

# 大坡國民小學一〇八學年度 上學期 一年級 健康與體育 課程計畫

## 一、一年級上學期各主題學習目標

1. 於上下學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識上下學的安全常識。
2. 列舉校園內適合遊戲的地方，並且認識遊戲的安全常識。
3. 體會上下學與遊戲安全的重要性，並且願意遵守各項上下學與遊戲的注意事項。
4. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。
5. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。
6. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。
7. 能認識身體部位名稱，並知道清潔身體的方法。
8. 能知道洗手五步驟。
9. 能知道上廁所的注意事項。
10. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。
11. 能正確利用洗手五步驟清潔雙手。
12. 能正確做到清潔身體的步驟，並養成良好的衛生習慣。
13. 能正確使用廁所。
14. 能勤洗手，保持雙手乾淨。
15. 能每天清潔身體，換穿乾淨衣物。
16. 能正確上廁所。
17. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。
18. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。
19. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。
20. 觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。
21. 能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。
22. 能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。
23. 能從閱讀中認識早餐的重要性。
24. 能說出早餐常見食物。
25. 能認識食物對身體健康的重要性。

- 26.能接納並嘗試不同的早餐食物。
- 27.能覺察珍惜食物的重要性。
- 28.能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。
- 29.能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。
- 30.能選擇對身體健康有益的食物。
- 31.能透過分享願意養成吃早餐的習慣。
- 32.能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。
- 33.知道學校健康中心的設備、器材與使用方法。
- 34.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。
- 35.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。
- 36.能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。
- 37.在學校發生事情能主動尋求協助。
- 38.學習解決問題的能力。
- 39.能適時適切使用學校健康中心的設備或器材，以維護健康。
- 40.能禮貌對待護理人員，並適時表達謝意。
- 41.能分辨學校空間、設備的安全性。
- 42.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。
- 43.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。
- 44.能正確的操作各項遊戲器材。
- 45.能利用學校運動空間，從事身體活動。
- 46.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。
- 47.能完成搖動呼拉圈的動作。
- 48.能運用身體做出指定動作。
- 49.表現認真參與活動的積極態度。
- 50.能在運動過程中，避免運動傷害。
- 51.能與同學培養默契通力合作，完成動作。
- 52.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。
- 53.平時能利用呼拉圈做運動。

