生活習 與德行
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	健體 -E-C3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與	1.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3.能做出跳繩一跳一	※透過跳繩活動促進健康體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E3 了 每個人 求的不 同，並請 與遵守

				本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	遊戲。	迴旋的基本動作技巧。 4.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。			體的規 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。
第 20 週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.知道預防生病的好行為。 2.實踐日常生活中預防生病的好行為。	※以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德 育】 品 E1 良 生活習 與德行

				健康技能。					
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	健體 -E-C3	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體 活動。	Ab-I-1 體適 能遊戲。 Ic-I-1 民俗運 動基本動作與 遊戲。	1.能在跳繩遊戲中體 驗快樂互動並認真學 習。 2.能利用課間進行跳 繩活動，進而養成規律 運動的習慣。	1.學會正確的暖身運 動及跳繩動作。 2.藉由簡易的遊戲來 提升跳繩節奏感的能 力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權 育】 人 E3 了 每個人 求的不 同，並 與遵守 體的規 人 E8 了 兒童對 戲權利 需求。

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。