

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

113 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：涂宜伶、陳秋如、黃欣蕙、沈祝如

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。 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	跨領域統整劃
				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。	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。	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確。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性侵害 犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第一週	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	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-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. 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。	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	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與	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	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，並說出選擇綠燈食	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性侵害 犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的	

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
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	行為表現。	的差異。日常生活中選擇攝取綠燈食物。3.能取連課本及生活經驗，說出過重的原因。	物的好處。3.透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。		概念及其求助管道。	
第二週	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。	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.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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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，發展運動與保健的潛能。	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。	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當之處，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	【法定議題-性侵害 犯罪防治課程】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第三週	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題的思考能力，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。 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。	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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第四週	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動與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。	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。	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	【法定議題-高齡教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第四週	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。	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。	

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
				學習表現	學習內容					
第五週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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。	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	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第五週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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. 能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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第六週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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。	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。	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。	
第六週	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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. 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。	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第七週	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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。	1. 能知道正確刷牙的重要性。 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。	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。	
第七週	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 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	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。	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。	

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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
第八週	壹、健康有一套 貳、愛護牙齒有一套	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	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 評量 行為 程度 評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第八週	貳、運動樂趣多 參、我們都是平衡高手	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或遊戲問題。	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. 專注觀察他人的動作表現。 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。	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。	觀察評量 評量 行為 程度 評量	【法定議題-海洋教育】 海E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。	
第九週	壹、健康有一套 參、我愛家人	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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。	1. 與家人相處時，若出現不適當的情緒，能適當自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論在生活中應用的技能。	※能覺察並反省自己在與家人相處時的思想和情緒。	觀察評量 評量 行為 程度 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。	
第九週	貳、運動樂趣多 參、我們都是平衡高手	2	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能在生活中運用、保健與溝通。	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。	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木的動作。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全的練習方法。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓兒童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會基本的爬、走等動作。	觀察評量 評量 行為 程度 評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。	
第十週	壹、健康有一套 參、我愛家人	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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，調適自我心情。 2. 與家人相處時，對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，再決定，最後反省。	※當我們遇到狀況時，都會遇到自己的想法和做法，反省後，再決定做法，能讓人際關係更和諧。	觀察評量 評量 行為 程度 評量	【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第十週	貳、運動樂趣多 參、我們都是平衡高手	2	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全的練習方法。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。	觀察評量 評量 行為 程度 評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。	

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
				學習表現	學習內容					
			心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2. 學會選擇適合自己的身體活動。	2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會基本的爬、走等動作。	態度評量		
第十一週	壹、健康有一套 三、我愛家人	1	健體-E-A1 具備良好的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-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. 運用後設認知的技巧，先預想可能發生的做法，再練習自己的想法。 2. 能自己知道。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能用考慮後果的方式解決問題。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第十一週	貳、運動樂趣多 九、社區運動樂	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 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. 能從競賽中體驗樂趣。 3. 能運用基本動作常識處理遊戲所產生的問題。	1. 藉課文提示，讓學童了解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的哪一項活動。 3. 知道從哪裡取得資訊。 4. 能了解各種趣味競賽的規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【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。	
第十二週	壹、健康有一套 三、我愛家人	1	健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 常把愛掛在口中，對家人非語言的表達與相處的方法。 2. 能與家人溝通。	※能表達出自己對家人的愛。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第十二週	貳、運動樂趣多 九、社區運動樂	2	健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。	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。 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. 能表現尊重的行為。 3. 了解並應用各種趣味競賽活動。	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	【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。	
第十三週	壹、健康有一套 四、空氣汙染大 作戰	1	健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，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. 知道空氣品質達紅色警示的空氣對人體和動物都有影響。 2. 知道紅色空氣汙染期間，外出要戴口罩。 3. 知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	※空氣汙染期間，透過情境讓學童觀察空氣汙染嚴重的景物，再透過親子對話讓學童了解這些嚴重的空氣汙染。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【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。	
第十三週	貳、運動樂趣多 九、社區運動樂	2	健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能。	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。	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. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】	

