

嘉義縣番路鄉（鎮、市）黎明國民小學

111 學年度第一學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：黃美鈴

第一學期

教材版本			南一版第三冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節			
課程目標			<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能正確挑選適合自己的牙刷。 4. 能知道與家人和諧相處的方法。 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。 6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 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。 8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 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。 10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 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。 							
教學進度 週次	單元 名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方 式	議題融入	跨領 域統 整規 劃 (無 則 免)
				學習表現	學習內容					

第一週	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	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。 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。	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。	1.發覺影響健康與基本的飲食習慣有關。 2.透過健康檢查通知單，感受健康問題對自己的影響。	1.引導學童學習如何讀懂通知單。 2.透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。 3.日常的生活習慣與身體的健康有關。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	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。 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。	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。	1.在遊戲中認識身體活動的基本動作，做出各種肢體暖身動作。 2.表現認真參與唱、跳與模仿性律動遊戲。 3.專注觀賞他人的唱、跳與模仿性律動遊戲表現。	1.能聽教師的指令及示範，完成動作。 2.能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	。	
第二週	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能閱讀生活習慣紀錄表，發覺造成體重過重的原因與基本的飲食習慣有關。	1.發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 2.能於引導下分辨紅綠燈食物，並說	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念	

			人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2. 感受個人健康問題與紅綠燈食物的差異有關。	出選擇綠燈食物的好處。 3. 透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。		及其求助管道。
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	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。 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。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識身體活動的基本動作，隨著音樂，完成舞蹈基本動作及各項暖身伸展。 2. 表現認真參與的學習態度，熟練唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動 2. 利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	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。	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。	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。	1. 能於生活中知道體重過重，調整飲食習慣的方法。 2. 養成健康的生活習慣，覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	※能於引導下，說出調整體位的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助

			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。						管道。	
	貳、運動樂趣 多 六.大家來唱跳	2	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。 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。	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。	1. 表現認真參與想像並模仿自然界中的自然現象的學習態度。 2. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。 2. 能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。 3. 利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的情境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第四週	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	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。	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。	1. 認識基本蛀牙的形成原因，維護好日常生活中的基本衛生習慣。 2. 認識愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙，知道衛生保健的重要性。。	1. 能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。 2. 了解蛀牙的嚴重性與處理方法。 3. 了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運	2	健體-E-A1 具備良好身體活動	1c-I-1 認識身體	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識身體走、	1. 認識紅綠燈遊	觀察評量 口頭評量		

	動樂趣 多 七、跑 跳遊戲		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。	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。		跑、跳與投擲遊戲等基本動作。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 選擇適合個人的身體活動。	戲，並能在遊戲中遵守規則。 2. 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 3. 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。 4. 能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。 5. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。	行為檢核 態度評量		
第五週	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	1	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。	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。	1. 認識牙齒分為乳齒和恆齒基本常識與衛生習慣。 2. 認識乳齒和恆齒分別有其重要性，在日常生活中衛生保健很重要。	1. 能藉由照鏡子觀察牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的生長情形。 2. 讓學童了解牙齒的功能及重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣 多 七、跑 跳遊戲	2	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。	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識身體走、跑、跳與投擲遊戲的等基本動作。 2. 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。 2. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				身體活動。			跨跳的動作。			
第六週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	1. 認識更換牙刷的常識與時機，保持基本衛生習慣。 2. 認識挑選適合自己的牙刷的方法，保持牙齒衛生。 3. 透過自我檢視，正確存放與更換牙刷，養成健康的生活習慣。	1. 透過課本情境，學習判斷更換牙刷的時機，並學習挑選適合自己的牙刷。 2. 透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	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。	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。	1. 認識身體走、跑、跳與投擲遊戲的基本動作。 2. 表現基本走、跑、跳與投擲遊戲與模仿的能力。 3. 應用基本走、跑、跳與投擲遊戲常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第七週	壹、健康有一套	1	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	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。	1. 認識正確刷牙是日常生活中預防蛀牙最有效的衛生保	1. 能知道正確刷牙的重要性。 2. 能知道正確刷牙	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

