

## 集集國民小學一〇八學年度 下學期 一年級 健康與體育 課程計畫

### 一、一年級下學期各主題學習目標

1. 能認識六大類食物。
2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食與挑食對健康的影響。
3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。
4. 能說出六大類食物，並做分類。
5. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。
6. 能做到好的飲食習慣，才能用餐愉快。
7. 能分辨食物的六大類別。
8. 能體會良好的飲食習慣，才能用餐愉快。
9. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。
10. 能做到不偏食、不挑食的好習慣，並養成良好的飲食習慣。
11. 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。
12. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。
13. 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。
14. 能根據自己的能力擔任工作並充分練習。
15. 認識五個好幫手的位置、名稱及功能並知道保護五個好幫手的方法。
16. 積極實踐保健五個好幫手的方法。
17. 發覺健康的生活態度與行為，願意養成個人健康習慣。
18. 正確做到保健五個好幫手。
19. 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用作決定的技能去找人幫忙。
20. 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。
21. 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。
22. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。
23. 能於教師、家人引導下，於生活中操作眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能。
24. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。
25. 能知道尊重別人和保護自己的方法。

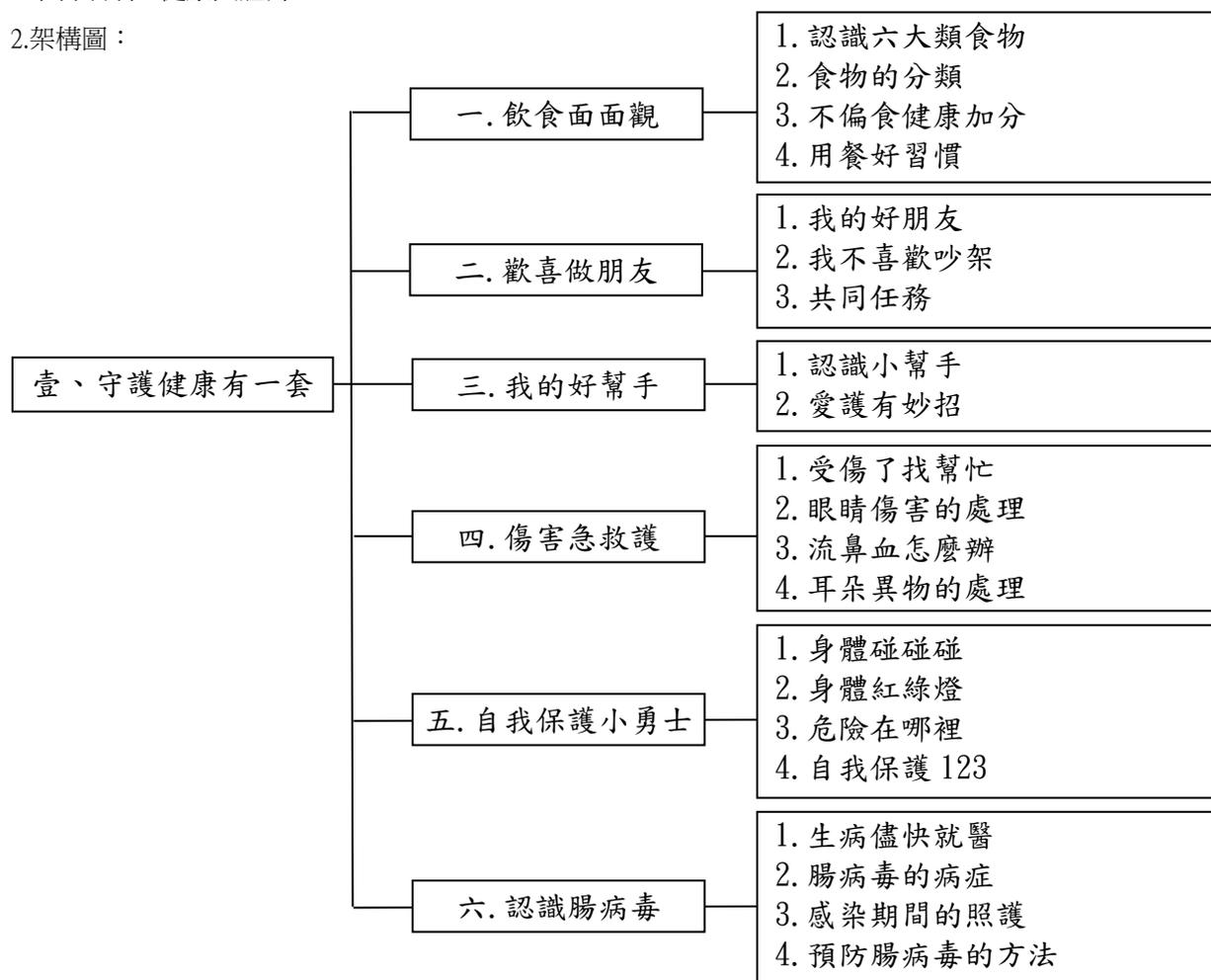
- 26.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。
- 27.能分辨有侵犯行為的身體碰觸。
- 28.能保護自己並尊重別人身體的隱私部位及隱私權。
- 29.遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。
- 30.能描述身體碰觸帶給自己的感受。
- 31.能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
- 32.知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。
- 33.知道腸病毒的病徵、傳染方式和預防方法。
- 34.知道罹患腸病毒期間的在家照護要點。
- 35.知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒。
- 36.能透過學習，將患病的照護方法，運用在生活中。
- 37.能意識到為避免傳染他人，感染者應在家休息。
- 38.能養成勤洗手的個人衛生習慣。
- 39.能主動戴口罩，以降低腸病毒感染的機會。
- 40.能說出各種童玩的起源。
- 41.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
- 42.能做出簡單的拋接沙包動作。
- 43.能做出讓紙飛機飛得遠飛得久的動作。
- 44.能做出讓紙風車的快速轉動的動作。
- 45.能養成健康的生活習慣。
- 46.能遵守團體規範，進行活動。
- 47.能在遊戲中認識反應動作。
- 48.能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。
- 49.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
- 50.能培養手眼協調能力。
- 51.認識動物的特性。
- 52.能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。
- 53.能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。

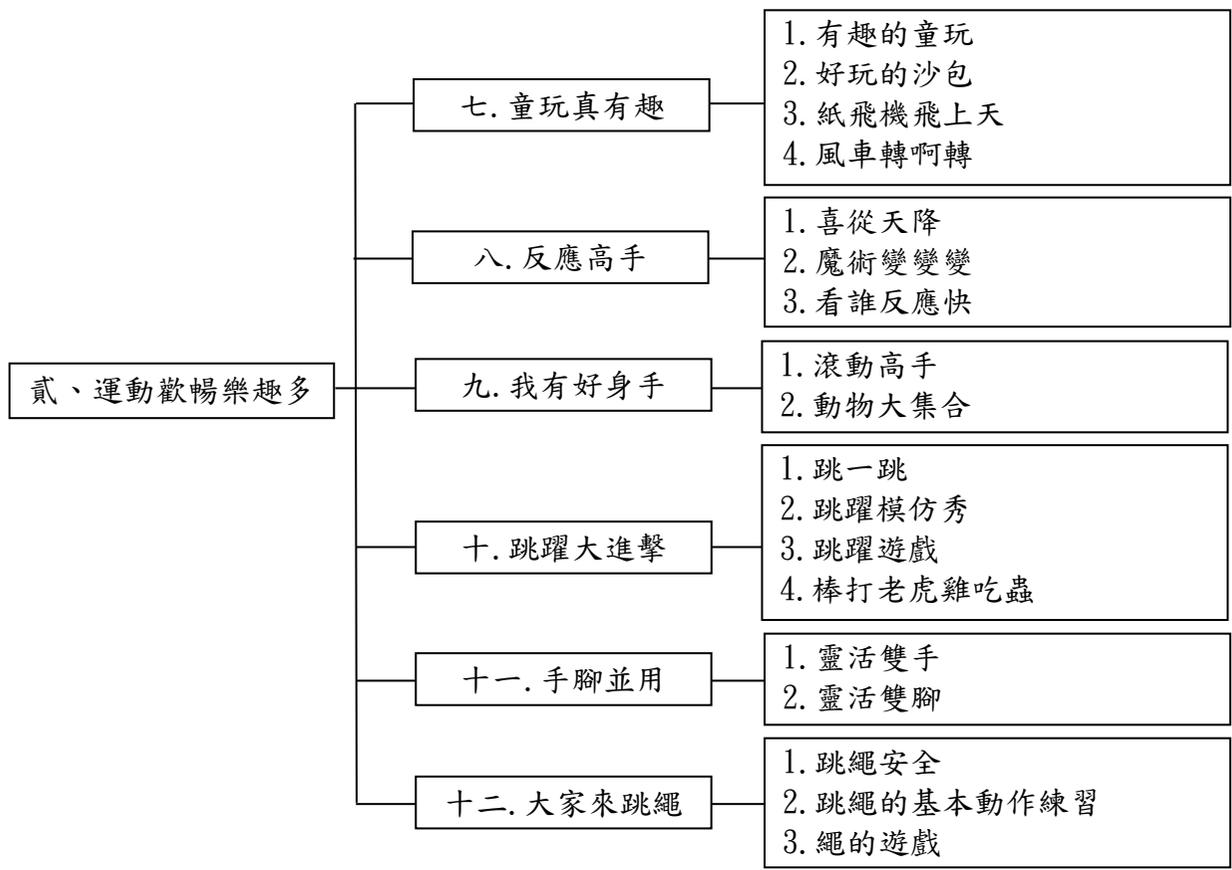
- 54.能應用身體用力的方式，表現出動物的各種特性。
- 55.能從活動中體會和別人合作的重要。
- 56.能以愉悅的心情和他人從事運動。
- 57.能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。
- 58.能在遊戲中認識跳躍動作。
- 59.能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。
- 60.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
- 61.能配合遊戲在跳躍過程中做出擺臂和肢體變化動作。
- 62.能理解教材示範向上拍氣球的動作內容。
- 63.能理解教材示範向上踢氣球的動作內容。
- 64.能於活動中理解並展現動作要領。
- 65.能理解動作內容，並順暢的完成教材的動作。
- 66.能努力學習教材內容。
- 67.能和同學合作一起完成指定的動作。
- 68.能發揮和他人合作實踐教材內容。
- 69.能總結學習經驗並和他人分享學習心得。
- 70.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。
- 71.做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。
- 72.能做出跳繩伸展操的動作。
- 73.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。
- 74.能快樂的從事跳繩遊戲及活動。
- 75.能快樂的從事跳繩遊戲及活動。

## 二、一年級下學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.架構圖：





三、一年級下學期 健康與體育 素養導向教學規劃

