

## 部定課程之健康與體育領域課程計畫

十二年國教課程版本：

<b>教材來源</b>		南一版健康與體育第六冊		<b>教學節數</b>		每週3節					
<b>設計者</b>		三年級導師		<b>教學者</b>		李政欣					
<b>年級課程目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</li> <li>4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。</li> <li>5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</li> <li>6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。</li> <li>7. 能清潔並維持居家環境的衛生。</li> <li>8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。</li> <li>10. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。</li> <li>11. 能落實平時自我身體活動。</li> <li>12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。</li> <li>13. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。</li> <li>15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。</li> </ol>									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
壹、 健康齊步走	一、 成長加油站	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。 3. 能知道影響生長發育的因素。	1. 透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。 2. 透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張A4紙、〈每日飲食指南手冊〉。學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。	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面向。	

貳、 運動無窮	五、 愛運動也愛環保	A1 身心素質與自我精進 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。 3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 2. 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 3. 知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。	2 (體)	●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備(安全帽、護膝、護肘、手套)、畫線器、標示盤、小圓錐、超級迷你馬拉松的器材及設備(馬表、桌子、紀錄表單)、體能活動的相關報導及研究。平坦安全的場地、學校操場、平坦安全的慢跑路線。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、 健康齊步走	一、 成長加油站	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。 3. 能知道不同成長階段的營養需求。 4. 能關心自己及家人的飲食習慣。	1. 透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。 2. 能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張A4紙、〈每日飲食指南手冊〉。學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。	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面向。	
貳、 運動無窮	五、 愛運動也愛環保	A1 身心素質與自我精進 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道慢跑運動的基本動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	1. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2. 能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	2 (體)	●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備(安全帽、護膝、護肘、手套)、畫線器、標示盤、小圓錐、超級迷你馬拉松的器材及設備(馬表、桌子、紀錄表單)、體能活動的相關報導及研究。平坦安全的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

								場地、學校操場、平坦安全的慢跑路線。			
壹、健康齊步走	一、成長加油站	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	◆能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張A4紙、〈每日飲食指南手冊〉。學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。	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面向。	
貳、運動樂無窮	五、愛運動也環保 六、舞動精靈	A1 身心素質與自我精進 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。 B3 藝術涵養與美感素養 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 C2 人際關係與團隊合作 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	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道提升體適能的方法及益處。 4. 能認識多種動物的形態。 5. 能做出多種動物的動作特徵。 6. 能欣賞同學間的創作。	1. 體驗超級迷你馬拉松的跑步感受。 2. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 3. 選擇從事零污染的運動項目，落實愛運動也愛環保的概念於日常生活中。 4. 能妥善利用下課時間，從事體能活動，增進體適能。 5. 學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 6. 能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。	2 (體)	●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備（安全帽、護膝、護肘、手套）、畫線器、標示盤、小圓錐、超級迷你馬拉松的器材及設備（馬表、桌子、紀錄表單）、體能活動的相關報導及研究。平坦安全的場地、學校操場、平坦安全的慢跑路線。音樂〈動物狂歡節〉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		作，促進身心健康。									
壹、健康齊步走	一、成長加油站	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。	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面向。	
貳、運動無窮	六、舞動精靈	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	1. 能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。 2. 能模仿做出動物的動作及行走的方式。 3. 能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。	2 (體)	●播放設備、音樂〈動物狂歡節〉。平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康齊步走	一、成長加油站	A1 身心素質與自我精進 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	◆能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。學童準備：自己以前和最近的照片、	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面向。	

		A3 規劃執行與創新應變 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。						家人近期的照片。		
貳、 運動無窮	六、 舞動精靈	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成主題聯想任務。	1. 能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 2. 能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3. 能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。	2 (體)	●播放設備、音樂〈動物狂歡節〉。平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
壹、 健康齊步走	二、 防災應變站	A3 規劃執行與創新應變 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	Ib-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	1. 學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 2. 學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
貳、 運動	七、 跳躍	A1 身心素質與自我精進	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動。	1. 能認識跳箱設備。 2. 能克服恐懼，認識	2 (體)	●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日