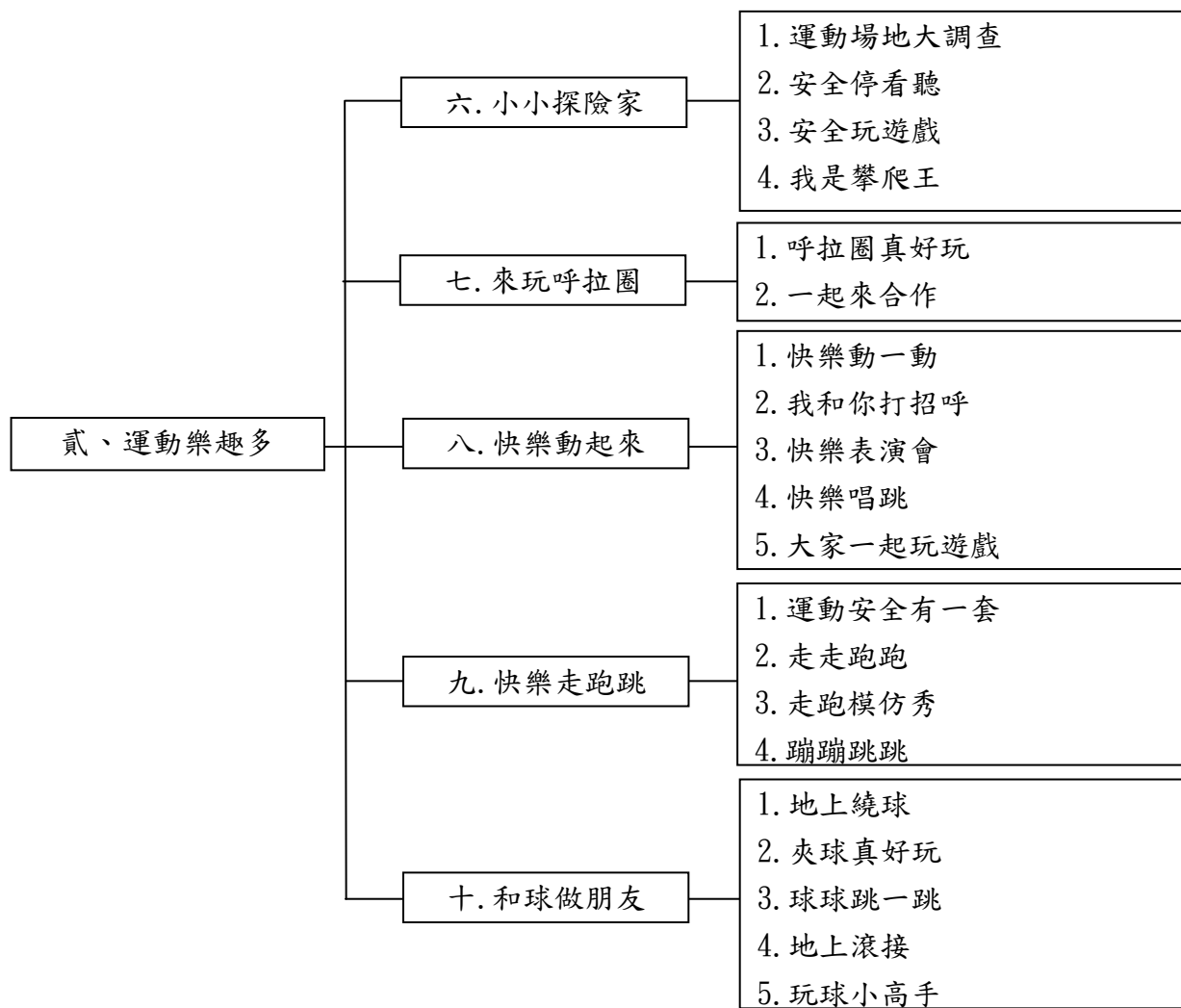
- 54.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。
- 55.在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。
- 56.能主動參與各種身體活動。
- 57.能專注欣賞他人優良動作表現。
- 58.能表現認真參與活動的積極態度。
- 59.能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
- 60.能在引導下自信的表現身體活動。
- 61.能說出並選擇平時從事的運動。
- 62.認識操場、跑道與使用規則。
- 63.認識腳的走、跑、跳動作。
- 64.能表現專注觀賞的態度。
- 65.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
- 66.做出各項暖身動作。
- 67.能體會並做出腳的走、跑、跳動作。
- 68.能善用學校操場資源從事運動。
- 69.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。
- 70.能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。
- 71.能知道教材示範身體和球的動作。
- 72.能知道教材示範夾球、夾球跳和滾接的動作。
- 73.能了解教材的活動關卡動作。
- 74.能盡力的完成教材動作。
- 75.能和同學互相合作完成活動。
- 76.能觀察他人活動的表現。
- 77.能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。
- 78.能做出教材闖關活動的動作技巧。
- 79.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。
- 80.能利用課餘時間，從事玩球運動。

二、一年級上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、一年級上學期 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	8/25   8/31	壹、快樂上學去	一.新生進修	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規	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.於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2.能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3.於生活中，嘗試去覺察自己行為的安全性，並且練習過馬路的安全行為。	※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，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，進而未來嘗試自己上學。	1 (健)	學區內的安全地圖、學校附近的交通設施圖、圖卡、情境圖、交通崗哨地點的相片、安全帽。	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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