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/23~2/29	壹、守護健康有一套	一.飲食面面觀	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-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。	1.能認識六大類食物。	1 引導學童認識平日所食用的六大類食物。	1 (健)	情境圖（認識六大類食物）、師生蒐集並布置六大類基本食物的圖片、師生提供各類食物的實物、各類食物圖卡 4 至 6 份。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
一	3/1~3/7	貳、運動歡樂多	七.童玩真有趣	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	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。	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.能做出簡單的拋接沙包動作。 4.能做出沙包投擲的動作。	1.能說出各種童玩的起源及不同童玩的玩法。 2.能說出沙包童玩的由來。 3.能說出拋接沙包及拋撿沙包的動作要領。	2 (體)	情境圖（認識各種童玩）、平坦安全的場地、沙包、哨子、碼表。	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				動與健康的問題。								
二	3/8~3/14	壹、守護健康有一套	一.飲食面面觀	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.說出昨日所食用的食物，並做分類。 2.攝取六大類的食物，養成均衡飲食的習慣。	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。	1 (健)	情境圖（分類盤）、圖卡（小美昨日吃的食物及各類食物圖卡）、附件一、二。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
二	3/15~3/21	貳、運動歡暢樂趣多	七.童玩真有趣	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	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能做出簡單的拋接沙包動作。 2.能做出沙包投擲的動作。 3.能了解紙飛機的玩法及簡易的動作要領	1.能說出沙包童玩的由來。 2.能說出拋接沙包及拋撿沙包的動作要領。 3.能說出紙飛機遊戲的動作要領。 4.藉由紙飛機遊戲的動作學習，訓練學童手眼協調能力。	2 (體)	平坦安全的場地、沙包、哨子、碼表、每生一張 A4 紙、粉筆、標誌盤、空曠平坦安全的場地。	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				生活中運動與健康的問題。								求。
三	3/22~3/28	壹、守護健康有一套	一.飲食面面觀	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.認識「偏食」與「挑食」對健康的影響。 2.養成「不偏食」與「不挑食」的飲食習慣。	1.說出偏食對健康的影響。 2.養成不偏食的好習慣。	1 (健)	情境圖（不偏食健康加分）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
三	3/29~4/4	貳、運動歡暢樂趣多	七.童玩真有趣	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解紙飛機的玩法及簡易的動作要領 2.知道讓風車轉得快的動作要領。 3.了解風車接力的方法。 4.藉由風車接力遊戲，增進體適能。	1.能說出紙飛機遊戲的動作要領。 2.藉由紙飛機遊戲的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 3.能做出讓風車轉得快的動作。 4.能說出風車接力的玩法及注意事項。	2 (體)	每生一張 A4 紙、粉筆、空曠平坦安全的場地、雙腳釘、吸管、打孔機、剪刀、標誌盤（或小型圓錐）。	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				處理日常生活中運動與健康的問題。				5.能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能				戲權利的需求。
四	4/5~4/11	壹、守護健康有一套	一.飲食面面觀	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。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.了解正確的用餐禮儀。 2.培養良好的飲食習慣。	1.認識用餐的好行為。 2.養成良好的用餐好習慣。	1 (健)	情境圖（用餐好習慣）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
四	4/12~4/18	貳、運動歡樂趣	七.童玩真有趣 八.反應高手	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，	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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.知道讓風車轉得快的動作要領。 2.了解風車接力的方法。 3.藉由風車接力遊戲，增進體適能。 3.能原地接住物品。 4.能快速移位並接住	1.能做出讓風車轉得快的動作。 2.能說出風車接力的玩法及注意事項。 3.能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能。 4.能用雙手接住落下	2 (體)	每生一張 A4 紙、空曠平坦安全的場地、雙腳釘、吸管、打孔機、剪刀、標誌盤（或小型圓錐）、哨子、海灘	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		多		<p>並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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</p>			物品。	<p>的海灘球或紙棒。</p> <p>5.能說出簡單的動作拋接要領。</p> <p>6.學童拋接反應速度越來越迅速。</p> <p>7.能快速移位接球。</p> <p>8.能培養手眼協調能力。</p>		球或軟球、紙棒（用報紙捲成棒子狀，用膠帶或膠水黏貼）		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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