	二.愛護牙齒有一套		全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健方法。 2. 認識正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生保健習慣。 3. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進，養成健康的生活習慣。	的方法和步驟。 3. 培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。		
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、 八.我們都是平衡高手	2	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。	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。 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。	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。	1. 認識基本的運動常識，利用學校運動活動空間與場域，進行安全運動。 2. 認識基本的走、跑、跳與投擲遊戲運動常識。 3. 應用基本滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。 4. 能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第八週	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	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。	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。	1. 認識愛護牙齒的常識，養成良好的基本衛生習慣。 2. 認識牙科醫療院所提供的口腔衛生保健服務。	1. 能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			4a-I-2 養成健康的生活習慣。		3. 養成保健牙齒的生活習慣。	3. 能養成保健牙齒的生活習慣。			
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	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。	1. 認識學校運動活動空間與場域。 2. 描述滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲動作技能基本常識。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能先平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。 2. 能表現平衡能力。 3. 說出運用平衡能力時要注意的事項。 4. 了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。 5. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 6. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	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。	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。	1. 能於引導下，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	※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 0. 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

						用生活技能。				
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	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。	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 描述滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲動作技能基本常識。 2. 表現認真參與滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲的學習態度。 3. 表現基本滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲動作與模仿的能力。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十週	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	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。	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。	1. 能於引導下，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. 能於引導下，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。	※當我們遇到狀況時，都會有自己的想法和做法，覺察自己的想法，反省後再決定做法，能讓人際關係更和諧。	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。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

						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。				
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 表現認真參與運動安全常識、運動對身體健康的益處的學習態度。 2. 學會選擇適合自己滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲的身體活動。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十一週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	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。	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。	1. 能於引導下，運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇與家人及朋友和諧相處最佳的做法。 2. 能於生活中嘗試運用平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。	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。 ◎家庭暴力防治法 E8 認識兒少保護。	
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	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。	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識體適能遊戲。 2. 應用戶外休閒運動入門遊戲常識，處理練習或遊戲問題。	1. 藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要性，並感受人我之間關係應如何聯繫。 2. 與同學分享自己	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			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。	題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		3. 利用學校或社區資源從事身體活動。	參與過或知道的社區活動經驗。 3. 知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。 4. 能了解各種趣味競賽的規則。 5. 能透過遊戲，增進體適能。		
第十二週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	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。	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。	1. 能於生活中嘗試運用語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2. 能於生活中知道與家人和諧相處的方法。	※能表達出自己對家人的愛。	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。 ◎家庭暴力防治法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	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。 健體-E-C2 具備同理他人感	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事體適能遊戲。 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遊戲的基本動作，從事身體活動。	1. 了解各種趣味競賽的規則。 2. 了解並實踐增進團隊表現的方法。 3. 透過遊戲，增進體適能。 4. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			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。							
第十三週	壹、健康有一套 四. 空氣污染大作戰	1	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。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。	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。	1. 認識空氣品質達紅色警示的意思。 2. 認識生活中空氣污染對人和動物的健康都有影響。 3. 認識紅色空品旗的作用。 4. 認識空氣污染期間，外出要戴口罩的健康常識。	※空氣污染期間，透過日常活動的情境讓學童觀察到空氣污染嚴重時，人們的活動和周遭的景物與平常有什麼不同，再透過親子對話讓學童了解這些改變都是因為嚴重的空氣污染。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	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。 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。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事體適能活動。 2. 應用基本動作常識，處理戶外休閒運動練習或遊戲問題。 3. 與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	1. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。 2. 了解各種趣味競賽的規則。 3. 選擇可以與家人一同運動的項目。 6. 訂定家庭運動計畫。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

