

# 三、素養導向健康教學

健康教育課程以生活技能及健康素養  
為導向之設計，並能呈現於個人教學  
檔案或教案中

3-1-1健康與體育學習領域總體  
課程計畫

健康

Health

感恩

Gratitude

創新

Originality



## 臺南市公(私)立歸仁區大潭國民小學 111 學年度第上學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共( 59 )節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。</li> <li>養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。</li> <li>能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。</li> <li>發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。</li> <li>可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。</li> <li>從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。</li> <li>能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。</li> <li>能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。</li> <li>能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。</li> <li>在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。</li> <li>能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。</li> <li>能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。</li> <li>在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。</li> <li>能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。</li> <li>能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。</li> </ol>						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

一 8/28   9/3	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二 9/4   9/10	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	1	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。	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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
三 9/11   9/17	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3.在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲器材。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
四 9/18 	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一	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	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安

9/24			<p>環，並且認識放學的安全常識。</p> <p>2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</p> <p>4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。</p>	<p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	安全須知。	行為檢核 態度評量	全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	<p>1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
五 9/25   10/1	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	<p>1. 能知道身體部位名稱。</p> <p>2. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p>	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慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	<p>1. 能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

			<p>3. 平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p>				<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
六 10/2   10/8	<p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p>	1	<p>1. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p> <p>2. 能知道正確洗手的方法。</p> <p>3. 能培養良好的衛生習慣。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p>	2	<p>1. 能運用身體做出指定動作。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
七 10/9   10/15	<p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p>	1	<p>1. 能知道正確洗臉的方法。</p> <p>2. 能知道正確洗澡的方法。</p> <p>3. 能培養良好的衛生習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。	位與衛生保健的重要性。		
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用身體做出指定動作。</li> <li>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</li> <li>3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。</li> <li>4. 能與同學培養默契合作完成動作。</li> <li>5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。</li> <li>6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。</li> <li>7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
八 10/16   10/22	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識正確上廁所的方法。</li> <li>2. 能了解並做到上廁所的禮儀。</li> <li>3. 能認識正確上廁所的方法。</li> <li>4. 能了解並做到上廁所的禮儀。</li> <li>5. 能培養良好的衛生習慣。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體</p>

			<p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p>	<p>與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>模仿性律動遊戲。</p>	<p>態度評量</p>	<p>自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>九 10/23   10/29</p>	<p>壹、快樂上學去 三. 我長大了</p>	<p>1</p>	<p>※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。</p>	<p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b> 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來</p>	<p>2</p>	<p>1. 做出簡單的動作與同學打招呼。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>

			<p>3. 與同學培養默契，完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。</p> <p>5. 能表現認真參與活動的積極態度。</p>				<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>十 10/30   11/5</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>	1	<p>※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	2	<p>1. 能自己做出課本圖示的動作。</p> <p>2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p>

			<p>3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p>	<p>人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>十一 11/6   11/12</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>	1	<p>※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	2	<p>1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</p> <p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p>

			表現。	人的動作表現。			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。
十二 11/13   11/19	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【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。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2.遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人身體動作	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

			表現。 4. 能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			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。
十三 11/20   11/26	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	1. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。	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-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。	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。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
十四 11/27   12/3	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			性。 4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	※能認識選擇健康食物的原則。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
十五 12/4   12/10	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
十六 12/11 	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	1. 能認識少糖、不油炸的食物種類。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣

<p>12/17</p>			<p>2. 能做到良好的用餐行為。</p>	<p>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。</p>		<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>與德行。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳</p>	<p>2</p>	<p>1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>
<p>十七 12/18   12/24</p>	<p>壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多</p>	<p>1</p>	<p>1. 在學校發生事情能主動尋求協助。 2. 學習解決問題的能力。</p>	<p>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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，</p>

							戶外及校外教學， 認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	<p>1. 知道教材示範繞球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> <p>5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。</p> <p>6. 能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
十八 12/25   12/31	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	<p>1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。</p> <p>2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>【戶外教育】</p>

							戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。</li> <li>2. 能盡力完成教材動作。</li> <li>3. 能和同學互相合作完成活動。</li> <li>4. 能觀察他人活動的表現。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
十九 1/1   1/7	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。</li> <li>2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。</li> </ol>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p>

