

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

113 學年度_一_年級_健康與體育_領域教學計畫表

| 第一學期 | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|--|---|----------------|--|-----------------------|
| 教學進度 | 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 | 第一單元健康又安全 第一課校園好健康 | 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。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 | 發表 | 【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。 【交通安全教育】 【性侵害防治教育】 【性剝削防治教育】 【法治教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 | 操作 觀察 發表 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【職業試探教育】 【防災教育】 | |
| 第二週 | 第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 3.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。 | 發表 | 【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。 【交通安全教育】 【能源教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1.學會簡易拋、擲球的動作。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 | 操作 發表 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|--|---|------------------|---|--|
| 第三週 | 第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。 | 觀察 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【海洋教育】 海 B2 能善用資訊、科技等各類媒體，進行海洋與地球資訊探索，進行分析、思辨與批判海洋議題。 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 3.覺察棒球守備的基本概念。 | 操作 | 【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。 | |
| 第四週 | 第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 | 發表 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【能源教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1.覺察棒球守備的基本概念。 2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 3.對他人的協助抱持感謝的心。 | 發表 自評 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第五週 | 第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2.正確使用遊戲器材。 | 發表 紙筆測驗 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【能源教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔 | 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 | 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 | 1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 | 操作 自評 觀察 | 【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 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|--|---|--|----------|---|--|
| | | 與的學習態度。 | 動作協調、力量及準確性控制動作。 | 5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。 | | 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。 | |
| 第六週 | 第二單元小心!危險 第一課上下學安全行 | 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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。 | 發表 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。 【多元文化教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔 | 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。 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 | 操作 | 【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。 | |
| 第七週 | 第二單元小心!危險 第一課上下學安全行 | 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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。 | 發表 自評 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔 | 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。 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 | 操作 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【原住民教育】 【媒體素養教育】 【防災教育】 | |
| 第八週 | 第二單元小心!危險 第二課保護自己 | 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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場,堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 | 互評 發表 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。 【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。 【性侵害防治】 【媒體素養教育】 【性剝削防治教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---|---|------------------|---|--|
| | | | | | | 【法治教育】 | |
| | 第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔 | 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。 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 | 操作 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第九週 | 第二單元小心！危險 第二課保護自己 | 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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 2.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 | 發表 演練 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。 【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。 【家庭暴力防治】 【法治教育】 | |
| | 第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王 | 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 | 1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 | 發表 自評 運動撲滿 | 【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。 【戶外教育】 | |
| 第十週 | 第二單元小心！危險 第二課保護自己 | 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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2.知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 3.演練遇到危險情況時求助的方法。 | 發表 演練 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。 【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。 【家庭暴力防治】 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|----------------------|---|------------------|--|--|
| | | | | | | 【法治教育】 | |
| | 第五單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 | 操作 發表 運動撲滿 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。【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。 【高齡教育】 | |
| 第十一週 | 第三單元健康超能力 第一課乾淨的我 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部。 | 發表 操作 自評 | 【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。 【媒體素養教育】 【高齡教育】 | |
| | 第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 | 操作 發表 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【戶外教育】 | |
| 第十二週 | 第三單元健康超能力 第一課乾淨的我 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.發覺儀容整潔的重要性。 2.嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。 | 操作 自評 | 【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、與完整性。 【媒體素養教育】 【高齡教育】 【職業試探】 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|----------------------|--|------------------------|--|--|
| | 第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 | 操作 發表 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【戶外教育】 | |
| 第十三週 | 第三單元健康超能力 第一課乾淨的我 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.認識洗手的重要性。 2.知道洗手的時機。 3.嘗試練習正確的洗手步驟。 | 問答 操作 | 【媒體素養教育】 【高齡教育】 【職業試探】 | |
| | 第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.結合跑步技能進行活動。 2.遊戲時能表現出安全的行為。 | 自評 運動撲滿 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【戶外教育】 | |
| 第十四週 | 第三單元健康超能力 第一課乾淨的我 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.舉例說明清潔身體的適當方式。 2.舉例說明清潔頭髮的適當方式。 | 發表 | 【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、與完整性。 【職業試探】 | |
| | 第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友 | 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。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。 4.體驗握繩、甩繩的動作要領。 5.學會個人甩繩的基本動作。 | 操作 觀察 發表 運動撲滿 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|--|--|------------------|---|--|
| 第十五週 | 第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 | 問答 自評 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【媒體素養教育】 【食農教育】 【消費者保護】 【失智症教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友 | 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。 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。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作 發表 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第十六週 | 第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。 3.養成良好的飲食習慣。 | 操作 觀察 自評 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【海洋教育】 海 A1 能從海洋探索與休閒中，建立合宜的人生觀，探尋生命意義，並不斷精進，追求至善。 【媒體素養教育】 【食農教育】 【消費者保護】 【失智症教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲 | 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。 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 | 操作 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|---|---|------------------|---|--|
| 第十七週 | 第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 | 問答 發表 自評 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【食農教育】 【消費者保護】 【失智症教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲 | 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。 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 | 觀察 操作 | 【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。 | |
| 第十八週 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 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.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 | 問答 自評 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【科技教育】 【資訊教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲 | 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。 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-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 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.探索平衡木的高度。 2.嘗試在平衡木上行走。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 發表 操作 運動撲滿 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|---|--|----------------|---|--|
| | | 活動。 | | | | | |
| 第十九週 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 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.認識廁所的圖像標誌。 2.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 | 發表 演練 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【科技教育】 【資訊教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 5.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 | 操作 | 【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。 | |
| 第二十週 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 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.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 | 演練 發表 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【科技教育】 【資訊教育】 | |
| | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.認識風車的玩法。 2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 | 發表 操作 觀察 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|---|--|------------|---|-----------------------|
| 第二十一週 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 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.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 | 演練 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 | |
| | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.配合音樂做出連續的身體律動。 6.願意在課後從事身體活動。 | 操作 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第二十二週 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 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.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 | 演練 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 | |
| | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.配合音樂做出連續的身體律動。 6.願意在課後從事身體活動。 | 操作 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第二學期 | | | | | | | |