五	4/19~4/25	壹、守護健康有一套	二.歡喜做朋友	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.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。 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。	1.從觀察人際間微妙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。	1 (健)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
												性。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
五	4/26~5/2	貳、運動歡暢樂趣多	八. 反應高手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健	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-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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能原地接住物品。 2.能快速移位並接住物品。 3.能做出簡單的急停動作。 4.能創造動作讓同組的學童模仿。 5.能模仿同學創造出來的動作。	1.能用雙手接住落下的海灘球或紙棒。 2.能說出簡單的動作拋接要領。 3.學童拋接反應速度越來越迅速。 4.能快速移位接球。 5.能培養手眼協調能力。 6.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 7.能創造動作讓同組的學童模仿。 8.能快速跟著模仿同學創造出來的動作。 9.教師要指導同學先	2 (體)	哨子、海灘球或軟球、紙棒（用報紙捲成棒子狀，用膠帶或膠水黏貼）、平坦安全的場地、播放器材、教學輔助 CD（節奏快、慢的音樂）	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。				從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。				
六	5/3~5/9	壹、守護健康有一套	二.歡喜做朋友	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.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。 2.練習在生氣的狀況下，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	1.從觀察人際間微妙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，發覺這種全班的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。 4. 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，	1 (健)	圖卡（語句練習字條）、A4 書面紙（每生一張）、筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後能夠有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。				環境的美、平衡與完整性。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
六	5/10~5/16	貳、運動歡暢樂趣多	八、反應高手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受	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-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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能做出簡單的急停動作。 2.能創造動作讓同組的學童模仿。 3.能模仿同學創造出來的動作。 4.能做出迅速起立動作。 5.能依指令做出指定動作。	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.能快速跟著模仿同學創造出來的動作。 4.教師要指導同學先從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。 5.能做出不同姿勢的起立動作。 6.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應	2 (體)	播放器材、教學輔助 CD (節奏快、慢的音樂)、哨子、平坦安全的場地、兩枝小旗子	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。				快慢的差異。 7.能做出不同方位的位移及跳躍、蹲下等動作。				
七	5/17~5/23	壹、守護健康有一套	二.歡喜做朋友	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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.能分工合作，一起完成任務，從中得到成就感。	1.從學童生活情境中出發，各自就自己的專長或興趣分工合作一起完成一件事，並試著記錄下來，小書的製作不需要精美或完善，重點是能分工並合作記錄過程，這些工作是需要溝通互動的，教師這時需要適時發覺學童間互動的狀況並協助溝通。	1 (健)	製作小書的材料（A3 紙、剪刀、彩色筆）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎環境教育 環 E1 參與戶外學習

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
												與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