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						
				範，培養公民意識，關懷社會。								
一	8/25   8/31	貳、運動樂趣多	六、小 小探 險家	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，處理日常生活與健康的問題。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動和健康的道德知識與是非判斷能力，理解並	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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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，增進健康。 2.認識校園遊戲器材的名稱。 3.分辨學校空間、設備的安全性。 4.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5.能分辨學校空間、設備的安全性。 6.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	1.指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 2.培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 3.利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。 4.使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 5.學會保護自己和他人的安全。	2 (體)	校園內遊戲設備、可供教學運用的場地、情境圖、圖卡、滑梯、秋千。	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						
				遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。								
二	9/1   9/7	壹、快樂上學去	一.新進生進行曲	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非	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.於上學情境中，了解交通安全是健康生活的一環，並認識搭乘汽機車或公車的安全常識。 2.體會乘車安全的重要性，於生活中嘗試自我覺察乘車行為的安全性，並練習搭乘汽機車和公車的注意事項。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	※透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，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，進而未來嘗試自己上學。	1 (健)	學區內的安全地圖、圖卡、安全帽以及學校附近的交通設施、交通號誌、交通崗哨地點的相片。	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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。



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						
				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	9/1   9/7	貳、 運動 樂 趣 多	六、小 小探 險家	健體 -E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能力 ，並透過 體驗與實 踐，處理 日常生活中 運動與 健康的問 題。 健體 -E-C1 具備生活 中有關運 動和健康	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.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能分辨學校空間、設備的安全性。 3.能討論並正確的使用學校空間及設備的目的。 4.能正確操作各項遊戲器材。	1.利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。 2.使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 3.學會保護自己和他人的安全。	2  (體)	校園內遊戲設備、可供教學運用的場地、情境圖、圖卡、平衡木、標誌盤單槓、可供穿山洞的器材。	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						
				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。								
三	9/8   9/14	壹、快樂上學去	一.新進行曲	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C1 具備生活	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.列舉校園內適合遊戲的地方，並且認識遊戲的安全常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守遊戲安全事項。 3.能在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並養成遵守遊戲安全的好習慣	※透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣	1 (健)	投影機、電腦、螢幕、電子書。	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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

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						
				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 。			。					
三	9/8   9/14	貳、 運 動 樂 趣 多	六.小 小 探 險 家	健 體 -E-A2 具 備 探 索 身 體 活 動 與 健 康 生 活 問 題 的 思 考 能 力 ， 並 透 過 體 驗 與 實 踐 ， 處 理 日 常 生 活 中 運 動 與 健 康 的 問 題 。	2c-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 。	Cb-I-3 學 校 運 動 活 動 空 間 與 場 域 。	1.能 遵 守 遊 戲 規 則 ， 並 與 同 學 互 助 合 作 。 2.能 正 確 的 操 作 各 項 遊 戲 器 材 。 3.正 確 的 操 作 各 項 攀 爬 器 材 。 4.遵 守 團 體 規 範 ， 進 行 活 動 。	1.利 用 校 園 的 攀 爬 設 施 ， 從 事 各 項 身 體 活 動 。 2.使 用 遊 戲 器 材 時 ， 能 分 辨 遊 戲 行 為 的 安 全 性 。 3.學 會 保 護 自 己 和 他 人 的 安 全 。	2 (體)	攀 爬 架	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						
				健體 -E-C1 具備生活中有關運動和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。								
四	9/15   9/21	壹、快樂上學去	一.新進生活思考，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與	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.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。 2.能體會平安回家的重要性，並且願意養成遵守放學的注意事項。 3.於生活中，嘗試自我覺察並修正放學	※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，並養成好行為。	1 (健)	學區內的安全地圖、交通設施圖、交通崗哨地點的相片。	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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