第十四週	壹、健康有一套 四.空氣污染大作戰	1	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。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。	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。	1. 認識紅色空品旗升起時，生活中要應對的活動行為。 2. 發覺空氣污染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 感受空氣品質不好時，進行體育活動或日常生活中該注意的事項有哪些。	※在學校的學習情境及教師的指導與說明下，知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣污染。並能在空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	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。	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 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 表現認真參與陣地攻守球類運動相關的學習態度。 2. 表現基本拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身體手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作的活動。	1. 能努力學習並執行教師示範的動作。 2. 能和同學互相合作完成動作。 3. 努力執行教師指示動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十五週	壹、健康有一套 四.空氣污染大作戰	1	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	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。	1. 認識生活中空氣污染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 認識生活中空氣	※舉例說明空氣污染讓我們身體出現的各種不舒服症狀，以及適合的處理方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			人特質，發展運動與保健的潛能。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。			汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。				
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	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。	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 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 表現認真參與陣地攻守球類運動相關的學習態度。 2. 表現基本拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身體手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作的活動。	1. 能和同學互相合作完成動作。 2. 能努力執行教師指示的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十六週	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	1	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。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	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。	1. 認識生活中對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，養成健康的生活習慣，做出適宜的保健行為。	※空氣汙染會讓我們的身體不舒服危害身體健康，為了在空氣汙染期間能安全的活動，本節活動以教師的角色提醒學童可以怎麼做以維護自己的健康，並指導學童觀察並記錄上課一周五天的空氣品質及自己的因應做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			常生活情境。							
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	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。	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 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 表現認真參與陣地攻守球類運動相關的學習態度。 2. 表現基本拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身體手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作的活動。	1. 能學習並執行教師指示的動作。 2. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十七週	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 認識生病時要遵照醫生囑咐的使用方法。 2. 發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。	※透過課本學童生病的情境，討論生病時不可亂服藥，並於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解正確就醫的觀念對健康的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	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。	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	Hb-I-1 陣地守備/跑分球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 表現認真參與陣地守備/跑分球類運動相關的學習態度。 2. 表現基本拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身	※能和他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				規律身體活動。		體手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作活動。				
第十八週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 認識常見的藥物使用方法與影響。 2. 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及使用方法。	※透過課本中學童在藥局領藥的情境，認識藥袋上的各項說明與標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	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。 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。	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。	1. 描述及做出正確的基本武術動作。 2. 能專注觀賞同學表演。 3. 表現基本動作與模仿的能力，發揮創意做出動物拳。	1. 藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 4. 藉由武術的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十九週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	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。	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。	1. 能於引導下，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。	※透過課本學童用藥情境，認識口服藥、眼藥及外用藥的使用注意事項，亦能在大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

						3.能於引導下，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。				
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	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。 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。	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-2 技擊模仿遊戲。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成武術模仿遊戲。 3.願意從事規律身體活動，增進體適能。	1.藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2.遵守遊戲規則，並樂於參與。 3.藉由武術遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 4.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能於大人引導下，正確的保存藥物。 2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

						體健康。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。				
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	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。 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。	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。	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由從事遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十一週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 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。	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動樂趣多	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

十一. 功夫小子		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。 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。	題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		2. 藉由從事遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。		
-------------	--	---	--------------------------	--	--------------------------	---	--	--

第二學期

教材版本	南一版第 4 冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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， 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
13. 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。
14. 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。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。

教學進度 週次	單元 名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方 式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健 康點點 名 一.歡 樂成長 派 貳、運 動好事 多 六.單	1	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。	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。	1. 認識了解不同人 生階段成長情形。 2. 認識觀察並描述 自己的成長情形。 3. 透過活動，記錄自 己的成長情形。	※能藉由分享成長 過程的照片，認識 自己的成長情形。	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。	
		2	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	1c-I-1 認識身體 活動的基本動 作。	1a-I-1 滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。	1. 認識滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。	1. 能運用學校的遊 戲器材或設備，來 鍛練臂力。 2. 運用身體平衡能	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