樂無窮	真好玩	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。 6. 學習做出指定的動作。	跳箱運動。 3. 學會透過跳板來練習跳越的動作。		錐、木箱（或跳箱第一層）、低平衡木、平坦安全的場地。	行為檢核 態度評量	常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
壹、健康齊步走	二、防災應變站	A3 規劃執行與創新應變 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	1. 學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 2. 學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
貳、運動樂無窮	七、跳躍真好玩	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	1. 學會透過跳板來練習跳越的動作。 2. 學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	2 (體)	●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、木箱（或跳箱第一層）、低平衡木。平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
壹、健康齊步走	二、防災應變站	A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日	

		計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	慣。	健康技能。				乾淨紗布及剪刀)、滅火器(滅火器操作教學影片)、住宅警報器。		常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
貳、運動樂無窮	七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	A1 身心素質與自我精進 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓、雙腳夾球、投籃。	1. 學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	2 (體)	●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、木箱(或跳箱第一層)、低平衡木。平坦安全的場地。單槓、低單槓、墊子、球、球籃、學童椅子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
壹、健康齊步走	二、防災應變站	A3 規劃執行與創新應變 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時的應變知識。	1. 透過規劃家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能於日常生活中執行。 2. 教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱(內含乾淨紗布及剪刀)、滅火器(滅火器操作教學影片)、住宅警報器。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
貳、運動	八、我是	A1 身心素質與自我精進	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉	1. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進	2 (體)	●單槓、低單槓、墊子、球、球籃、	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日

樂無窮	單槓高手	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。		2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	單槓運動。 2.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。 3.清楚動作要領並表現正確動作。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。 7.能清楚動作要領，並做出正確的動作。 8.表現認真參與的學習態度。	行活動。 2.學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。		學童椅子。	行為檢核 態度評量	常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
壹、健康齊步走	二、防災應變站	A3 規劃執行與創新應變 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時損害。 3.能判斷家中潛藏危險的地方。	◆能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
貳、動樂無窮	八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.能說出參與單槓練習動作的感覺。 2.能說出他人的動作表現的優點。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。	1.學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2.說出參與單槓動作的感受。 3.能認識桌球簡史。 4.正確做出抓球及拋接的反應動作。	2 (體)	●單槓、低單槓、墊子、球、球籃、學童椅子。乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	



					5.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。						
壹、健康齊步走	三、為健康把關	A1 身心素質與自我精進 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。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。 2. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	◆能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：不同食品及用藥訊息。學童準備：繪圖用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
貳、運動樂無窮	九、乒乓樂無窮	C2 人際關係與團隊合作 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。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	1. 能正確做出握拍及上下擊球的動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	2 (體)	●乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康齊步走	三、為健康把關	A1 身心素質與自我精進 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	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	◆能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◆能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確用藥資訊。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：不同食品及用藥訊息。學童準備：繪圖用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關	

		與保健的潛能。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。								的社區資源。	
貳、運動樂無窮	九、兵兵樂無窮	C2 人際關係與團隊合作 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。	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	1. 能知道反手推拍的动作。 2. 能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	2 (體)	●乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健齊步走	三、為健把關	A1 身心素質與自我精進 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。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	1. 了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 2. 能預防並處理用藥過敏。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：不同食品及用藥訊息。學童準備：繪圖用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
貳、運動樂無窮	九、兵兵樂無窮 十、我是	A1 身心素質與自我精進 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	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 4. 遇到危險發生時，	2 (體)	●乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。小滾	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