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						
				健康的問題。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。			的不當行為。 4.養成遵守放學注意事項的好習慣。					
四	9/15   9/21	貳、運動樂趣多	七.來玩呼拉圈	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	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。 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。 Cb-I-2 班級體育活動。	1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並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.能與同學培養默契通力合作，完成動作。	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、教學輔助 CD (快節奏音樂)、平坦安全的場地。	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

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						
				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。			4.維護自己與尊重他人的身體自主權。					、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。
五	9/22   9/28	壹、快樂上學去	二.健康小達人	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	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.能知道身體部位名稱。 2.能養成良好的衛生習慣。 3.能知道身體清潔的重要性。	※能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。	1 (健)	情境圖	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。

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						
				特質，發展運動與保健的潛能。								
五	9/22   9/28	貳、運動樂趣多	七.來玩呼拉圈	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	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.能在運動過程中，避免運動傷害。 3.平時能利用呼拉圈做運動。 4.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	※用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、教學輔助 CD (快節奏音樂)、平坦安全的場地。	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。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

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						
				與團隊成員合作，促進身心健康。								
六	9/29   10/5	壹、快樂上學去	二.健康小達人	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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.能知道保持身體乾淨的重要性。 2.能知道正確洗手的步驟和方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	1.能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性 2.能知道正確洗手的方法和步驟。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手。	1 (健)	情境圖	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 E1 良好生活習慣與德行。
六	9/29   10/5	貳、運動樂趣多	七.來玩呼拉圈	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	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能注意同學的動作，了解如何完成動作。 4.能與同學培養默契	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、教學輔助 CD（快節奏音樂）、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 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						
				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。			通力合作，完成動作。					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。
七	10/6   10/12	壹、快樂上學去	二.健康小達人	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	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.能知道保持身體乾淨的重要性。 2.能知道正確洗手的步驟和方法。 3.能培養良好的衛生習慣。 4.能知道正確洗臉的方法。	1.能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性 2.能知道正確洗手的方法和步驟。 3.能依照正確的步驟和方法清潔雙手。 4.藉由洗臉認識臉部	1 (健)	情境圖、圖卡、教學輔助影片、鏡子、毛巾。	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。

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						
				認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			5.能知道正確洗澡的步驟和方法。	各部位的名稱。 5.經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。				
七	10/6   10/12	貳、運動樂趣多	七.來玩呼拉圈	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	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，以促進表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能注意同學的動作，了解如何完成動作。 4.能與同學培養默契通力合作，完成動作。	※使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。	2 (體)	呼拉圈、播放器材、教學輔助 CD (快節奏音樂)、平坦安全的場地、圓錐 (依分組組數準備圓錐)、畫線器。	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。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

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						
				樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
八	10/13   10/19	壹、快樂上學去	二.健康小達人	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。 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-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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1.能正確使用廁所，並保持廁所乾淨，培養良好的衛生習慣。 2.想上廁所時要告訴老師，不要憋著，才不會影響身體健康。	※能在使用廁所過程中體會各行為的意義，建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。	1 (健)	圖卡、情境圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 E1 良好生活習慣與德行。
八	10/13   10/19	貳、運動樂趣	八.快樂動起來	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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.在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2.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。	2 (體)	平坦安全的場地、教學輔助CD（輕快音樂）、播放器材。	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

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		身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育			3.能專注欣賞他人優良動作表現。					。◎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。

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。								
九	10/20   10/26	壹、快樂上學去	三.我長大了	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-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悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	※讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。	1 (健)	「我喜歡我自己」繪本、愛心卡、長條書卡、小鈴鐺、小貝殼、亮粉、蝴蝶結。	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

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						
												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。
九	10/20   10/26	貳、運動樂趣多	八.快樂動起來	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的	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.做出簡單的動作與同學打招呼。 2.能在運動過程中，避免運動傷害。 3.與同學培養默契，完成動作。 4.維護自己與尊重他人的身體的主權。 5.能表現認真參與活動的積極態度。	※運用身體各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。	2 (體)	平坦安全的場地，教學輔助 CD（快節奏的音樂）、播放器材。	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