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
				學習表現	學習內容					
			與保健的潛能。	練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	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。		品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大 作戰	1	健體-E-A1 具備良好的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. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動。 2. 發覺空氣汙染時，在康戶影響對身體健康的程度。 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。	※在學校的學習情境及教師的指導下，知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染，並選擇適合的提醒方式。	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，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
第十四週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-A1 具備良好的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。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道並做到你傳我接的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動進行方式，並和同學合作努力完成。	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。	
第十五週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大 作戰	1	健體-E-A1 具備良好的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. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服的處理方式。	※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，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
第十五週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，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。 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拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、腳動作協調、力量及準確性控球動作。	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. 能和他合作完成三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 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 具備良好的身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	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. 知道對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同的空品旗，能做出適宜的保健行	※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	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	

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
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。			為。	師的角色提醒學童可以怎麼做並指導學童週五的課業。		了解，並能避免災害的發生。	
第十六週	貳、運動樂趣多 十、玩球樂趣多	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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。 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拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停、手眼、腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道和做到彈接動作，並練習相關動作。 2. 能願意並盡力和他合作，完成彈接動作。 3. 能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. 能順暢的完成彈接動作，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。	
第十七週	壹、健康有一套 五、正確使用藥物	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能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行為。 3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。	※透過課本學童生病的情境，討論本生時不亂服藥，並於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解的重要性。	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。	
第十七週	貳、運動樂趣多 十、玩球樂趣多	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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。 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拍、拋、接、擲、傳、力、量及準確性控球動作。	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的規則。 2. 能願意並盡力做到和他合作，完成攻占城堡活動。 3. 能做到透過攻占城堡活動和他人更進一步學習，找出得分方式並實踐。	※能和其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。	
第十八週	壹、健康有一套 五、正確使用藥物	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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，認讀各項藥袋上的說明。	※透過課本中學童在藥局領藥的情境，認讀各項說明與標示。	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。	
第十八週	貳、運動樂趣多 十一、功夫小子	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，發展與保健的潛能。	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. 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。	1. 藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術產生學習興趣。 2. 藉由遊戲的練習，增進學童體操及遊戲規則，並樂於參與。 3. 由武術的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力的能力。	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	
第十九週	壹、健康有一套 五、正確使用藥物	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣與健康生	3a-I-2 能於引導下，於生活中	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活	

適應體育調整策略：肢體障礙個案

1. 個案在跳舞時可能會因站不穩而跌倒，因此在跳舞時建議可減少腳步跳躍的動作或讓其有人物攙扶作為輔助。
2. 個案在跑步方面較同儕緩慢，建議可在遊戲中，以快走的方式進行遊戲，避免跌倒、受傷。
3. 在跑跳活動中，建議可讓個案先選擇一或二種跳躍動作進行練習。
4. 體驗平衡木活動中，建議在上下平衡木及試走平衡木時，給予個案肢體協助。
5. 進行傳接球活動時，建議教師使用中大型、軟式球體，讓個案進行接球活動。
6. 在拍球活動中，建議教師可先讓個案練習彈地接球的練習。
7. 個案核心肌力較弱，因此在坐姿傳球的部分，建議能以肢體動作協助。
8. 由於個案單腳站立能力較弱，在穿梭踢擊的練習中，建議給予其肢體協助。

第二學期

教材版本	南一版第四冊	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。 15. 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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康點點名 一、歡樂成長派	1	健體-E-C2 具備他人感受和健體-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，健全發展個人特質與運動潛能。	1a-1-1 認識基本的健康常識。	Aa-1-1 不同人生階段的成長情形。	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。	※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	【法定議題-高齡教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第一週	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，健全發展個人特質與運動潛能。	1c-1-1 認識身體活動的基本動作。 1c-1-2 認識基本的運動常識。 1d-1-1 描述動作技能基本常識。 2c-1-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-1-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-1-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛鍊臂力。 2. 運用身體平衡能力，使用學校道具。	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。	