							<p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	1	<p>1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
二十 1/8   1/14	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	2	<p>1. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。</p> <p>2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p>	<p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識</p>

							解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外， 戶外及校外教學， 認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	1	1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	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。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十一 1/15   1/20	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	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。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識六大類食物及其功能。</li> <li>2. 能認識排便對健康的影響。</li> <li>3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。</li> <li>4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。</li> <li>5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。</li> <li>6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</li> <li>7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。</li> <li>8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。</li> <li>9. 能了解生病期間的在家照護要點。</li> <li>10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</li> <li>11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。</li> <li>12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。</li> <li>13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。</li> <li>14. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。</li> <li>15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/12   2/18	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二 2/19   2/25	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求

			<p>2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。</p> <p>3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</p> <p>4. 能製作風車並了解風車的玩法。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>三 2/26   3/4</p>	<p>壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀</p>	<p>1</p>	<p>1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。</p> <p>2. 能記錄食用的食物，並完成分類。</p> <p>3. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。</p> <p>5. 認識並做到珍惜食物的好行為。</p> <p>6. 能養成珍惜食物的好習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣</p>	<p>2</p>	<p>1. 能認真參與各項風車遊戲活動。</p> <p>2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。</p> <p>3. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。</p> <p>4. 能在遊戲中與同學快了互動、認真學習。</p> <p>5. 能利用休閒時間，在學</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			校或家裡和他人進行童玩遊戲。				
四 3/5   3/11	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	1. 能認識排便對健康的影響。 2. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3. 透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能做出簡單急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。 3. 能創造動作讓同組的學童模仿。 4. 能模仿同學創造出來的動作。	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 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
五 3/12   3/18	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

六 3/19   3/25	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。 3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
七 3/26   4/1	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	題。			
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3. 能了解分工合作的重要性。 4. 能演練不同情境中分工合作的行為。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
八 4/2   4/8	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	1	1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	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。 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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

九 4/9   4/15	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十 4/16 	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	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	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與

4/22					性。	行為檢核 態度評量	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。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。	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。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
十一 4/23   4/29	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3. 能於日常生活中舉例眼	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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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、

			<p>睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。</p>	<p>生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			<p>舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b> 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。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p>	2	<p>1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。</p> <p>2. 能說出各種動物跳躍的特色。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>十二 4/30   5/6</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p>	1	<p>1. 能知道耳朵在生活的重要性與保健方式。</p> <p>2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。</p> <p>3. 能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>4. 能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的</p>	<p>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。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【戶外教育】</b> 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。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。</p>

			健康技能。				安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
十三 5/7   5/13	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	1. 能知道鼻子在生活的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。 5. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。	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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以跳躍動作完成猜拳遊戲。</li> <li>遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</li> <li>能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。</li> <li>能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十四 5/14   5/20	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以自己和對方都能接受的方式打招呼。</li> <li>能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。</li> </ol>	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p>
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。</li> <li>能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。</li> <li>能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。</li> <li>能發揮創意，創造不同動作並實踐。</li> <li>能知道拍氣球接力相關動作。</li> <li>能知道如何和他人合作</li> </ol>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常</p>	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。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			完成拍氣球接力。	識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
十五 5/21   5/27	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	1. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 能知道拍氣球接力相關動作。 2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4. 能知道並完成擊球過網的相關動作。 5. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十六 5/28 	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	1. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與

6/3			<p>協助。</p> <p>2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。</p> <p>3. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p>	<p>能和生活技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	求助方法。	行為檢核 態度評量	<p>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>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用</p>	2	<p>1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。</p> <p>2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。</p> <p>3. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。</p> <p>4. 能知道並完成相關的踢氣球動作。</p> <p>5. 能於活動中展現踢氣球的技能。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十七 6/4   6/10</p>	<p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手</p>	1	<p>1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。</p> <p>2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。</p> <p>3. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

	<p>貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用</p>	<p>2</p>	<p>1. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。</p>	<p>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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十八 6/11   6/17</p>	<p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。 3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4. 能利用課間及假日進行跳繩活動。</p>	<p>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動。 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。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>

