

**嘉義縣義竹鄉南興國民小學**  
**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**

設計者：     翁志妙、趙鳳秋    

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	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。 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	學習表現	學習內容					
第 1 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. 能發覺及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，發覺造成體重過重的原因。	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。	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	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	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	1. 能在遊戲中認識及靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動	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			

			<p>潛能。</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>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>遊戲。</p>	<p>作表現。</p> <p>3. 表現認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。</p>			
第 2 週	<p>壹、健康有一套</p> <p>一. 健康做得到</p>	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-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>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。</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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發覺造成體重過重的原因。</p> <p>2. 運用各種知識，分辨紅綠燈食物的差異。</p> <p>3. 感受健康的重要，能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。</p> <p>4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因及操作簡易的健康技能。</p>	<p>1. 發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。</p> <p>2. 能於引導下分辨紅綠燈食物，並說出選擇綠燈食物的好處。</p> <p>3. 透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。</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>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 大家來唱跳</p>	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-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>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>1. 認識肢體動感，隨著音樂，參與活動，完成舞蹈基本動作。</p> <p>2. 觀賞他人的動作，熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。</p>	<p>1. 能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動</p> <p>2. 利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。</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>	
第 3 週	<p>壹、健康有一套</p> <p>一. 健康做得到</p>	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-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</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>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。</p>	<p>1. 引導學生知道體重過重在飲食上的調整方法。</p> <p>2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。</p> <p>3. 能運用技巧，記錄自己的飲食與生活習慣。</p>	<p>能於引導下，說出調整體位的方法。</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>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			理日常生活中運動與健康的問題。	能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		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，養成正確的健康習慣。				
	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。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。	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 4 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. 能認識蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 認識並知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	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	◎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	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。 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。	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。	1. 認識紅綠燈遊戲，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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 5 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛	1. 認識牙齒分為乳齒和恆齒。	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。	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生 E2 理解人的	

			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-2 認識健康的生活習慣。	生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2. 認識乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 認識牙齒的功能及名稱。	2. 讓學童了解牙齒的功能及重要性。	行為檢核 態度評量	身體與心理面向。	
	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身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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. 利用學校或社區資源，選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	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、雙腳跳及跨跳的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第 6 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。 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。	1. 能認識及判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。 3. 願意透過自我檢視，養成正確存放與更換牙刷的習慣。	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	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	第一次定期考評 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. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 認識並體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能運用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. 能跟隨及模仿同學做出追逐跑、跳組合。	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 7 週	第一次定期考查	1	健體-E-A1 具備良好身體活	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生	1. 認識正確刷牙是預防	1. 能知道正確刷牙的重要性。	觀察評量	◎生命教育	

	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套		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。	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。	蛀牙最有效的方法。 2. 認識正確刷牙的方法和步驟，養成良好的衛生習慣。 3. 願意記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	2. 能知道正確刷牙的方法和步驟。 3. 培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	第一次定期考查 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-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。	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. 能跟隨及模仿同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	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	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第 8 週	全民運動會調整放假									
	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。 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。	1. 認識愛護牙齒的方法。 2. 認識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。	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。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	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。	
第 9 週	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。 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。	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. 描述動作，學會上下平衡木。	1. 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。 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	◎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。						
第 10 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. 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。	※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 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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	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. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 描述動作，學會上下平衡木。 3. 能模仿、學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	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	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第 11 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。	※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 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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	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。 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。	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. 認真參與，模仿、學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	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	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
第 12 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. 於引導下，運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣，嘗試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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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	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	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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 認識並應用各種趣味競賽的基本動作，從事	1. 藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要性，並感受人我之間的關係應如何聯繫。 2. 與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。	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。	

			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。	或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。	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。	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。		◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 13 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. 運用適切的方式，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。 2. 能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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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	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。	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。	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。	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	◎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。	
第 14 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	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. 認識及知道空氣品質達紅色警示的意思。 2. 認識及知道空氣汙染對人和動物都有影響。	※空氣汙染期間，透過日常活動的情境讓學童觀察到空氣汙染嚴重時，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汙染。	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	

			<p>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>3. 認識及知道紅色空品旗的作用。</p> <p>4. 認識及知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。</p>			<p>災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎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。</p> <p>◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p>	2	<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>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>2. 能清楚知道自己適合的運動並處理練習問題。</p> <p>3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>3. 選擇可以與家人一同運動的項目。</p> <p>6. 訂定家庭運動計畫。</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 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 15 週</p>	<p>第二次定期考查</p> <p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p>	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</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>2a-I-2 感受健康問</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>1. 認識及知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。</p> <p>2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。</p>	<p>※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汙染。並能在空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。</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>◎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</p>

			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。	題對自己造成的威脅性。		3. 認識及知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4. 感受空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。		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。	
	第二次定期考查 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。	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。 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. 能知道並參與你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3. 能描述動作技能並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5. 願意利用課餘時間練習以求進步。	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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 16 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。	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. 認識及知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 認識及知道空氣汙染時期因應身體不舒服症	※舉例說明空氣汙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	◎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

			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。			狀的處理方式。		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	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。 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。	1. 能描述及知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能描述及知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能參與和他人合作完成三種傳接球動作。 4. 能應用基本動作，並完成高球穿接的動作。 5. 應用基本動作，和他人順暢的完成活動。	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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 17 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。	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. 認識及知道對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出及養成適宜的保健行為。	※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	◎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

			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。						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	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。 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，處理或練習遊戲問題。 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. 能描述及知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 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。 3. 能處理及做到透過課餘練習增加球感。	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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 18 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. 能認識及了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 3. 能於大人引導下，做	※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	◎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。	

						到正確的就醫行為。			安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
	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。	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，處理或練習遊戲問題。	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。	1. 能於活動中，知道及描述並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並表現盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3. 能做到應用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。	※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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
	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。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認識藥袋上的各項標示與說明。	※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	◎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。	
第 19 週	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。	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. 能表現出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能表現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。	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	◎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。	
第 20 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	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作	Bb-I-1 常見的藥物使用方法	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。	※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	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E4 探討日常	

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	與影響。	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。	大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。	行為檢核 態度評量	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	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。	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。	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. 願意藉願意由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. 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	◎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。	
第 21 週	第三次定期考查 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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	※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	◎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。	
	第三次定期考查 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	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. 能應用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 願意藉由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	◎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	

			的素養，並認識及包容文化的多元性。						育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 22 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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	※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	◎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	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. 能應用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 願意藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。	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	◎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。