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
				學習表現	學習內容					
第二週	壹、健康點點名 一、歡樂成長派	1	健體-E-C2 具備 他人感受和於 體生活中樂於 互活動與、與 爭心作、與、 心作、與、 心作、與、	1a-1-1 認識基 本的健康常識 2a-1-1 發覺活 態與行為。	Aa-1-1 不 同人生階段 的成長情形。	1. 能知道成長過程受到家人的 照顧與陪伴的喜悅，並能用 2. 能健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長 情形。 4. 能探索自己的興趣及對未 來的期望。	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。注意自己的 2. 引導學童除了注意自己的態 度，還要選用的過程。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 量核量	【性別平等教 育】 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。	
第二週	貳、運動好事多 六、單槓遊戲真 好玩	2	健體-E-A2 具備 身體活動題的 健康生活問題 並實踐、中 間、中、中、 間、中、中、 間、中、中、	1d-1-1 描述動作 技能基本常識 2c-1-2 表現認 真的學習態度 3c-1-1 表現基 本動作與模仿 的能力。	Cb-1-3 學 校運動活動 空間與場 域。 Ia-1-1 滾 翻、支撐、懸 垂平衡、懸 垂遊戲。	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。	1. 運用手臂的力量做出單槓 的動作。 2. 能運用身體、手臂的力量完 成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 量核量	【安全教育】 E4 探討日常 生活應該注意 的安全。	
第三週	壹、健康點點名 一、歡樂成長派	1	健體-E-C2 具備 他人感受和於 體生活中樂於 互活動與、與 爭心作、與、 心作、與、 心作、與、	1a-1-1 認識基 本的健康常識 4b-1-1 發個人 對健康的立 場。	Aa-1-1 不 同人生階段 的成長情形。 Db-1-1 日 常生活中的 性別角色。	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。	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 量核量	【性別平等教 育】 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。	
第三週	貳、運動好事多 六、單槓遊戲真 好玩	2	健體-E-A2 具備 身體活動題的 健康生活問題 並實踐、中 間、中、中、 間、中、中、	1d-1-1 描述動作 技能基本常識 2c-1-2 表現認 真的學習態度 3c-1-1 表現基 本動作與模仿 的能力。	Cb-1-3 學 校運動活動 空間與場 域。 Ia-1-1 滾 翻、支撐、懸 垂平衡、懸 垂遊戲。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的運動選 擇需要及懸垂能力的運動項 目。 3. 會表現認真的學習態度。 4. 會注意同學的表現。	※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 量核量	【安全教育】 E4 探討日常 生活應該注意 的安全。	
第四週	壹、健康點點名 一、歡樂成長派	1	健體-E-B3 具備 運動與健康有 關的知識和欣 賞的基礎素 養，促進發 展中、培 養、培、 養、培、	4b-1-1 發個人 對健康的立 場。	Db-1-1 日 常生活中的 性別角色。	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。 4. 能認識自己未來的夢想，並 為夢想努力。	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 量核量	【性別平等教 育】 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。	
第四週	貳、運動好事多 七、休閒運動快 樂行	2	健體-E-A2 具備 身體活動題的 健康生活問題 並實踐、中 間、中、中、 間、中、中、	1d-1-1 描述動作 技能基本常識 3b-1-3 能於生 活中嘗試運 用生活技能。 4d-1-2 利用學 校或社區資 源從事身體 活動。	Cb-1-1 運 動安全常識 對健康的益 處。 Cd-1-1 戶 外休閒運動 入門遊戲其 他。	1. 認識戶外及其他各種休閒 運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休 閒運動。	1. 能說出平常參與的休閒運 動。 2. 能與家人從事適當的休閒 運動。 3. 能說出平常參與的休閒運 動。 4. 能與家人從事適當的休閒 運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 量核量	【家庭教育】 E12 規畫個人 與家庭的生活 作息。 【安全教育】 E7 探究運動 基本的保健。	