十九 6/18   6/24	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	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動。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二十 6/25   6/30	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 知道預防生病的好行為。 2. 實踐日常生活中預防生病的好行為。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	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-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<p>貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩</p>	<p>2</p>	<p>1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。</p>	<p>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-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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。</p>
--	--------------------------------	----------	---	--	--	--	--

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共( 60 )節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨紅綠燈食物的差異。</li> <li>2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。</li> <li>3. 能正確挑選適合自己的牙刷。</li> <li>4. 能知道與家人和諧相處的方法。</li> <li>5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。</li> <li>6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。</li> <li>7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。</li> <li>8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。</li> <li>9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。</li> <li>10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。</li> <li>11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</li> <li>12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。</li> <li>13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。</li> <li>14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。</li> <li>15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/28   9/3	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
二 9/4   9/10	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。 3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	<p>貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳</p>	1	<p>1.能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2.熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。</p>	<p>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。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>三 9/11   9/17</p>	<p>壹、健康有一套 一.健康做得到</p>	1	<p>1.能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2.能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3.能記錄自己的飲食與生活習慣。 4.能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。</p>	<p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳</p>	2	<p>1.想像並模仿自然界中的自然現象。 2.隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.表現出在不同情境下躲雨的動作。 5.認真參與，並與他人合作完成任務。 6.選擇適合自己的身體活</p>	<p>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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。				
四 9/18   9/24	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
五 9/25   10/1	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。				
六 10/2   10/8	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。 3. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
七 10/9   10/15	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、八. 我們都是平衡高手	1	1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	1	1. 能知道愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
八 10/16   10/22	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。	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。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。

				作常識，處理練習或遊戲問題。			
九 10/23   10/29	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	1. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	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-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
十 10/30   11/5	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	1. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活

			2. 學會選擇適合自己的身體活動。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	行為檢核 態度評量	應注意的安全。
十一 11/6   11/12	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/13   11/19	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	1. 常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			2.能知道與家人和諧相處的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		態度評量	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	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。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三 11/20   11/26	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	1.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3.知道紅色空品旗的作用。 4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。

							防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四 11/27   12/3	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生

							時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	<p>1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。</p> <p>2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。</p> <p>3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。</p> <p>4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。</p> <p>5. 會利用課餘時間練習以求進步。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Hb-I-1 陣地攻守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。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十五 12/4   12/10	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	<p>1. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。</p> <p>2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生</p>

							時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	1. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和其他人順暢的完成活動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六 12/11   12/17	壹、健康有一套 四. 空氣污染大作戰	1	1. 知道對抗空氣污染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多	2	1. 能知道和做到彈接高手活	1d-I-1 描述動作技	Hb-I-1 陣地攻守	觀察評量	【品德教育】

	十. 玩球樂趣多		<p>動中相關的動作，並練習。</p> <p>2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。</p> <p>3. 能做到透過課餘練習增加球感。</p>	<p>能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十七 12/18   12/24	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p>	1	<p>1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。</p> <p>2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。</p> <p>3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p>	2	<p>1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。</p> <p>2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。</p> <p>3. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p>	<p>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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十八 12/25   12/31	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p>	1	<p>※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急</p>

							事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。 3. 能專注觀賞同學表演。 4. 能發揮創意做出動物拳。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十九 1/1   1/7	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4. 能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	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，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十 1/8 	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	2	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1/14			2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3.能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	響。	行為檢核 態度評量	應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	1	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十一 1/15   1/20	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

教材版本		南一版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1.	<p>2. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望，</p> <p>3. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>4. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。</p> <p>5. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。</p> <p>6. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。</p> <p>7. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。</p> <p>8. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。</p> <p>9. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。</p> <p>10. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。</p> <p>11. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。</p> <p>12. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。</p> <p>13. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>14. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。</p> <p>15. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。</p>				

		16. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。						
該學習階段 領域核心素養		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>						
課程架構脈絡								
教學期程		單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
— 2/12   2/18		壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環

								境。
		貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。</li> <li>2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。</li> <li>3. 能練習手臂力量。</li> <li>4. 表現認真參與的學習態度。</li> <li>5. 專注觀賞他人的動作表現。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
二 2/19   2/25		壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。</li> <li>2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。</li> <li>3. 能觀察並描述自己的成長情形。</li> <li>4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>

		貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
三 2/26   3/4		壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
		貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				<p>3. 會表現認真學習的態度。</p> <p>4. 會注意同學的表現。</p>	<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>懸垂遊戲。</p>		
<p>四 3/5   3/11</p>		<p>壹、健康點點名 一. 歡樂成長派</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識日常生活中的性別角色。</p> <p>2. 能覺察職業的性別刻板印象。</p> <p>3. 能知道自己想做的事不受性別限制。</p> <p>4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。</p>	<p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
		<p>貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識戶外及其他各種休閒運動。</p> <p>2. 樂於參與休閒運動。</p> <p>3. 能找出社區內的運動場地。</p> <p>4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					身體活動。			
五 3/12   3/18		壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
		貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
六 3/19   3/25		壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
		貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基

				4. 能積極參與健走運動。		戲。		本的保健。
七 3/26   4/1		壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 探討避免感染流感、維護健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	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-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
		貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和其他人合作完成活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八 4/2   4/8		壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

					能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			
		貳、運動好事多 八. 踢球樂	1	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九 4/9   4/15		壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。  【品德教育】 品 E2 自尊尊人與

								自愛愛人。
		貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和其他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	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-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十 4/16   4/22		壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	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-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
		貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 可以他人合作進行踢球接球。 2. 可以於對牆踢球接活動中展現出踢球停球的動作。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				<p>3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。</p> <p>4. 能和他人合作進行活動。</p>	<p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
<p>十一 4/23   4/29</p>		<p>壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒</p>	<p>1</p>	<p>※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
		<p>貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友</p>	<p>2</p>	<p>1. 能隨著音樂拍打節奏。</p> <p>2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。</p> <p>3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。</p> <p>4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。</p> <p>5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

十二 4/30   5/6		壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
		貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	1. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 4. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三 5/7   5/13		壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感

								的能力。
		貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會所教導的舞蹈動作。</li> <li>2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。</li> <li>3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。</li> <li>4. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。</li> <li>5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。</li> <li>6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
十四 5/14   5/20		壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能利用適當方法邀請同學。</li> <li>2. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。</li> <li>3. 能了解住家附近的特色。</li> </ol>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

		貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活動。 4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 5/21   5/27		壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	※能了解接待客人的注意事項。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
		貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 5/28   6/3		壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	1. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

				<p>注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。</p> <p>3. 能辨別好主人及好客人的行為。</p> <p>4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。</p>	中嘗試運用生活技能。			
		貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	<p>1. 能遵守比賽規則。</p> <p>2. 能和同學合作完成比賽。</p> <p>3. 能認識並表現運動家精神。</p> <p>4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。</p> <p>5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
十七 6/4   6/10		壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	<p>1. 能知道食品包裝完整性的重要性。</p> <p>2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。</p> <p>3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。</p> <p>4. 能了解製造日期及保存期限的意涵</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

		貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 6/11   6/17		壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	1. 能認識安全購買鮮乳的原則。 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。	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 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
		貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十九 6/18   6/24	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	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 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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。
二十 6/25   6/30	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		<p>貳、運動好事多</p> <p>十一. 浪花朵朵開</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。</p> <p>2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
--	--	---------------------------------	----------	---	--	------------------------------------	---	--

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。</li> <li>2. 能積極實踐書包減重。</li> <li>3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。</li> <li>4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。</li> <li>5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。</li> <li>6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。</li> <li>7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。</li> <li>8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</li> <li>9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。</li> <li>10. 於運動時注意並展現相關保健行為。</li> <li>11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。</li> <li>12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。</li> <li>13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</li> <li>14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。</li> <li>15. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/28   9/3	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。</li> <li>2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。</li> <li>3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。</li> <li>4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</li> <li>5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</li> <li>6.透過參與活動，認識並適應新環境。</li> </ol>	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能完成指定動作的學習。</li> <li>2.表現認真參與及友善互動的學習態度。</li> <li>3.專注觀賞他人的動作表現。</li> <li>4.在活動過程中，能知道如何保護自己。</li> <li>5.透過簡單暖身活動，伸展身體。</li> <li>6.會欣賞並支持同學的表現。</li> </ol>	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
二 9/4   9/10	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</li> <li>2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</li> <li>3.透過參與活動，認識並適應新環</li> </ol>	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			境。				
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	1	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
三 9/11   9/17	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
四 9/18   9/24	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5.能說出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的優點。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
五 9/25   10/1	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六 10/2   10/8	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂	2	1.學習跑步後的保健事項。	2c-II-1 遵守上課規	Cb-II-3 奧林匹克運	觀察評量	【品德教育】