七	5/24~5/30	貳、運動歡暢樂趣多	八. 反應高手 九. 我有好身手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2	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-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能做出迅速起立動作。 2.能依指令做出指定動作。 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。	1.能做出不同姿勢的起立動作。 2.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應快慢的差異。 3.能做出不同方位的位移及跳躍、蹲下等動作。 4.能依指令操作自己肢體的動作。 5.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。	2 (體)	哨子、兩隻小旗子、平坦空曠的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								戲權利的需求。
八	5/31~6/6	壹、守護健康有一套	二.歡喜做朋友	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能分工合作，一起完成任務，從中得到成就感。 2.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。	1.從學童生活情境中出發，各自就自己的專長或興趣分工合作一起完成一件事，並試著記錄下來，小書的製作不需要精美或完善，重點是能分工並合作記錄過程，這些工作是需要溝通互動的，教師這時需要適時發覺學童間互動的	1 (健)	製作小書的材料（A3 紙、剪刀、彩色筆）、學習單、打掃用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎環境教育

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								狀況並協助溝通。 2.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來分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。				環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
八	6/7~6/13	貳、運動歡暢樂趣多	九.我有好身手	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	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。 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。 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。	1.能依指令操作自己肢體的動作。 2.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。	2 (體)	平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子。	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
九	6/14~6/20	壹、守護健康有一套	三、我的好幫手	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生	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性。	1.認識身體好幫手的位置、名稱及功能，並知道保護五個好幫手的方法。 2.覺察健康的生活態度與行為。 3.願意養成個人健康習慣。 4.積極實踐保健好幫手的方法。	1.引導學童知道眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和皮膚這五個小幫手的正確名稱、位置和各有其特殊的功能。 2.引導學童愛護自己的身體。 3.引導學童知道愛護眼睛及正確的視力保健方法，並積極	1 (健)	體驗箱、軟球、紙杯、橡皮擦或帽子、眼罩、鈴鼓、三角鐵、木魚、響板、香水、花、糖果、檸檬、鹽、小鏡子、筆、每生一張圖畫紙、圖卡（顏色、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 生 E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係。 ◎戶外教育 戶 E1 善用五官感知環境，分別

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				動與保健的潛能。				實踐。		花)、情境圖(我的好幫手、無障礙空間設施)、情境圖(愛眼行動、視力表、EYE 眼健康歌)、A4 書面紙(每生一張)、彩色筆。		培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。
九	6/21~6/27	貳、運動歡暢樂趣多	九.我有好身手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-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開展，並快樂參與遊戲及運動。	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。	2 (體)	平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子、圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
十	6/28~7/4	評量週 壹、守護健康有一	三、我的好幫手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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性。	1.積極實踐保健身體好幫手的方法。 2.覺察健康的生活態度與行為。 3.正確做到保健身體好幫手。	1.讓學童能了解自己的視力狀況，若有視力異常，應盡快至眼科診所治療。 2.引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。	1 (健)	情境圖（視力表、EYE 眼健康歌）、情境圖（耳朵保健、護鼻祕訣）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 生 E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係。 ◎戶外教育 戶 E1 善用五官感知環境，分別培養眼、耳、鼻、舌、