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
				學習表現	學習內容					
						他休閒運動 入門遊戲。				
第五週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	體-E-C3 具備 理解與關心 國際題的及 健康、康並 養容性、文 化認識的及 多元	1a-1-1 認識基本 的健康常識。	Fb-1-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。	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。	※透過過人的關心與自己對 身體不適症狀的表述,知道了 有病症應該要盡早就醫、了 解病情,並進行治療。	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。	
第五週	貳、運動好事多 七、休閒運動快 樂行	2	體-E-A2 具備 健康生活問 題並透、中 間實踐的健 康與實踐健 康的運動與 生活健康題 目。	2d-1-2 接受並體 驗多元性身 體活動。 3b-1-3 能於生活 中嘗試運用 生活技能。 4d-1-1 願意從事 規律身體活 動。	Cb-1-1 運 動安全常 識、運動對 身體健康 的益處。 Cd-1-1 戶 外休閒運 動入門遊 戲。	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。	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	【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。	
第六週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	體-E-B3 具有 運動和欣、 賞促的進發 展中康、培 養有、關的 環境與健 美感。	1a-1-1 認識基本 的健康常識。 2a-1-1 發覺影 響健康的生 活態度與行 為。養成健 康的生活習 慣。	Da-1-1 日 常生活中習 慣。 Fb-1-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康 觀念。	1. 在教師的說明下,透過生 活情境引導,讓學童在日 常生活中能自我警惕,表 現出符合衛生與禮節的 行為。 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。	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。	
第六週	貳、運動好事多 七、休閒運動快 樂行	2	體-E-C3 具備 理解與關心 國際題的及 健康、康並 養容性、文 化認識的及 多元	3b-1-3 能於生活 中嘗試運用 生活技能。 4d-1-1 願意從事 規律身體活 動。	Cb-1-1 運 動安全常 識、運動對 身體健康 的益處。 Cd-1-1 戶 外休閒運 動入門遊 戲。	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。 4. 能積極參與健走運動。	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	【家庭教育】 家E12 規畫個人 與家庭的生活 作息。	
第七週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	1	體-E-B3 具有 運動和欣、 賞促的進發 展中康、培 養有、關的 環境與健 美感。	1a-1-1 認識基本 的健康常識。 2a-1-1 發覺影 響健康的生 活態度與行 為。養成健 康的生活習 慣。	Da-1-1 日 常生活中的 基本衛生習 慣。 Fb-1-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。	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。	※讓學童知道「預防勝於治 療」,並能將所學落實生活 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	【品德教育】 品E1 良好生活 習慣與德行。 品E7 知行合一。	
第七週	貳、運動好事多 八、踢球樂	2	體-E-A1 具備 良好生活活 動習、心認 識、發展、質 保、健、全、個 體、能、潛	2c-1-2 表現認真 參與的學習 態度。 3c-1-1 表現基本 動作與模仿 的能力。	Hb-1-1 陣 地攻守球相 關的簡易拍 、接、擲、滾 、傳、滾、及 、踢、手、眼、手	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。	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	【品德教育】 品E3 溝通合作 與和諧人際關 係。	

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
				學習表現	學習內容					
			驗。	能。						
第十週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	健體-E-A2 具備與活動的透透，中間 探索生活問題，實踐健康的 健康生力與常生活的 過體驗日常生活的 處理與健康的 運題。	1d-1-1 描述動作技能基本常識。 3c-1-1 表現基本的動作與模仿的能力。 4d-1-1 願意從事規律身體活動。	Hb-1-1 陣地攻守性球拍、擲、傳、滾、停、手、腳、調、確、性、準、動作。	1. 可以他人合作進行踢球。 2. 可以於對牆踢球活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和其他人合作進行活動。	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. 能和其他人合作進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態評量	【品德教育】 E3 溝通合作 品與和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	健體-E-C3 具備與國際題的及多元 理解與國際題的及多元 土、康、議、文、化的容性。	3b-1-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-1-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-1-2 吸菸與飲酒的危害及拒菸的方法。	※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。	※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話，進而學習拒絕二手菸的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態評量	【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第十一週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-A2 具備與活動的透透，中間 探索生活問題，實踐健康的 健康生力與常生活的 過體驗日常生活的 處理與健康的 運題。	1c-1-1 認識身體活動的基本動作。 2c-1-2 表現認真參與的學習態度。 2d-1-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-1-1 各項暖身伸展動作。 Ib-1-1 唱、跳與模仿律動遊戲。	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	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 態評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	健體-E-B3 具有相關的進發健康欣、養、官、感、生、活、環、境、美、感、的、基、本、元、在、養、運、中、康、有、關、的、感、知、和、欣、賞、的、立、場。	3b-1-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-1-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-1-2 吸菸與飲酒的危害及拒菸的方法。	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	※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 態評量	【法定議題-家庭暴力防治課程】 融入家庭暴力防治	
第十二週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	健體-E-C3 具備與國際題的及多元 理解與國際題的及多元 土、康、議、文、化的容性。	1c-1-1 認識身體活動的基本動作。 2c-1-2 表現認真參與的學習態度。 2d-1-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-1-1 各項暖身伸展動作。 Ib-1-1 唱、跳與模仿律動遊戲。	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。	※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 態評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	壹、健康的點點名 四. 愉快的聚會	1	健體-E-B3 具有相關的進發健康欣、養、官、感、生、活、環、境、美、感、的、基、本、元、在、養、運、中、康、有、關、的、感、知、和、欣、賞、的、立、場。	3b-1-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-1-2 與家人及朋友和諧相處的	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性E11 培養性別	