	六. 快樂向前衝		2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
七 10/9   10/15	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	1	1. 可以和其他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八 10/16   10/22	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和其他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

九 10/23   10/29	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十 10/30   11/5	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				合作和競爭策略。	概念。		
十一 11/6   11/12	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/13   11/19	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 <span>身體活動。</span>	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
十三 11/20   11/26	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四 11/27   12/3	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			學會籃球的各種技巧。 3.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	態度評量	
十五 12/4   12/10	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3.認識住家附近的醫院及診所。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3.運用身體部位接毛巾。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 12/11   12/17	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1.能認識臺灣四季生產的不同水果。 2.能了解食用當季食物的好處。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				力的身體活動。			
十七 12/18   12/24	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 12/25   12/31	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				適能與基本運動能力的 身體活動。			
十九 1/1   1/7	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十 1/8   1/14	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	2	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	1	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一	貳、運動真快樂	2	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用	3c-II-1 表現聯合性	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>1/15   1/20</p>	<p>十. 踢毬樂趣多</p>		<p>於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
----------------------------	-----------------	--	--	---	------------------------------------	-------------------------------	--

臺南市公(私)立歸仁區大潭國民小學 111 學年度第下學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(  普通班 /  特教班 )

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。</li> <li>2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>4. 能了解社區藥局的功能。</li> <li>5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</li> <li>6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>7. 知道提升體適能的方法及益處。</li> <li>8. 能做到每個動物的律動方式。</li> <li>9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</li> <li>10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。</li> <li>11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。</li> <li>12. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</li> <li>13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</li> <li>14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> <li>15. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/12   2/18	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1.知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2.知道騎自行車的安全配備及裝備。 3.知道如何正確且安全的學會騎自行車。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二 2/19   2/25	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道影響生長發育的因素。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道慢跑運動的基本動作及益處。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	活動的益處。			
三 2/26   3/4	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道提升體適能的方法及益處。 4. 能認識多種動物的形態。 5. 能做出多種動物的動作特徵。 6. 能欣賞同學間的創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
四 3/5   3/11	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
五 3/12   3/18	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成主題聯想任務。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
六 3/19   3/25	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

					防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
七 3/26   4/1	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生

							時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
八 4/2   4/8	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	1	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
九 4/9   4/15	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時的應變知識。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	1. 清楚動作要領並表現正確動作。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				動作技能。			
十 4/16   4/22	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	2	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
十一 4/23 	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	※能了解識別真、假訊息的方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭

<p>4/29</p>				<p>和生活技能。</p>	<p>全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮</p>	<p>2</p>	<p>1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十二 4/30   5/6</p>	<p>壹、健康齊步走 三、為健康把關</p>	<p>1</p>	<p>1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。</p>	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。</p>	<p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

十三 5/7   5/13	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十四 5/14   5/20	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

	<p>貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>	<p>2</p>	<p>1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十五 5/21   5/27</p>	<p>壹、健康齊步走 三、為健康把關</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>	<p>2</p>	<p>1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
十六 5/28   6/3	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 6/4   6/10	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和其他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	遊戲。		
十八 6/11   6/17	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。 3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	1. 可以和他人合作進行大隊接力。 2. 於活動中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球比賽進行的方式。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九 6/18 	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能認識防治登革熱的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生

6/24			<p>2.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。</p> <p>3.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。</p> <p>4.能認識防治老鼠的方法。</p>	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>與維護行動。</p> <p>Fb-Ⅱ-2常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>活相關的社區資源。</p>
	貳、運動樂無窮十二、閃躲高手	1	<p>1.學會相關的閃躲動作。</p> <p>2.運用閃躲動作完成闖關。</p> <p>3.於活動中展現閃躲的技巧。</p> <p>4.和他人互相合作進行演練。</p>	<p>1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。</p>	<p>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
二十 6/25   6/30	壹、健康齊步走四、社區健康 GO	1	<p>1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。</p> <p>2.能清潔並維持居家環境的衛生。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-Ⅱ-1健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	貳、運動樂無窮十二、閃躲高手	2	<p>1.知道如何擊地、高飛傳接球。</p> <p>2.會使用球擊中目標物。</p> <p>3.於活動中展現投擲與閃躲技巧。</p> <p>4.能修正閃躲動作並表現出</p>	<p>2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1表現聯合性</p>	<p>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。 6. 知道如何展現運動家精神。	動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
--	--	--	--	-----------------------------	------------------------	--	--