	小小防衛兵	與保健的潛能。 A2 系統思考與解決問題 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	、人與球關係攻防概念。	與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	3. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	身體能做出保護自己的動作。 5. 學會做後方護身倒法。 6. 透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。		筒、大球、不同顏色揸帶。平坦安全鋪有墊子的場地、一面牆。		
壹、健康齊步走	三、為健康把關	A1 身心素質與自我精進 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。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：不同食品及用藥訊息。學童準備：繪圖用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
貳、運動樂無窮	十、我是小小防衛兵	A1 身心素質與自我精進 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	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習	1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練	1. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2. 學會做臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 3. 透過練習，能將護身倒法應用在許多危	2 (體)	●小滾筒、大球、不同顏色揸帶。平坦安全鋪有墊子的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		與保健的潛能。 A2 系統思考與解決問題 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。		態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。 6. 能表現出聯合性的動作反應。	險情境中，即刻做出防護動作。					
壹、 健康齊步走	三、 為健康把關	A1 身心素質與自我精進 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。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 3. 透過活動了解社區附近的藥局，並畫出社區藥局地圖。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：不同食品及用藥訊息。學童準備：繪圖用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
貳、 運動樂無窮	十、 我是小衛兵	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。	1. 遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 2. 透過練習，在可能發生跌落的情境中，能即刻做出保護自己的護身倒法動作。 3. 能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 4. 能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。 5. 能在情境比賽中，	2 (體)	●小滾筒、大球、不同顏色揸帶。平坦安全鋪有墊子的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		，處理日常生活中運動與健康的問題。				依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重要部位。					
壹、健康齊步走	四、社區健康GO	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	◆社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭的社區資源。	
貳、運動樂無窮	十一、齊心協力	C2 人際關係與團隊合作 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	1. 學會正確的接棒動作。 2. 能於活動中完成正確的接棒動作。	2 (體)	●接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、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	無	
壹、健康齊步走	四、社區健康GO	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	◆落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭的社區資源。	

		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。									
貳、運動樂無窮	十一、齊心協力	C2 人際關係與團隊合作 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。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	1. 能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2. 可以和他人順利合作進行接力。 3. 可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	2 (體)	●接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、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	無	
壹、健康齊步走	四、社區健康GO	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2. 能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 3. 老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	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。	
貳、運動樂無窮	十一、齊心協力 十二、閃	A2 系統思考與解決問題 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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性	1. 能和他人合作進行大隊接力。 2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球比賽進行的方式。	1. 能和他人合作進行大隊接力。 2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球活動比賽方式。 4. 能努力練習閃躲的	2 (體)	●接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、音樂。平坦安全的場地。播放設備、躲避球相關影片、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	躲高手	動與健康的問題。 C2 人際關係與團隊合作 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。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	4. 學會相關的閃躲動作。	動作。		、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、躲避球、粉筆。平坦安全的場地、一面牆。			
壹、健康齊步走	四、社區健康GO	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 2. 能認識登革熱的症狀。 3. 能認識防治登革熱的方法。 4. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 5. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 6. 能認識防治老鼠的方法。	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2. 能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 3. 老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	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。	
貳、運動樂無窮	十二、閃躲高手	A2 系統思考與解決問題 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	1. 運用閃躲動作完成闖關。 2. 於活動中展現閃躲的技巧。 3. 和他人互相合作進行演練。	1. 能於活動中展現閃躲的動作。 2. 於活動中展現閃躲技巧。 3. 能和他人合作練習閃躲。	2 (體)	●哨子、播放設備、躲避球相關影片、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、躲避球、粉筆。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
壹、健康齊步走	四、社區健康GO	A1 身心素質與自我精進 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	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持	◆社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	1 (健)	●電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	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。	

		個人特質，發展運動與保健的潛能。 C1 道德實踐與公民意識 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。			居家環境的衛生。						
貳、 運動 樂無窮	十二、 閃 躲 高 手	A2 系統思考與解決問題 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。 6. 知道如何展現運動家精神。	1. 能進行擊地、高飛球的傳接。 2. 能將球準確擊中目標。 3. 能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 6. 能於活動中展現運動家精神。	2 (體)	● 哨子、播放設備、躲避球相關影片、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、躲避球、粉筆。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
壹、 健康 齊步 走	四、 社區 健康 GO	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	◆ 社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	1 (健)	● 電子書及播放設備。教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭的社區資源。	



貳、 運動 樂無窮	十二、 閃 躲高 手	A2 系統思考與解決問題 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。 6. 知道如何展現運動家精神。	1. 能進行擊地、高飛球的傳接。 2. 能將球準確擊中目標。 3. 能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 6. 能於活動中展現運動家精神。	2 (體)	● 哨子、播放設備、躲避球相關影片、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、躲避球、粉筆。平坦安全的場地、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
-----------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。