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		套										觸覺及心靈的感受能力。
十	7/5~7/11	評量週 貳、運動歡暢樂趣多	九.我有好身手 十.跳躍大進擊	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-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開展，並快樂參與遊戲及運動。 4.能配合音樂跳躍。 5.能完成原地雙腳跳的動作。	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。 3.能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作 4.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。	2 (體)	平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子、圓錐、一面旗子、播放器材、CD。	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				隊成員合作，促進身心健康。								
十一	7/12~7/14	壹、守護健康有一套	三、我的好幫手	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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性。	1.覺察健康的生活態度與行為。 2.積極實踐保健身體好幫手的方法。 3.正確做到保健身體好幫手。	1.引導學童能認識並積極愛護鼻子。 2.建立愛護及保健自己身體的行為，當身體的好主人。 3.引導學童能認識並積極愛護舌頭。 4.引導學童能認識並積極愛護皮膚。	1 (健)	情境圖（視力表、EYE 眼健康歌）、情境圖（耳朵保健、護鼻祕訣）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 生 E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係。 ◎戶外教育 戶 E1 善用五官感知環境，分別培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。
十一	4/19   4/25	貳、運動歡	十、跳躍大進擊	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能配合音樂跳躍。 2.能完成原地雙腳跳的動作。 3.能創造模仿各種動物跳躍的動作。	1.能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作。 2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲	2 (體)	平坦安全的場地、一面旗子、哨子、播放器材、CD。	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		暢 樂 趣 多		慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	的能力。			規則。 3.能在遊戲中展現各種「跳」的動作。 4.能在遊戲中創造不同「跳」的動作。				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。
十二	4/26   5/2	壹、 守 護	四.傷 害 急 救 護	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康	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。	1.能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用作決定的技能去找人幫忙。	1.先由學童發表眼耳鼻的傷害經驗，導引出緊急救護的通報管道，進而能了	1 (健)	學校健康中心 眼、耳、鼻受傷的統計 數據，教師蒐	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		健康有一套		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。	造成的威脅。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		2.能熟悉學校內緊急救護的通報管道。 3.能於日常生活中舉例說明，眼睛受傷時適用的急救技巧。 4.能了解眼睛受傷處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 5.能於教師、家人引導下，於生活中操作冰敷眼睛的健康技能。	解在受傷時，要先保持鎮定，並且及時找到協助的人。 2. 藉由課本情境先學會冰敷眼睛的方法，也了解眼睛傷害的緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。		集眼、耳、鼻傷害的相關資料。		安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十二	4/26   5/2	貳、運動歡樂趣	十.跳躍大進擊	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，	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，處理練習或遊戲問題。	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.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3.能結合數學加法運算做出跳躍動作。	1.能在遊戲中展現各種「跳」的動作。 2.能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 3.能完成單、雙腳混和組合和連續跳。 4.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圖卡(算式閃字卡或小白板)、粉筆(畫格子)、小組記分板	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		多		並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。				規則。				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。