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</li> <li>2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。</li> <li>3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。</li> <li>4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</li> <li>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</li> <li>6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</li> <li>7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。</li> <li>8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。</li> <li>9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。</li> <li>10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</li> <li>11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</li> <li>13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</li> <li>14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。</li> <li>15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</li> </ol>						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

一 8/28   9/3	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二 9/4   9/10	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。 2. 能認識戶外教學必備物品的功能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	1	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
三 9/11   9/17	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	2	1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 完成墊上跳遠動作。 4. 能了解體適能對身體的重要性。 5. 描述參與身體活動的感覺。 6. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 7. 認識體適能檢測項目。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
四 9/18   9/24	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。 2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 3. 能知道遇到危機時的處理方式。 4. 能知道注意安全的重要性。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
五 9/25   10/1	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能認識簡易急救包的內容物及功能 2. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。

	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	1. 透過遊戲完成身體伸展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
六 10/2   10/8	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	2	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參與活動。 4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 6. 能確實利用身體各部位做出模仿	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>7.能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>8.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p>	<p>身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>			
<p>七 10/9   10/15</p>	<p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識酒精對健康的危害。</p> <p>2.能認識酒精對行為的影響。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動 七. 舞力四射</p>	<p>2</p>	<p>1.能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>2.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>4.能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>5.能確實完成空間元素中身體造</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
八 10/16   10/22	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	壹、健康元氣站	1	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。	2a-II-2 注意健康	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】

<p>10/23   10/29</p>	<p>二. 遠離菸酒檳</p>		<p>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。</p>	<p>問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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。 <b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動 八. 我是小勇士</p>	<p>2</p>	<p>1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動防護的概念。 3. 能主動參與身體防護的動作練習。 4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十 10/30   11/5</p>	<p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳</p>	<p>1</p>	<p>1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反</p>

			<p>的行為。</p> <p>3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>態度評量</p>	<p>規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
<p>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p>	<p>2</p>		<p>1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。</p> <p>2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>無</p>

				體活動。			
	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
十一 11/6   11/12	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	2	1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/13   11/19	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自

			界線。	響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	態度評量	主權。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三 11/20   11/26	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道受到侵犯時的求助方法。 2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3. 能知道與同學溝通互動時的技巧。 4. 能與同學良好的溝通、互動。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 能自拋自接低手擊球動作。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 比賽中展現相關排球技巧。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				技能的練習策略。	概念。		
十四 11/27   12/3	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 能知道自己的特質。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 12/4   12/10	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 2. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			<p>戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。</p> <p>3.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</p> <p>4.能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。</p>	<p>團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四.我愛地球</p>	1	<p>1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。</p> <p>2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p>	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
<p>十六 12/11   12/17</p>	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十.歡樂棒球</p> <p>十一.功夫小子養成班</p>	2	<p>1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。</p> <p>2.了解武術禮節及基本手勢動作。</p> <p>3.學會基本樁步的動作。</p> <p>4.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>4c-II-2 了解個人</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				體適能與基本運動能力表現。			
十七 12/18   12/24	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	1.能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2.能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3.能知道動作要領並有方法的練習動作。 4.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 12/25   12/31	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識生活中的塑膠製品。 2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

							題。
	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九 1/1   1/7	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識不同的減塑妙招。 2. 能在生活中實踐減塑行為。 3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十 1/8   1/14	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與

			3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	費的訊息與方法。	態度評量	生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4. 能知道提升體適能的方法及益處。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一 1/15   1/20	1/20 休業式	3					

