

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	【性別平等教育】	
第一週	第四單元跑跳動起來 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 運動撲滿	【安全教育】	
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】 【人權教育】	
第二週	第四單元跑跳動起來 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 運動撲滿	【性別平等教育】	
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	【人權教育】	

第三週	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】	
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】 【人權教育】	
第四週	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。	操作發表		
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 總結性評量		
第五週	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. 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		
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 實作演練	【安全教育】	
第六週	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. 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 運動撲滿		
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		
第七週	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。 1c- I-2 認識基本的運動常識。	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。	操作 運動撲滿	【安全教育】	

		3c- I-1 表現基本動作與模仿的能力。		5. 應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第八週	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		
第八週	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。 2c- I-2 表現認真參與的學習態度。 3c- I-2 表現安全的身體活動行為。	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 發表		
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。	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。	發表 實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【安全教育】 【性剝削防治教育】	
第九週	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。 2c- I-2 表現認真參與的學習態度。 3c- I-2 表現安全的身體活動行為。	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	【安全教育】	
第十週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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. 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。	演練 總結性評 量	【性別平等教育】 【人權教育】 【安全教育】 【性剝削防治教育】	
第十週	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。	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	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 運動撲滿		

		4c- I-1 認識與身體活動相關資源。	制動作。				
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。 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。	發表演練	【品德教育】	
第十一週	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。 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.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。	操作自評	【安全教育】	
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。 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。	發表自評		
第十二週	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。	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。	操作自評		
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。 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.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。	發表演練		
第十三週	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。	Ha- I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、	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		

		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。	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。				
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。 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		
第十四週	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。 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		
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。	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】	
第十五週	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】	
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	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	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。	演練 自評	【家庭教育】	

		規範。	諧相處的方式。			
第十六週	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。	1a- 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】
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。	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的影響。 2. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	發表自評	【家庭教育】
第十七週	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。 2c- I-2 表現認真參與的學習態度。	1a- 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】
第十八週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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】
第十八週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	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。	1a- 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。	操作 運動撲滿	【人權教育】
第十九週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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】

第十九週	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】	
第廿週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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】	
第廿週	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. 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	【人權教育】	
第廿一週	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。 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 總結性評量	【性別平等教育】 【性剝削防治教育】	
第廿一週	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。 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】	
第廿二週	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。 3a- I-2 能於引導下，於	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	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 總結性評量	【性別平等教育】	

		生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。			【性剝削防治教育】	
第廿二週	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。 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】	
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。	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	【安全教育】	
第一週	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。 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】	
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	【安全教育】	
第二週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	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	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	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。	操作 運動撲滿	【人權教育】	

		題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	腳動作協調、力量及準確性控球動作。	5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。			
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	【安全教育】	
第三週	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	【人權教育】	
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	【安全教育】	
第四週	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】	
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。	發表總結性評量	【安全教育】	
第五週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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	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。	操作	【人權教育】	

		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。	之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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。			
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-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		
第六週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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 運動撲滿	【人權教育】	
第七週	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	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		
第七週	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】	
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	【品德教育】	

第八週	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】	
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		
第九週	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。 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。	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】	
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		
第十週	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。 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。	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。	操作 運動撲滿	【品德教育】	
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】	
第十一週	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】	
第十二週	第二單元健康飲食聰明吃	2a- I-1 發覺影響健康的	Ea- I-2 基本的飲食習	1. 認識常見食物的來源。	自評	【品德教育】	

	明吃 第三課健康食物感恩吃	生活態度與行為。 3b- I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	慣。 Fb- I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。	檢核 總結性評量		
第十二週	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】	
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	【品德教育】	
第十三週	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 運動撲滿	【品德教育】	
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	【品德教育】	
第十四週	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。 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】	
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		
第十五週	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	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。	操作 發表	【人權教育】	

		題。		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。			
第十六週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	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。 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	【品德教育】	
第十六週	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. 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 運動撲滿	【人權教育】	
第十七週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	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		
第十七週	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】	
第十八週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	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	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	發表 自評	【品德教育】	

		健康的立場。		力。			
第十八週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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】	
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，表現簡單的自我調適技能。	觀察發表	【生命教育】	
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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】	
第廿週	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。	實作 總結性評量	【生命教育】	
第廿週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	操作 運動撲滿	【人權教育】	

		4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。		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。			
第廿一週	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，表現簡單自我調適技能。	實作 總結性評量	【生命教育】	
第廿一週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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】	