

## 109 學年度第一學期一年級健體領域/科目課程 (部定課程)

### 5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (66) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。</li> <li>2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。</li> <li>3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。</li> <li>4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。</li> <li>5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。</li> <li>6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。</li> <li>7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。</li> <li>8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。</li> <li>9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。</li> <li>10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。</li> <li>11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。</li> </ol>				
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-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>				

重大議題融入

【生命教育】  
 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。  
 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

【安全教育】  
 安 E3 知道常見事故傷害。  
 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。  
 安 E6 了解自己的身體。  
 安 E7 探究運動基本的保健。  
 安 E9 學習相互尊重的精神。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/5	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 長大真好	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第一週 8/30~9/5	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第二週 9/6~9/12	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 長大真好	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週 9/6~9/12	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第三週 9/13~9/19	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 長大真好	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第三週 9/13~9/19	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動二： 暖身操	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第四週 9/20~9/26	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第四週 9/20~9/26	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三： 安全遊樂園	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第五週 9/27~10/3	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

第五週 9/27~10/3	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三： 安全遊樂園	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。
第六週 10/4~10/10	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第六週 10/4~10/10	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動一： 身體造型遊戲	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第七週 10/11~10/17	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

第七週 10/11~10/17	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動一： 身體造型遊戲	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第八週 10/18~10/24	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週 10/18~10/24	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動二： 墊上模仿秀	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第九週 10/25~10/31	第一冊第二單元： 營養的食物 活動一： 食物調色盤	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第九週 10/25~10/31	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動三： 唱跳樂趣多	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

				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。			
第十週 11/1~11/7	第一冊第二單元： 營養的食物 活動一： 食物調色盤	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	課堂問答 觀察評量	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第十週 11/1~11/7	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動四： 動物拳	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。	實際演練 觀察評量	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
第十一週 11/8~11/14	第一冊第二單元： 營養的食物 活動一： 食物調色盤	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	課堂問答 觀察評量	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第十一週 11/8~11/14	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動四： 動物拳	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。	實際演練 觀察評量	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
第十二週 11/15~11/21	第一冊第二單元： 營養的食物 活動二： 飲食好習慣	1	健體-E-A1	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	課堂問答 觀察評量	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第十二週 11/15~11/21	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一： 跟著節奏走	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實際演練 觀察評量	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

第十三週 11/22~11/28	第一冊第二單元： 營養的食物 活動二： 飲食好習慣	1	健體-E-A1	4a-I-2 養成健康的生 活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習 慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生 活議題，培養 思考的適當情 意與態度。
第十三週 11/22~11/28	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一： 跟著節奏走	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運 動常識。 3c-I-2 表現安全的身 體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與 投擲遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十四週 11/29~12/5	第一冊第二單元： 營養的食物 活動二： 飲食好習慣	1	健體-E-A1	4a-I-2 養成健康的生 活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習 慣。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生 活議題，培養 思考的適當情 意與態度。
第十四週 11/29~12/5	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動二： 奔跑吧	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運 動常識。 3c-I-2 表現安全的身 體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與 投擲遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十五週 12/6~12/12	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健 康常識。 2a-I-1 發覺影響健康 的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上 下學情境的安全須知。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
第十五週 12/6~12/12	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動二： 奔跑吧	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運 動常識。 3c-I-2 表現安全的身 體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與 投擲遊戲。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十六週 12/13~12/19	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健 康常識。 2a-I-1 發覺影響健康 的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上 下學情境的安全須知。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
第十六週 12/13~12/19	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一：	2	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團	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	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相 互尊重的精

	滾球高手			體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	量及準確性控球動作。		神。
第十七週 12/20~12/26	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/20~12/26	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手	2	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十八週 12/27~1/2	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十八週 12/27~1/2	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手	2	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十九週 1/3~1/9	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動二： 我們是好同學	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

第十九週 1/3~1/9	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手	2	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十週 1/10~1/16	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動二： 我們是好同學	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第二十週 1/10~1/16	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動二： 傳球遊戲	2	健體-E-C2	1d -I-1 描述動作技能基本常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週 1/17~1/20	第一冊第三單元： 快樂上下學 活動二： 我們是好同學	1	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

第二十一週 1/17~1/20	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動二： 傳球遊戲	2	健體-E-C2	1d -I-1 描述動作技能 基本常識。 2c -I-2 表現認真參與 的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲 問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球 類運動相關的簡易 拍、拋、接、擲、傳、 滾及踢、控、停之手 眼、手腳動作協調、力 量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相 互尊重的精 神。

備註：

1. 總綱規範議題融入：**【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】**
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 109 學年度第 二 學期 一 年級 健體 領域 / 科目課程 (部定課程)