	槓遊戲 真好玩		認識個人特質， 發展運動與保健 的潛能。	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。	Cb-I-3 學校運動 活動空間與場域	2. 認識學校運動活動 空間與場域。 3. 表現認真參與的學 習態度。	力，使用學校遊 具。			
第二週	壹、健 康點點 名 一. 歡 樂成長 派	1	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。	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。	Aa-I-1 不同人 生階段的成長情 形。	1. 認識成長過程受 到家人的照顧與陪 伴。 2. 發覺影響成長的 生活態度與行為。	1. 引導學童實際觀 察或透過照片的比 較，觀察不同人生 階段的成長情形。 2. 引導學童除了注 意自己的生長發 育，還要用健康的 態度面對成長的過 程。	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。	
	貳、運 動好事 多 六. 單 槓遊戲 真好玩	2	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。	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。 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、懸垂 遊戲。	1. 描述學校運動活動 空間與場域。 2. 表現滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。動作與模 仿的能力。 3. 在表現認真參與的 學習態度。	1. 運用手臂的力量 做出單槓的動作。 2. 能運用身體、手 臂的力量做出單槓 動作，並與同學完 成單槓遊戲的動 作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第三週	壹、健	1	健體-E-A1 具備良好身體活	1a-I-1 認識基本	Aa-I-1 不同人生	1. 認識不同人生階段	1. 能從日常生活中	觀察評量 口頭評量	◎性別平等	

	康點點 名 一. 歡樂成長派		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。	的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	的性別角色成長情形。 2. 發表個人對日常生活中的性別角色的立場。	發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	行為檢核 態度評量	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。	
	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	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。	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。 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、懸垂遊戲。	1. 描述學校運動活動空間與場域。 2. 表現滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲動作與模仿的能力。 3. 表現認真參與的學習態度。	※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第四週	壹、健康點點 名 一. 歡樂成長派	1	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。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 發表個人日常生活中的性別角色的立場。	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭暴力防治法 E8 認識兒少保護。 ◎ 性侵害犯罪防治法 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸	

									凌的概念及其求助管道。
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	<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-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>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>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>1. 描述運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>2. 體驗多元性戶外休閒運動。</p> <p>3. 能於生活中嘗試運用其他休閒運動技能。</p>	<p>1. 能說出平常參與的休閒運動。</p> <p>2. 能與家人從事適當的休閒運動。</p> <p>3 能說出平常參與的休閒運動。</p> <p>4. 能與家人從事適當的休閒運動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
第五週	壹、健康點點名 二. 流感小兵	1	<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-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-C1</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 認識兒童常見疾病的預防。</p> <p>2. 認識兒童常見疾病的照顧方法。</p>	<p>※透過家人的關心與自己對身體不適症狀的表述，知道有病症應該要盡早就醫、了解病情，並進行治療。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			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。						
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	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。 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。	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。	1. 接受並體驗多元性運動安全常識、運動對身體健康的益處。 2. 能於生活中嘗試運用戶外休閒運動技能。 3. 願意從事規律身體活動。	1. 能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。 2. 能做出不同速度的健走技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	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。 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	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。	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。	1. 認識日常生活中流感的傳染方式。 2. 認識兒童常見疾病的預防與照顧方法。 3. 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而日常生活中能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。					2. 以班級同學感染流感為例，向學童強調「生病不上課」的意義，並說明預防流感的有效方法。			
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	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。 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	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。	1. 接受並體驗多元性運動安全常識、運動對身體健康的益處。 2. 能於生活中嘗試運用戶外休閒運動技能。 3. 願意從事規律身體活動。	1. 能做出不同節奏的健走技巧。 2. 能規畫繪製校園健走地圖。 3. 能與同學及親友積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量			
第七週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	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。 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	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。	1. 認識日常生活中避免感染流感、維護健康的基本衛生習慣。 2. 認識兒童常見疾病的預防與照顧方法。 3. 發覺影響健康的生活態度與行為。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	※讓學童知道「預防勝於治療」，並能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量			