十三	5/3   5/9	壹、 守 護 健 康 有	四、傷 害急 救護	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	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理。	1.能於日常生活中舉例說明，流鼻血時適用的處理技巧。 2.能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式	1.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，而能正確演練流鼻血的處理方法。 2.藉由課本情境了解	1 (健)	投影機、電腦、螢幕，播放電子書課本內容情境、師生事先蒐集耳朵保護和異物進入耳朵事例的	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 E3 知道常見事故傷害。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		一套		過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			對健康所造成的威脅。 3.能於教師、家人引導下，於生活中操作流鼻血的正確處理技能。 4.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。 5.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脅。 6.能於教師、家人引導下，於生活中操作排除耳朵進水的正確處理技能。	可能有異物會進入耳朵，而且要由大人協助處理取出		相關資料。		安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十三	5/3   5/9	貳、運動歡暢	十.跳躍大進擊	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 2.能結合數學加法運算做出跳躍動作。	1.能完成單、雙腳混和組合和連續跳。 2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 3.能以跳躍動作進行	2 (體)	哨子、圖卡(算式閃字卡或小白板)、粉筆(畫格子)、小組記分板、教師用圓規	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		樂趣多		進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		3.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 4.遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。	猜拳遊戲。		教具（亦可至五金行購買濾水器軟管長度約 160 到 200 公分，接頭則用冷氣機用的透明水管為接頭約 5 到 10 公分來使用）		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。
十四	5/10   5/16	壹、守護健康	五. 自我保護小勇士	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸。 2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體	1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸 2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體界	1 (健)	圖卡（男女生人形）、情境圖（不同的身體碰觸）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		康有一套		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。			界線。	線				的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。
十四	5/10   5/18	貳、運動歡暢樂趣多	十.跳躍大進擊 十一.手腳並用	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	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。 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，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋拍及拍、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.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 4.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 5.能發揮創意，創造不同動作並實踐。	1.能以跳躍動作進行猜拳遊戲。 2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 3.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 4.能表現出拍氣球接力相關動作。 5.能表現出如和他人互相合作完成拍氣球接力。 6.能發揮創意，創造	2 (體)	粉筆、教師用圓規教具（亦可至五金行購買濾水器軟管長度約 160 到 200 公分，接頭則用冷氣機用的透明水管為接頭約 5 到 10 公分來使用）、氣球、氣球打氣工具、哨子、空曠平坦的場	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				<p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				不同動作並實踐。		地。		<p>戲權利的需求。</p> <p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十五	5/19   5/23	壹、守護健康有一套	五.自我保護小勇士	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸。 2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體界線。	1.能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸 2.能知道保護自己和尊重別人隱私的方法	1 (健)	男、女生人形圖卡、紅色圓形貼紙若干 每生紅、綠色彩色筆各一枝。	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 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。