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</li> <li>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</li> <li>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</li> <li>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</li> <li>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</li> <li>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</li> <li>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</li> <li>9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</li> <li>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</li> <li>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</li> <li>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</li> <li>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</li> <li>14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。</li> <li>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/12   2/18	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4.能判讀颱風路徑預測圖資訊。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 3.了解自己及同學動作技能的正確性 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二 2/19   2/25	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

							【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
三 2/26   3/4	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	1.能學習並表現出指定動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能完成飛盤接力賽。 4.了解影響運動參與的因素。 5.會自己選擇適當的休閒運	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

			<p>動。</p> <p>6.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。</p> <p>7.能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。</p> <p>8.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。</p>	<p>動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			<p>際互動能力。</p>
<p>四 3/5   3/11</p>	<p>壹、健康新世界 一、風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</p> <p>2.能在不同的場域中操作防震避難動作。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動我最行 六、歡樂土風舞</p>	<p>2</p>	<p>1.能認識具國家特色民俗的土風舞。</p> <p>2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>4.透過土風舞遊戲，能彼此</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

			探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。				
五 3/12   3/18	壹、健康新世界 一、風搖地動	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。</li> <li>2. 能認識緊急避難包的內容及功能。</li> <li>3. 能了解居家防災整備的注意事項。</li> <li>4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。</li> <li>5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。</li> </ol>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。</li> <li>2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。</li> <li>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</li> <li>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與</p>	Ib-II-2 土風舞遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				表現正確的身體活動。			
六 3/19   3/25	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3. 能於活動中展現出足球相關動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
七 3/26   4/1	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女性生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
八 4/2   4/8	貳、運動我最行 七、活力足球	1	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

九 4/9   4/15	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十 4/16   4/22	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑動作	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			要領。 5.能完成剪式跳高的落墊動作。	動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
十一 4/23   4/29	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2.能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3.能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	1.能完成剪式跳高。 2.能与他人合作完成個人紀錄。 3.了解拳、掌手勢的動作及應用。 4.學會創意武術動作。 5.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十二 4/30   5/6	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等

			3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	4a-II-2 展現促進健康的行為。		態度評量	各種因素。
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十三 5/7   5/13	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。 4.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
十四 5/14   5/20	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 5/21   5/27	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十六 5/28   6/3	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	1.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				活動的益處。			
十七 6/4   6/10	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的的基本姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 6/11   6/17	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

				溝通互動技能。			
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
十九 6/18   6/24	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元

							水域休閒活動的知識與技能。
二十 6/25   6/30	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。</li> <li>2. 知道選購鞋子的方法。</li> <li>3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。</li> <li>4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。</li> <li>5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。</li> <li>6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</li> <li>7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</li> <li>8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。</li> <li>9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。</li> <li>10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</li> <li>11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。</li> <li>12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。</li> <li>13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。</li> <li>14. 能認識烹煮食物的正確方式。</li> <li>15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</li> <li>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</li> <li>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</li> <li>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</li> <li>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</li> </ol>				

	<p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>
融入之重大議題	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p><b>【環境教育】</b></p>

		5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。			
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/28   9/3	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
二 9/4   9/10	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	2	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
三 9/11   9/17	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-4 2-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
四 9/18   9/24	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
五 9/25   10/1	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1
六 10/2   10/8	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	6-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1
七 10/9   10/15	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	5-2-1 5-2-2 5-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
八 10/16   10/22	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
九 10/23   10/29	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十 10/30   11/5	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【生涯發展教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	
十一 11/6   11/12	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/13   11/19	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三 11/20   11/26	參、活力滿分 9. 活力有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十四 11/27   12/3	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十五 12/4   12/10	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十六 12/11   12/17	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十七 12/18   12/24	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1	觀察檢核 行為檢核 團體合作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			4-2-5	態度評量 口頭評量	
十八 12/25   12/31	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十九 1/1   1/7	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十 1/8   1/14	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十一 1/15   1/20	休業式	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。</li> <li>2. 能選擇符合個人營養需求的食物。</li> <li>3. 能明瞭食品正確的保存方式。</li> <li>4. 能選購保存方式正確的食物。</li> <li>5. 能說出食物正確保存方式的重要性。</li> <li>6. 能舉例說明食物的保存方式。</li> <li>7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</li> <li>8. 能了解糖尿病形成的原因。</li> <li>9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</li> <li>10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</li> <li>11. 生病時，能表現出正確的診療行為。</li> <li>12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。</li> <li>13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。</li> <li>14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。</li> <li>15. 知道如何選購安全合格的藥品。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</li> <li>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</li> <li>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</li> <li>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</li> </ol>				