			會。						
	貳、運動好事多 八.踢球樂	2	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 表現認真參與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的學習態度。 2. 表現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與模仿的能力。	1. 能學會教材中的足球熱身動作。 2. 能努力嘗試練習教材內容。 3. 展現出努力體驗踢球活動。 4. 能和其他人合作完成體驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第八週	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識流感感染期間，個人對健康的自我覺察在家照護的常識。 2. 能於引導下，兒童學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。	※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染流感時的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染流感時，能表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			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。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		3. 能發表個人在生活中落實流感預防與照護的好行為。				
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	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。	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。	1. 認識運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 表現認真參與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的學習態度。 3. 表現基本動作與模仿的能力。	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. 能學會用足背踢球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第九週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	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	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。	1. 認識了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 發表個人在日常生活中，不嘗試含酒精飲料的立場。	※透過課本中角色與家人討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭暴力防治 法 E8 認識 兒少保護。	

			的問題。 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。				料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。		
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	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。	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。	1. 表現認真參與陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停的學習態度。 2. 表現基本手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身體活動。	1. 能學會用足內側踢球的動作。 2. 可以和他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。 3. 能用腳底做出停球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號	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。	1. 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。	1. 透過課本主角的親友戒菸後外表改變的情境，討論吸菸行為對個人健康所造成的影響，以及他人對吸菸者的感受。 2. 模擬課本主角請家人戒菸的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。 ◎生命教育生 E2 理解人的身體與心理面向。

			知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。						
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	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。	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。	1. 表現認真參與陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停的學習態度。 2. 表現基本手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作與模仿的能力。 3. 願意從事規律身體活動。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 5. 能和他人合作進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十一週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	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。 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。	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。	1. 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。 2. 發表個人對吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的立場。	※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境，認識二手菸的危害，進而學習拒絕二手菸的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

	貳、運動好事多 九.我們都是好朋友	2	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。 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。	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。 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識身體各項暖身伸展活動的基本動作。 2. 表現認真參與唱、跳與模仿性律動遊戲的學習態度。 3. 專注觀賞他人的唱、跳與模仿性律動遊戲動作表現。	1. 能隨著音樂打拍子並學習打節奏。 2. 和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十二週	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒	1	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。 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。	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。	1. 能於引導下，繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。 2. 發表個人對吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的立場。	※觀察生活環境中的禁菸標誌，繪製拒絕二手菸的標誌，以表達促進健康生活的立場。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
	貳、運動好事	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣	1c-I-1 認識身體活動的基本動作	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識身體各項暖身伸展活動的基本動作。	※和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

	多 九. 我們都是好朋友		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。 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。	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。	2. 表現認真參與唱、跳與模仿性律動遊戲的學習態度。 3. 專注觀賞他人的唱、跳與模仿性律動遊戲動作表現。				
第十三週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	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。	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。	1. 能於引導下，覺察自己與家人、朋友的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞家人、朋友。 2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	1. 藉由安安校外教學的照片與介紹過程，學著敘述同學的優點。 2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動	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。	1. 認識身體各項暖身伸展活動的基本動作。 2. 表現認真參與唱、跳與模仿性律動遊戲的學習態度。 3. 專注觀賞他人的唱、跳與模仿性律動遊戲動作表現。	※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			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。							
第十四週	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	1	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。	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。	1.能於引導下，表現與家人及朋友和諧相處的方式。 2.能於引導下，知道增進家人及朋友關係的方法。 3.能於生活中嘗試與家人及朋友和諧相處的方式。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	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。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。	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。	1. 認識身體走、跑、跳與投擲遊戲活動的基本動作。 2. 接受並體驗多元性走、跑、跳與投擲遊戲。 3. 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。 2. 能說出並分享追逐跑的樂趣。 3. 能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。 4. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。 5. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