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						
				基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十	10/27   11/2	壹、快樂	三.我長大了	健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育	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好伙伴。	1 (健)	九宮格學習單、筆、故事書、空白小卡。	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

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						
		上學去		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。								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。
十	10/27   11/2	貳、運動樂	八.快樂動起來	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣	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	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.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。	1.藉由活動的設計，運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。 2.利用表演的遊戲，	2 (體)	平坦安全的場地、教學輔助CD（快節奏的音樂）、播放器材。	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



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						
		趣多		<p>，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。</p> <p>健體 -E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>健體 -E-C2 具備同理他人感受</p>	<p>表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4.能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p>	<p>以增進學童之間的互動。</p> <p>3.訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。</p>			<p>身體自主權。</p> <p>◎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。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</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						
				，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。								
十一	11/3   11/9	壹、快樂上學去	三.我長大了	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-3 情緒體驗與分辨的方法。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	※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。	1 (健)	圖卡、筆、A4紙。	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。

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						
												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。
十一	11/3   11/9	貳、運動樂趣多	八.快樂起來	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-B3 具備運動與健康有關的創作	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.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。	2 (體)	平坦安全的場地、教學輔助 CD (身體歌)、教學輔助 DVD (身體歌)、播放器材。	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。

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						
				和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。								◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十二	11/10   11/16	壹、 快	三.我 長大 了	健體 -E-C2 具備同理他人感受	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	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。	※能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的	1 (健)	圖卡、A4 書面紙、「眼淚糖」繪本。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 性 E10 辨識

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						
		樂上學去		，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。	易的人際溝通互動技能。		2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	事來轉換心情。			態度評量	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。
十二	11/10   11/16	貳、運動	八.快樂動起來	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。	※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。	2 (體)	平坦安全的場地、教學輔助 CD (輕快音樂)、播放器材	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

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		<p>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。</p> <p>健體 -E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>健體 -E-C2 具備同理</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>2.遵守規則並表現出積極參與的態度。</p> <p>3.能專注欣賞他人身體動作表現。</p> <p>4.能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。</p>			、鈴鼓、哨子。		<p>尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎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。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</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						
				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。								
十三	11/17   11/23	壹、快樂上學去	四.活力加油站	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。 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.從閱讀中認識早餐的重要性。 2.連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。 3.透過分享願意養成吃早餐的習慣。	※藉由圖中人物不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。	1 (健)	情境圖	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。
十三	11/17 	貳、快樂走	九.快樂走	健體 -E-A1 具備良好	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.認識操場、跑道與使用規則。	1.認識操場、跑道與使用規則。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圓	觀察評量 口頭評量	◎人權教育 人 E3 了解

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						
	11/23	運動樂趣多	跑跳	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2.遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.了解暖身運動的重要性。 4.認識並做出各項暖身伸展動作。 5.認識走、跑動作。 6.能做出及變換走、跑動作。	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.能做出直線走、快跑、S形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。		錐。	行為檢核 態度評量	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。
十四	11/24 	壹、	四.活力加	健體 -E-A1 具備良好	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。	1.能說出早餐常見食物。	※能說出今天自己的早餐吃了哪些食物。	1 (健)	圖卡	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E1 良好



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						
	11/30	快樂上學去	加油站	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。		2.能接納並嘗試不同的早餐食物。 3.能覺察珍惜食物的重要性。	物，分量是否剛好。			行為檢核 態度評量	生活習慣與德行。
十四	11/24   11/30	貳、運動樂趣多	九.快樂走跑跳	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。 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.模仿做出各種型態走、跑的動作。 2.做出各種型態走、跑的動作。 3.專注欣賞他人動作表現。	1.能和同學配合一起完成「走、跑」的遊戲。 2.能在遊戲中模仿或創意各項「走、跑」的方式。 3.能專注欣賞他人的動作表現。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圓錐 4 個。	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