| 教學進度 | 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 | 第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | 1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 | 問答 | 【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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。 【多元文化教育】 【原住民教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第一課拍球動一動 | 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。 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.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 | 操作 | 【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。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 | |
| 第二週 | 第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。 | 發表 自評 | 【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、與完整性。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【食農教育】 【媒體素養教育】 【高齡教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第一課拍球動一動 | 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。 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.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作 發表 運動撲滿 | 【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。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|---|--|-------------------|---|--|
| 第三週 | 第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。 | 發表 自評 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【食農教育】 【媒體素養教育】 【高齡教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行 | 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。 | 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.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。 | 操作 | 【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。 | |
| 第四週 | 第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。 | 發表 自評 | 【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、與完整性。 【多元文化教育】 【媒體素養教育】 【失智症教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行 | 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。 | 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.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。 | 操作 觀察 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第五週 | 第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 | 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。 | 發表 自評 總結性評量 | 【閱讀素養】 閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【媒體素養】 【科技教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園 | 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。 | 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.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|--|------------------|---|--|
| | | 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | | | | | |
| 第六週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈 | 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。 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。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康,並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省,檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 | 問答 | 【閱讀素養】 閱 E11 低年級:能在一般生活情境中,懂得運用文本習得的知識解決問題。 【生涯規劃】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【食農教育】 【消費者保護教育】 【媒體素養教育】 | |
| | 第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 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.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論,處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作 觀察 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第七週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈 | 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。 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。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康,並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省,檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 | 自評 | 【生涯規劃】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【食農教育】 【消費者保護教育】 【媒體素養教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康 | 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 | 1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下,嘗試促進個人運動安全的方法。 | 問答 操作 運動撲滿 | 【安全教育】 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。 【戶外教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--|---|----------------|--|--|
| 第八週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 | 觀察 自評 | 【生涯規劃】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【食農教育】 【消費者保護教育】 【媒體素養教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操 | 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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。 | 操作 運動撲滿 | 【安全教育】 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。 【戶外教育】 【多元文化教育】 | |
| 第九週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 | 問答 實踐 | 【生涯規劃】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【食農教育】 【消費者保護教育】 【媒體素養教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。 | 問答 操作 觀察 | 【安全教育】 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。 【戶外教育】 【多元文化教育】 | |
| 第十週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 | 問答 實踐 | 【生涯規劃】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【食農教育】 【消費者保護教育】 【媒體素養教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。 | 操作 運動撲滿 | 【安全教育】 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。 【戶外教育】 【多元文化教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|--|-------------------|---|--|
| 第十一週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易,應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。 | 觀察 | 【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。 | 操作 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。 【媒體素養教育】 | |
| 第十二週 | 第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易,應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。 | 自評 檢核 總結性評量 | 【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。 【媒體素養教育】 【食農教育】 【消費者保護教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。 | 操作 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 | |
| 第十三週 | 第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服 | 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。 | 發表 | 【生涯規劃】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 【海洋教育】 【多元文化教育】 | |
| | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。 | 操作 運動撲滿 | 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 | |
| 第十四週 | 第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服 | 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。 | 發表 演練 | 【能源教育】 能 E3 認識能源的種類與形式。 能 E4 了解能源的日常應用。 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動,並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧,以增進個人運動技能。 | 操作 運動撲滿 | 【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。 【海洋教育】 海 A1 能從海洋探索與休閒中,建立合宜的人生觀,探尋生命意義,並不斷精進,追求至善。 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|---|------------------|---|--|
| | | 社區資源從事身體活動。 | | 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。 | | | |
| 第十五週 | 第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服 | 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。 | 實作發表 | 【生涯規劃】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 | 認知操作 養成 發表 | 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 | |
| 第十六週 | 第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶 | 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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。 | 檢核 | 【海洋教育】 海 A1 能從海洋探索與休閒中，建立合宜的人生觀，探尋生命意義，並不斷精進，追求至善。 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。 | 操作 養成 運動撲滿 | 【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、與完整性。 【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。 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|--|----------|---|--|
| 第十七週 | 第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶 | 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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下,正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣,增強抵抗力。 | 問答 實作 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 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。 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作 發表 | 【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。 【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。 | |
| 第十八週 | 第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶 | 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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下,正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣,增強抵抗力。 | 發表 自評 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【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 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作 發表 | 【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。 【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。 | |
| 第十九週 | 第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單自 | 觀察 發表 | 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 | |

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|---------------------|--|-------------------|--|--|
| | | | | 我調適技能。 | | | |
| | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作 發表 | 【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。 【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。 【原住民教育】 | |
| 第二十週 | 第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。 | 觀察 實作 總結性評量 | 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【失智症教育】 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作 運動撲滿 | 【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。 | |
| 第二十一週 | 第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。 | 觀察 實作 總結性評量 | 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【失智症教育】 | |
| | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大 | 操作 運動撲滿 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|--|--|--|
| | | 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | | 自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | | | |
|--|--|-------------------------|--|-----------------------------------|--|--|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4) 縣訂議題：失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

3. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

(1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

(2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：

a. 全班教學(使用同一份教材)

b. 平行課程(各年級使用各自的教材)

c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)

d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)

e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)

(4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)