十五	5/19   5/23	貳、運動歡暢樂趣多	十一.手腳並用	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，	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-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。	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.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 4.能知道拍氣球接力	1.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 2.能表現出拍氣球接力相關動作。 3.能表現出如和他人互相合作完成拍氣球接力。 4.能發揮創意，創造	2 (體)	氣球、氣球打氣工具、哨子、空曠平坦的場地、圓錐	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 自尊尊人與自愛愛人。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。			相關動作。 5.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	不同動作並實踐。				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。
十六	5/24   5/30	壹、守護健康有一	五.自我保護小勇士	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，	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 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，要自我保護並尋求協助。	1.透過情境討論及演練，知道危險可能發生的地點及對象。	1 (健)	情境圖（緊急情況）、哨子。	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

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		套		並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。								人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育法 E8 認識兒少保護。
十六	5/24   5/30	貳、運動歡暢樂趣多	十一、手腳並用	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育	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。	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.能知道並完成靈活雙腳的相關動作 2.能順暢的原地將氣球練踢起不落 地。	1.能完成靈活雙腳的相關動作。 2.能原地將氣球練踢起不落地。 3.能實地做出用腳將氣球踢擊的動作。 4.能順暢的使用腿將氣球踢過障礙物並前進。	2 (體)	氣球、氣球打氣工具、橡皮筋繩、椅子、哨子、空曠平坦的場地。	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 自尊尊人與自愛愛人。 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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
十七	5/31   6/6	壹、守護健康有一套	六. 認識腸病毒	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C1 具備生活中有關運	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能知道其他疾病也會出現發燒、頭痛、喉嚨痛的症狀。 2.能知道身體不舒服時，應盡快就醫 3.確知罹患傳染疾病時，能主動請假在家休養。 4.能知道腸病毒是一種傳染病。	1.強化學童的健康常識，知道不同的疾病可能有相同或類似的病症；身體不舒服時，應該告訴老師（在學校）、爸媽或家人（在家），並盡快就醫； 確 診為傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養。	1 (健)	圖卡（感冒病徵如發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕）。	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。 ◎家庭教育 家 E6 關心及愛護家庭成員。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。								
十七	5/31   6/6	貳、運動歡暢樂趣多	十一、手腳並用	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C2	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。	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.能知道並完成擊球過網的相關動作 2.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	1.能實地完成擊球過網的相關動作。 2.能實地和他人互相合作，進行擊球過網	2 (體)	氣球、氣球打氣工具、兩支旗竿、橡皮筋繩、哨子、空曠平坦的場地。	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 尊人與自愛 愛人。 品 E3 溝 通合作與和 諧人際關係 。 ◎安全教育

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								安 E7 探究運動基本的保健。