							墜。 6. 能說出跑步時的 速度與迎風的感 受。			
第十五週	壹、健 康點點 名 四. 愉 快的聚 會	1	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。	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。	1. 能於引導下，表現 與待客之道和諧相處 的方式。 2. 能於引導下，知道 增進家人及朋友關係 互動技能。 3. 能於生活中嘗試與 家人及朋友和諧相處 的方式。	※藉由邀請朋友的 互動過程，認識自 己住家特色，並聯 絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運 動好事 多 十. 跑 的遊戲	2	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。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。	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。	1. 接受並體驗多元 性走、跑、跳與投擲 遊戲。身體活動。	1. 能盡力做出快跑 加速動作。 2. 能遵守行進路線 完成快跑及排隊行 為。 3. 能認識並遵守比 賽規則。 4. 能和同學合作完 成比賽。 5. 能學習並表現運 動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十六週	壹、健 康點點 名	1	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	3b-I-2 能於引導 下，表現簡易的 人際溝通互動技	Fa-I-2 與家人 及朋友和諧相處 的方式。	1. 能於引導下，知 道真心誠意的讚美， 讓朋友知道你心裡對	※藉由「角色扮 演」的情境引導， 知道真心誠意的讚 美，讓朋友知道你 心裡對他的感受，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

	四.愉快的聚會		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。		他的感受，是獲得友誼的好方法。	是獲得友誼的好方法，及明白做客的重點在於做客的禮儀。		
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	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。 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。	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。	1. 表現尊重的團體互動行為。 2. 接受並體驗多元性走、跑、跳與投擲遊戲。身體活動。 3. 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能遵守行進路線完成慢跑及排隊行為。 2. 能認識並遵守比賽規則。 3. 能和同學合作完成比賽。 4. 能學習並表現運動家精神。 5. 能在曲線慢跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十七週	壹、健康點點名 五.食品安全我最行	1	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。	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。	1. 認識食品包裝完整的安全消費的重要性。 2. 發覺不購買散裝食品的原因。 3. 能於引導下，安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能於引導下，了解製造日期及保存期限的意涵	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	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。 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。	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。	2. 表現尊重的團體互動行為。 2. 接受並體驗多元性走、跑、跳與投擲遊戲。身體活動。 3. 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 將繞物快跑動作要領，落在跑壘練習中。 3. 在練習中找出適合自己的跑壘路線。 4. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 5. 和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 6. 在比賽中表現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十八週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	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。	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。	1. 認識安全購買鮮乳的原則。 2. 發覺有效日期及認識標章的意涵。 3. 能於引導下，知道健康安全消費的原則	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	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	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安	1. 接受並體驗性水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適	1. 認識水域休閒活動項目漁選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			進身心健康。	的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	全與衛生常識。	的游泳池。 3. 認識游泳池安全設施和規則等相關資源。	2. 選擇合適的游泳裝備。 3. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 4. 藉由情境演練方式，了解游泳池的安全規則及暖身的重要，以確保人身安全。			
第十九週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	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。	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。	1. 認識食品標示的安全重要性。 2. 發覺包裝食品的標示和外觀，影響健康安全消費的原則。 3. 能於引導下，有健康安全消費的行為。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	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。	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。	1. 認識並描述各項水中活動的動作技能。 2. 體驗並做出水中行走的游泳技巧。 3. 表現各項水中活動的安全行為。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十週	壹、健康點點名 五. 食	1	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全	1. 發覺食品保存方式對飲食健康的重要性。 2. 能於引導下，認	※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

品安全 我最行		活中運動與健康的問題。	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。	消費的原則。	識不同的包裝食品的食用方式及注意事項，以確保健康安全消費。 3. 能發表個人實際做到安全選購食品的原則。			
貳、運動好事多 十一、浪花朵朵開	2	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。	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。	1. 認識並描述水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 體驗並做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。 3. 表現各項水中安全的身體活動行為。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。