

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	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.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
第一週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	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.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
第二週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 2.分組合作創作繩子的造型遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	單元一、吃出健康	1a-I-1 認識基本	Ea-I-1 生活中常	1.能養成良好的飲食習慣。	操作	【能源教育】	

	和活力 活動一、健康飲食	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。	見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	問答 發表 自評 觀察	能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
第三週	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食活動	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。	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. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	發表 問答	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
第四週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第五週	單元四、運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際	

	活動三、繩奇活力	作。 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。		2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。		關係。	
第六週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	發表實作	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第六週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	問答實作 調查自評	【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）。	
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。	自我檢核	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第七週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	問答實作 調查自評	【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）。	
第八週	單元二、我真的很不錯	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。	發表自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概	

	活動一、我喜歡自己	自我調適技能。		3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。		念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 融入職業試探	
第八週	單元五、運動有妙招 活動二、穿鞋學問大	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	問答 實作 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第九週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 融入職業試探	
第九週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	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。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 融入性剝削防治教育	
第十週	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂	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。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體滾翻的動作要領。 2. 能描述縮體滾翻的動作要領。 3. 表現不同形式的縮體滾翻。 4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	

第十一週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	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。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 融入性剝削防治教育	
第十一週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。	
第十二週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	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。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 融入性剝削防治教育	
第十二週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。	
第十三週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

		作簡易的健康技能。					
第十三週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	發表 觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十四週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	發表	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十五週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

		場。					
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動二、我是神射手	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 做出正確投擲紙標槍的動作。 2. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	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。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十八週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 學習腿部抽筋的處理步驟。 2. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	問答 實作	【安全教育】 安E1 了解安全教育。	
第十九週	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本	Bb-I-2 吸菸與飲	1. 認識吸菸對身體健康的危害。	發表	【家庭教育】	

	活動二、遠離菸害	的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	酒的危害及拒絕二手菸的方法。	2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	實作	家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗 活動二、擲球樂趣多	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。	
第二十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3.進行團體滾地躲避球遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	
第二十一週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。	發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

		中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。			
第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈 活動五、跑壘遊戲	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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. 單、雙手拋球及接球動作練習。 2. 進行團體拋準遊戲。 3. 移動拍球動作練習。 4. 進行團體移動拍球遊戲。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第一週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第二週							農曆春節休假一週
第三週	單元一、健康習慣真重要	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	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。	問答 發表	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生	

	活動一、潔牙行動家	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	慣。	3. 養成良好的口腔衛生習慣。	實作自評	活作息。	
第三週	單元四、運動新體驗 活動二、跳箱遊戲	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第四週	單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第四週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	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。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。	
第五週	單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

	家	簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			自評		
第五週	單元五、運動GO! GO! 活動一、運動安全三部曲	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第六週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	發表 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第六週	單元五、運動GO! GO! 活動二、小小運動家	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-2 班級體育活動。	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	發表 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	單元五、運動GO! GO! 活動三、跳出活力	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。 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. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	觀察 問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 融入失智症、高齡教育	

第八週	單元五、運動GO! GO! 活動三、跳出活力	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 融入失智症、高齡教育
第九週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 融入失智症、高齡教育
第十週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	單元二、讓家人更	1a-I-1 認識基本	Fa-I-2 與家人及	1. 認識家庭休閒活動的項目及好	問答	【家庭教育】

	親近 活動二、家庭休閒 樂趣多	的健康常識。	朋友和諧相處的方 式。	處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工 作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	分享	家E7 表達對家庭成員的關 心與情感。	
第十一週	單元六、我喜歡玩 球 活動二、推推樂	1c-I-1 認識身體 活動的基本動 作。 3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。	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. 能控制力道和方向，以正確的 動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精 神。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。	
第十二週	單元二、讓家人更 親近 活動二、家庭休閒 樂趣多	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的方 式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好 處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工 作。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關 心與情感。	
第十二週	單元六、我喜歡玩 球 活動三、我是踢球 高手	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。	Hb-I-1 陣地攻守 性球類運動相關的 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. 能學會原地足內側及足背踢球 動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊 戲。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。 融入職業試探	
第十三週	單元二、讓家人更 親近 活動二、家庭休閒 樂趣多	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的方 式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關 心與情感。	
第十三週	單元六、我喜歡玩 球 活動三、我是踢球 高手	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。	Hb-I-1 陣地攻守 性球類運動相關的 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. 能學會原地足內側及足背踢球 動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊 戲。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。 融入職業試探	

第十四週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識社區的特色和資源。	發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十四週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。	發表自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。	發表自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆	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	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

		動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。			
第十七週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	問答 自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	單元七、運動萬花筒 活動二、武林高手	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。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.學會有氧運動基本動作。 2.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 融入職業試探	
第十八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2.認識社區的特色和資源。	問答 自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十八週	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識攀岩活動的基本常識。 2.能利用四肢進行各項身體活動。 3.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	問答 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十九週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十九週	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.學會動態跳躍動作。 2.能表現具協調性的身體動作。 3.透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多 活動二、泳池衛生維護	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。	問答 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十一週	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸	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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 學習水中韻律呼吸的方法。 2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 3. 能學習在水中漂浮的方法。 4. 能在水中漂浮前進。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中自救能力。	觀察 自評	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	