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	備註
		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、第二課危險！不能那樣玩	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。 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。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	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。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.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。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 觀察	【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。 【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。 【防災】	
第二週	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.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	發表 總結性評量	【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。	
第三週	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 演練	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全】	
第四週	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。	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 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。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	演練 總結性評量	【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。	

第五週	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。 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、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	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。 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。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	演練 發表	【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】 【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。	
第七週	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。 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。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	演練 總結性評量	【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。	
第八週	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	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。 Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	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。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	運動撲滿操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第九週	第四單元跑跳動起來 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。	
第十週	第四單元跑跳動起來 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。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	操作 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。	

第十一週	第四單元跑跳動起來 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.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	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。 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.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 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。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	操作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 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.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.覺察棒球守備的基本概念。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	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。	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.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。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	操作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	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。 3.探索拋球過繩的動作要領。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

第十七週	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。	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 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。	
第十八週	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。 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。	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.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 發表	【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。 【媒體素養】	
第十九週	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。 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。	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.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 【媒體素養】	
第二十週	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。 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，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	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。 【防災】	
第二十一週	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。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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。 【防災】	

第二十二週	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。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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。 【防災】	
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	備註
		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、第二課五個好幫手	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。 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。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	發表 總結性評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第二週	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。 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。 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。 5.覺察個人飲食問題並設法改變。 6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【食農教育】	
第三週	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	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。 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。 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.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。 4.認識常見食物的來源。 5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。	實作 總結性評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。 【消費者保護】	

第四週	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	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	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【高齡教育】	
第五週	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	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。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	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。	演練 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【高齡教育】	
第六週	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。	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。	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。 【高齡教育】	
第七週	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。 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。	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	【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。	
第八週	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。 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.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	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。	
第九週	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。 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 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。	

第十週	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。 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 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。	
第十一週	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。	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。	
第十二週	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	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。	Ic-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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	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。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	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.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第十七週	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。	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。 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。	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。	
第十八週	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。 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。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	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。	
第十九週	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。	
第二十週	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。 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。 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。	