	<p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

一 2/12   2/18	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二 2/19   2/25	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
三 2/26   3/4	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3	7-2-1 7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
四 3/5   3/11	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
五 3/12   3/18	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
六 3/19   3/25	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核	【性別平等教育】 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
七 3/26   4/1	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	6-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
八 4/2   4/8	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	2	3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 4/9   4/15	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十 4/16   4/22	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/23   4/29	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/30   5/6	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/7   5/13	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/14   5/20	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 5/21   5/27	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
十六 5/28   6/3	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 6/4   6/10	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 6/11   6/17	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九 6/18   6/24	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 6/25   6/30	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。</li> <li>2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</li> <li>3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。</li> <li>4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。</li> <li>5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。</li> <li>6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。</li> <li>7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。</li> <li>8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</li> <li>9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。</li> <li>10. 認識其他國家的飲食特色。</li> <li>11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。</li> <li>12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</li> <li>13. 能認識原住民族群的飲食特色。</li> <li>14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</li> <li>15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</li> <li>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</li> <li>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</li> <li>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</li> <li>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</li> <li>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</li> </ol>				

	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>				
融入之重大議題	<p><b>【資訊教育】</b> 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p><b>【人權教育】</b> 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【家政教育】</b> 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p><b>【環境教育】</b> 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/28   9/3	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	5-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	<b>【資訊教育】</b> 4-3-5 <b>【人權教育】</b> 2-3-1
二 9/4	壹、成長與蛻變	2	5-2-4	觀察檢核	<b>【資訊教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/10	一、青春好樣			行為檢核 口語評量 態度評量	4-3-5 【人權教育】 2-3-1
三 9/11   9/17	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	2-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
四 9/18   9/24	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
五 9/25   10/1	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
六 10/2   10/8	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	1-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 2-2-1
七 10/9   10/15	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	2	7-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2
八	壹、成長與蛻變	3	7-2-6	觀察檢核	【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/16   10/22	五、健康生活深呼吸			行為檢核 態度評量 口語評量	5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2
九 10/23   10/29	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	4-2-4 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十 10/30   11/5	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十一 11/6   11/12	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十二 11/13   11/19	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十三 11/20   11/26	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十四 11/27   12/3	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十五 12/4   12/10	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十六 12/11   12/17	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十七 12/18   12/24	參、運動競技場 十、現代輕功	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十八 12/25   12/31	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十九 1/1   1/7	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 3-2-4 4-2-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
二十 1/8   1/14	參、運動競技場 十二、樂趣手球	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
二十一 1/15   1/20	休業式	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確有效的使用冰箱。</li> <li>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</li> <li>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</li> <li>4. 知道設計菜單的原則。</li> <li>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</li> <li>6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</li> <li>7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li> <li>8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</li> <li>9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li> <li>10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li> <li>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li> <li>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> <li>13. 能充實促進安全用藥的態度。</li> <li>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li> <li>15. 學習與人相處必須互相尊重。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</li> <li>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</li> <li>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</li> <li>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</li> <li>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</li> <li>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</li> </ol>				

	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。和社區的環境保護相關活動。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>
<p>一 2/12  </p>	<p>壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張</p>	<p>3</p>	<p>2-2-1 2-2-2</p>	<p>口語評量 操作評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 1-3-1</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

2/18			2-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二 2/19   2/25	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
三 2/26   3/4	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
四 3/5   3/11	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

五 3/12   3/18	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	6-2-3 6-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1
六 3/19   3/25	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	7-2-5 7-2-6	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
七 3/26   4/1	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
八 4/2   4/8	貳、運動的樂章 七、迷你網球	2	3-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 4/9   4/15	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十 4/16 	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/22			3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/23   4/29	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/30   5/6	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十三 5/7   5/13	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十四 5/14   5/20	貳、運動的樂章 十、功夫小子	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 5/21   5/27	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十六 5/28   6/3	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十七 6/4   6/10	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 6/11   6/17	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	