### 5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (63) 節
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機</li> <li>2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。</li> <li>3. 簡單介紹霸凌的類型，讓學生從霸凌事件的認識與討論中，學習受到霸凌時的處理方式，及不可以因為任何原因霸凌他人。</li> <li>4. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。</li> <li>5. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。</li> <li>6. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。</li> <li>7. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。</li> <li>8. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。</li> <li>9. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>10. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。</li> <li>11. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。</li> <li>12. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。</li> <li>13. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。</li> <li>14. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。</li> <li>15. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>16. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。</li> </ol>				

	<p>17. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。</p> <p>18. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。</p> <p>19. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。</p> <p>20. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。</p> <p>21. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。</p> <p>22. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。</p>
<p>領域核心素養</p>	<p>健-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-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-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-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-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>重大議題融入</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p><b>【人權教育】</b></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。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></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>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多 E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 2/18~2/20	單元四、我愛運動 活動一、情緒調色盤	1	健-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第一週 2/14~2/20	單元四、我愛運動 活動一、伸展一下 活動二、滾出活力	2	健-E-A1 健-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
第二週 2/21~2/27	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	健-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第二週 2/21~2/27	單元四、我愛運動 活動二、滾出活力	2	健-E-A1 健-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
第三週 2/28~3/6	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	健-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作	【家庭教育】 家 E4 覺察個

				3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。		問答 觀察	人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週 2/28~3/6	單元四、我愛運動 活動三、有趣的平衡 遊戲 活動四、動出好體力	2	健-E-A1 健-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第四週 3/7~3/13	單元一、心情追追追 活動二、煩惱知多少	1	健-E-A2	4a-I-1 能於引導下，使用適切的 健康資訊、產品與服務。	Db-I-2 身體隱私 與身體界線及其危害 求助方法。	問答 演練	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、 不合理、違反規則和健康受到 傷害等經驗，並知道如何尋求 救助的管道。
第四週 3/7~3/13	單元四、我愛運動 活動四、動出好體力	2	健-E-A1 健-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂 遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第五週 3/14~3/20	單元一、心情追追追 活動二、煩惱知多少	1	健-E-A2	4a-I-1 能於引導下，使用適切的 健康資訊、產品與服務。	Db-I-2 身體隱私 與身體界線及其危害 求助方法。	問答 演練	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、 不合理、違反規則和健康受到 傷害等經驗，並知道如何尋求 救助的

							管道。
第五週 3/14~3/20	單元四、我愛運動 活動五、我愛唱跳	2	健-E-A3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第六週 3/21~3/27	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第六週 3/21~3/27	單元四、我愛運動 活動五、我愛唱跳	2	健-E-A3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第七週 3/28~4/3	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自

							主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第七週 3/28~4/3	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2	健-E-B3	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第八週 4/4~4/10	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第八週 4/4~4/10	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2	健-E-B3	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第九週 4/11~4/17	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	發表 問答	【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。

第九週 4/11~4/17	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	2	健-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識
第十週 4/18~4/24	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	發表 問答	【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。
第十週 4/18~4/24	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	2	健-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
第十一週 4/25~5/1	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 發表 演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十一週 4/25~5/1	單元六、跳一跳動一動 活動一、長大真好	2	健-E-A1	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				度。			
第十二週 5/2~5/8	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 發表演練	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十二週 5/2~5/8	單元六、跳一跳動一動 活動二、常運動好處多 活動三、運動場地大探索	2	健-E-A1 健-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。
第十三週 5/9~5/15	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 發表演練	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十三週 5/9~5/15	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空 活動二、百發百中	2	健-E-C2	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 / 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。 Hc-I-1 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。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十四週 5/16~5/22	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 操作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生

							活作息。
第十四週 5/16~5/22	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	2	健-E-C2	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週 5/23~5/29	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十五週 5/23~5/29	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	2	健-E-C2	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-2 現認真參與的學習態度。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/30~6/5	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十六週 5/30~6/5	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	2	健-E-C2	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-2 現認真參與的學習態度。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週 6/6~6/12	單元三、疾病小百科 活動三、疾病預防知多少	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

					疾病的預防與照顧方法。		
第十七週 6/6~6/12	單元七、球類運動樂趣多 活動三、踢踢樂	2	健-E-C2	1d-I-1 述動作技能基本常識。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週 6/13~6/19	單元三、疾病小百科 活動四、疾病預防知多少	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十八週 6/13~6/19	單元七、球類運動樂趣多 活動四、踢踢樂	2	健-E-C2	1d-I-1 述動作技能基本常識。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週 6/20~6/26	單元三、疾病小百科 活動三、疾病預防知多少	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十九週 6/20~6/26	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上樂園	2	健-E-A2	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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	發表 問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第二十週 6/27~6/30	單元三、疾病小百科 活動三、疾病預防知	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健	問答	【家庭教育】

	多少			2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。	演練 自評	家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二十週 6/27~6/30	單元八、玩水樂無窮 活動二、水中安全	2	健-E-A2	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-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	發表 問答	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安全。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。