十八	6/7   6/13	壹、守護健康有一套	六. 認識腸病毒	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能知道感染腸病毒期的病徵。 2.能知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒。	1.藉由圖示說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水泡、嗜睡……），讓學童更容易了解感染腸病毒的病癥，知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒，為下兩節的活動作引言。	1 (健)	情境圖（腸病毒病徵）。	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。 ◎家庭教育 家 E6 關心及愛護家庭成員。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。								
十八	6/7   6/13	貳、運動歡暢樂趣多	十二、大家來跳繩	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解選擇跳繩的要領。 2.能利用跳繩正確確實完成暖身操。 3.學會正確的跳繩基本動作。	1.指導學童學會正確的暖身運動及跳繩動作。 2.透過跳繩活動促進健康體適能。 3.學會正確的暖身運動及跳繩動作促進健康體適能。	2 (體)	平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩2條、學童準備跳繩。	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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十九	6/14   6/20	壹、守護健康有一套	六、認識腸病毒	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.知道腸病毒感染期間的在家照護要點。 2.知道罹患腸病毒期間方便進食的方式。	1. 從日常生活保健觀念著手，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。	1 (健)	圖卡（布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁）、腸病毒衛教影片。	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。 ◎家庭教育 家 E6 關心及愛護家庭成員。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				意識，關懷社會。								
十九	6/14   6/20	貳、運動歡暢樂趣多	十二、大家來跳繩	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。	1.學會一跳一迴旋的基本動作。	2 (體)	平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩2條、學童準備跳繩。	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。
二十	6/21   6/27	評量週 壹、守護健康有	六、認識腸病毒	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	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.知道腸病毒的傳染方式。 2.知道預防腸病毒的方法。	1.以日常生活發生的事件為例，向學童說明腸病毒的傳染途徑和預防方法，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現促進健康的行為。	1 (健)	情境圖（預防腸病毒）、圖卡（洗手、口罩、掩口鼻）。	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。 ◎家庭教育 家 E6 關心及愛護家庭成員。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		一套		的潛能。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。								
二十	6/21   6/27	評量週 十二、大家來跳繩、運動歡	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	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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.能快樂的從事跳繩遊戲及活動。	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學習。	2 (體)	平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩2條、學童準備跳繩。	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	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		暢 樂 趣 多		性。								求。
二十一	6/28   6/30	休業式		六. 認識腸病毒	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾 病的預防與照顧方 法。	1.知道腸病毒的傳染 方式。 2.知道預防腸病毒的 方法。	1.以日 常生 活發 生的 事件 為例 ，向 學童 說明 腸病 毒的 傳染 途徑 和預 防方 法， 讓學 童在 學習 健康 知識	1 (健)	情境圖（預防 腸病毒）、圖 卡（洗手、口 罩、掩口鼻） 。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
二十一	6/28   6/30	休業式		十二. 大家來跳繩	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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.能快樂的從事跳繩遊戲及活動。(總複習)	1.學會正確的暖身運動及跳繩動作。 2.藉由簡易的遊	2 (體)	平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩 2 條、學童準備跳繩。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
									戲來提升跳繩節奏感的學習。			