

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A)

113 學年度_一_年級_健康與體育_領域教學計畫表

| 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 | 第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 | 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。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。 | 1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性剝削防治教育】 | |
| 第二週 | 第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣 | 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。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 | 1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性剝削防治教育】 | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|-------------------------|--|--|--|
| | | 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。 | | | | |
| 第三週 | 第一冊第一單元：成長變變 活動二：清潔衛生好習慣 | 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。 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. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。 | 1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。 | 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第四週 | 第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。 | 1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--------------------------------|---|---|--|
| | | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | | | 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 | 【交通安全】 | |
| 第五週 | 第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心 | 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-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。 | 1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。 | 【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【交通安全】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---------------------------|--|--|--|--|
| | | 產品與服務。 | | | | | |
| 第六週 | 第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤 | 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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1. 認識食物的重要性。 | 1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 | 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【職業試探】 【消費者保護】 【食農教育】 | |
| 第七週 | 第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣 | 1a-I-1 認識健康的生 活習慣。 4a-I-2 養成健康的生 活習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1. 養成每天吃早餐的習慣。 2. 養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。 | 1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣。 | 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 | |
| 第八週 | 第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩 | 1c-I-2 認識基本的運動常識、運動對身體健康的益處。 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. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。 | 1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|-------------------|--|--|--|---------------------------|--|
| | | | | | 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。 | | |
| 第九週 | 第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。 | 1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十週 | 第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 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. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。 | 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 | |
| 第十一週 | 第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 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 | 1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 | 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|-----------------------|--|--|-------------------------|--|
| | | | 空間與場域。 | | 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。 | | |
| 第十二週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲 | 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。 | 1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 | |
| 第十三週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀 | 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 | 1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|---------------------|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| | | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | | | | | |
| 第十四週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多 | 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。 | 問答：能說出舞蹈動作的學習要領。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 | |
| 第十五週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳 | 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-1 武術模仿遊戲。 | 1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。 | 1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------|--|
| 第十六週 | 第一冊第六單元:走 走跑跑 活動一:跟著節奏走 | 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。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 | 實作：能以不同走路步伐移位。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十七週 | 第一冊第六單元:走 走跑跑 活動二：奔跑吧 | 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。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十八週 | 第一冊第七單元:大 球小球真好玩 活動一：滾球高手 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 | |

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|---|---|--|----------------------------------|--|
| 第十九週 | 第一冊第七單元:大球小球真好玩 活動一：滾球高手 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 | |
| 第二十週 | 第一冊第七單元:大球小球真好玩 活動一：滾球高手 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 | |
| 第二十一週 | 第一冊第七單元:大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、 | 1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 | 1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 | |

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|--|
| | | 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。 | 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。 | 2. 能正確完成傳、接球動作。 | 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | | |
| 第二十二週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲 | 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。 | 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. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。 | 1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 | |

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 | 單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 | 2a-I-1 發覺影響健康 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 | 自評 操作 問答 | 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------------------|--|----------------------|--|--|
| | | 的生活態度與行為。 | | 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。 | 觀察 | 家人及同儕適切互動。 【高齡教育】 | |
| 第二週 | 單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。 | 自評 操作 問答 觀察 | 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【高齡教育】 | |
| 第三週 | 單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 | 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。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | 自評 操作 問答 觀察 | 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【高齡教育】 | |
| 第四週 | 單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 | 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。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | 問答 演練 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|---------------------------|---|----------------------|--|--|
| 第五週 | 單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 | 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。 | 發表 問答 觀察 實作 | <p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【性剝削防治教育】</p> | |
| 第六週 | 單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。 | 發表 問答 | <p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性剝削防治教育】</p> | |
| 第七週 | 單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 | 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. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。 | 問答 發表 演練 | <p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【職業試探】</p> | |
| 第八週 | 單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Bb-I-1 常見的藥物使 | 1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 | 問答 發表 演練 | <p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|---|--|----------------|---------------------------------------|--|
| | | 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 用方法與影響。 | 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。 | | | |
| 第九週 | 單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 | 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威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 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. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。 | 問答 演練 自評 | 【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症】 | |
| 第十週 | 單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好 | 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。 3c-I-1 表現基本動作 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 | 問答 實作 觀察 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【交通安全】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|--|---------------------|--|----------|-------------------------------------|--|
| | | 與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。 | | 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。 | | | |
| 第十一週 | 單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳 | 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【交通安全】 | |
| 第十二週 | 單元五、高手來過招 活動一、功夫小子 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 | 實作 觀察 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|----------|---|--|
| | | 與模仿的能力。 | | | | | |
| 第十三週 | 單元五、高手來過招 活動二、童玩世界 | 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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。 | 實作 觀察 | 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。 【職業試探】 | |
| 第十四週 | 單元六、我愛運動 活動一、常運動好處 多、活動二、運動場地大探索 | 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-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|--|-----------------------|--|----------------|---|--|
| 第十五週 | 單元六、高手來過招 活動三、動出好體力 | 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。 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. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十六週 | 單元六、我愛運動 活動四、滾出活力 | 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 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。 | 問答 實作 觀察 | 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|--|---|--|----------|---------------------------|--|
| | | 與模仿的能力。 | | | | | |
| 第十七週 | 單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲 | 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撑、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十八週 | 單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、 活動二、百發百中 | 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。 | 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. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|---|--|----------------|-------------------------------------|--|
| | | | | 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。 | | | |
| 第十九週 | 單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂 | 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。 | 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。 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、力量及準確性控制動作。 | 1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。 | 實作 觀察 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【媒體素養】 | |
| 第二十週 | 單元八、玩水樂無窮 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 1. 認識常見的水域活動。 | 發表 問答 觀察 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 | |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|----------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| | 活動一、夏日戲水停 看聽、活動二、泳池 安全知多少 | 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。 | | 2. 辨識安全的水域 活動情境。 3. 討論如何挑選合 適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的 防範技巧。 5. 能了解泳池的相 關安全資源與規定 並確實遵守。 6. 演練正確入水的 步驟。 7. 認識水中活動後 的保健注意事項。 | 實作 | 【媒體素養】 | |
| 第二十一週 | 單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停 看聽、活動二、泳池 安全知多少 | 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。 | Gb-I-1 游 泳池安全與 衛生常識。 | 1. 認識常見的水域 活動。 2. 辨識安全的水域 活動情境。 3. 討論如何挑選合 適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的 防範技巧。 5. 能了解泳池的相 關安全資源與規定 並確實遵守。 6. 演練正確入水的 步驟。 7. 認識水中活動後 的保健注意事項。 | 發表 問答 觀察 實作 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。 【媒體素養】 | |