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。								權利的需求。
十五	12/1   12/7	壹、快樂上學去	四.活力加油站	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-1 接受健康的生活規範。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能認識食物對身體健康的重要性。 2.能選擇對身體健康有益的食物。	※能認識食物對身體健康的重要性	1 (健)	圖卡	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。

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	12/1   12/7	貳、運動樂趣多	九.快樂走跑跳	<p>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。</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>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1.做出原地跳與連續前進跳的動作。</p> <p>2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>3.能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。</p>	<p>1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。</p> <p>2.能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。</p> <p>3.能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。</p>	2 (體)	哨子、呼拉圈或粉筆（畫圓用）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎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。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</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						
十六	12/8   12/14	壹、快樂上學去	四.活力加油站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2b-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-2 基本的飲食習慣。	1.能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。 2.能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。	※能做到好的飲食習慣。	1 (健)	情境圖、教學輔助 DVD、在學校用餐的影片或照片。	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。
十六	12/8   12/14	貳、運動樂趣多	九.快樂走跑跳	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	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.在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2.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.能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。 2.能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 3.能為自己表現評分。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、呼拉圈 6 個、圓錐 6 個、橡皮筋繩。	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 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

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						
				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。								人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
十七	12/15   12/21	壹、快樂上學去	五.校園生活健康多	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1b-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，並到健康中心處理。	1 (健)	圖卡	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

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						
				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。								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）。
十七	12/15   12/21	貳、運動樂趣多	十.和球做朋友	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	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.知道教材示範繞球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能觀察他人活動的表現。 4.能利用課餘時間，從事玩球運動。 5.能知道並做出教材示範夾球的動作。	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.能和他人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動	2 (體)	軟球、球、瑜伽彈力球、墊子、哨子、教學輔助 CD、播放器材、球籃、空曠平坦的場地。	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

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						
				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。		6.能和同學互相合作完成活動。					保健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十八	12/22   12/28	壹、快樂上學去	五.校園生活健康多	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1.知道健康中心的設備和器材有哪些。 2.正確使用健康中心的設備或器材，以達到維護健康的目的。	※藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。	1 (健)	健康中心的設備圖示與對應詞卡、情境圖。	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

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						
				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。								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）。
十八	12/22   12/28	貳、運動樂趣多	十.和球做朋友	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	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。	1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的	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。	2 (體)	軟球（排球或躲避球）、哨子、圓錐、教學輔助 CD、播放器材、空曠平坦的場地。	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



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						
				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。	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。		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。
十九	12/29   1/4	壹、快樂上學去	五.校園生活健康多	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	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.能知道學校護理師的工作內容。 2.能知道醫師到校服務的工作內容。 3.了解學校護理師、醫師的辛苦付出，學會感恩與感謝。	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	1 (健)	情境圖、人物圖卡。	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

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						
				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。				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。				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）。
十九	12/29   1/4	貳、運動樂趣	十.和球做朋友	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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	1.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作	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。	2 (體)	球、哨子、圓錐數個、教學輔助 CD、播放器材、空曠平坦的場地。	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

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		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。	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。	性控球動作。	完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。 5.能利用課餘時間，從事玩球運動。					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。
二十	1/5   1/11	壹、快樂上學	五.校園生活健康多	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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环境。	※能知道健康檢查複檢怎麼做。 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	1 (健)	學校健康檢查複檢通知單、情境圖。	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	

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						
		去		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。				家長，再依項目到醫院或診所複檢。				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）。
二十	1/5   1/11	貳、運動	十.和球做朋友	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。	※能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。	2 (體)	排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶、	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。

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		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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3.能做出教材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，並選擇自己適合的運動。			橡皮筋、童軍繩、教學 CD、播放器材、平坦安全的場地。		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。
二十一	1/12   1/18	評量週		複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容		複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容

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						
		複習										
二十二	1/19   1/20	休業式										