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
				學習表現	學習內容					
			基本素養，促進發展，在多元生活環境中，培養運動與美感。		方式。		2.能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	態度評量	間合宜表達情感的能力。	
第十三週	貳、運動好事多 九.我們都是好朋友	2	健康體能-A1 具備良好身體活動的生活習慣，發展個人運動潛能。	1c-1-1 認識身體活動的基本動作。 2c-1-2 表現認真參與的學習態度。 2d-1-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-1-1 各項伸展動作。 Ib-1-1 與模唱、跳與律動遊戲。	1.能學會所教導的舞蹈動作。 2.能利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3.能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 5.能認真參與並與他人合作完成動作。	※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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	壹、健康的點點名 四.愉快的聚會	1	健康體能-C2 具備他人活動中，與他人合作，促進身心健康。	3b-1-1 能於引導下，表現簡易的調適技能。 3b-1-2 能於引導下，表現簡易的溝通互動技能。 3b-1-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-1-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能利用適當方法邀請同學。 2.能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 3.能了解住家附近的特色。	※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	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十四週	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	健康體能-A2 具備探索身體活動問題，並實踐日常生活與健康運動。	1c-1-1 認識身體活動的基本動作。 2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-1-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-1-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	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墜。 6.能說出跑步時的速度與迎風的感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	壹、健康的點點名 四.愉快的聚會	1	健康體能-C2 具備他人活動中，與他人合作，促進身心健康。	3b-1-1 能於引導下，表現簡易的調適技能。 3b-1-2 能於引導下，表現簡易的溝通互動技能。	Fa-1-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※能了解接待客人的注意事項。	※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	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十五週	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	健康體能-A2 具備探索身體活動問題，並實踐日常生活與健康運動。	2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-1-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能做出直線快跑動作。 2.能學習並表現出運動家精神。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

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
				學習表現	學習內容					
			運動與健康的問題。				5.能學習並表現運動家精神。			
第十六週	壹、健康的點點名 四、愉快的聚會	1	健體-E-B3 具有備相關的進發環境健體運動與健康欣、官生活運動的基多本元在養運動美感中康驗。	3b-1-2 能於引導下，表現簡易的溝通互動技能。 3b-1-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	fa-1-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他好的方法。 2.能知道接受招待時的注意的事項，並分辨出別人如何改進。 3.能辨別好主人及好客人的行為。 4.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	1.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好的方法。 2.能知道接受招待時的注意的事項，並分辨出別人如何改進。 3.能辨別好主人及好客人的行為。 4.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E11 培養性別間的合宜表達情感的能力。	
第十六週	貳、運動好事多 十、跑的遊戲	2	健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。	2c-1-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-1-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-1-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能遵守比賽規則。 2.能和同學合作完成比賽。 3.能認出曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5.能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。	1.能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 2.能認識同學合作完成比賽。 3.能和同學合作完成比賽。 4.能學習並表現運動家精神。 5.能在曲線快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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	壹、健康點點名 五、食品安全我 最行	1	健體-E-C3 具備本與素包元理解與國際題的及文、養容性。	1a-1-1 認識基本的健康常識。 2a-1-1 發覺影響健康的行為。 3a-1-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-1-1 健康消費的原則。	1.能知道食品包裝完整的重要性。 2.能知道不建議購買散裝食品的原因。 3.能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4.能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.發覺不留意安全消費與食品警語，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	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第十七週	貳、運動好事多 十、跑的遊戲	2	健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。健體-E-A2 具備與的透、中間題與健康的問。	2c-1-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-1-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-1-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	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.和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	壹、健康點點名 五、食品安全我 最行	1	健體-E-B3 具有備相關的進發環境健體運動與健康欣、官生活運動的基多本元在養運動美感中康驗。	2a-1-1 發覺影響健康的行為。 3a-1-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-1-1 健康消費的原則。	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。	1.知道安全購買食品的基本常識。 2.發覺不留意安全消費與食品警語，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	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第十八週	貳、運動好事多 十一、浪花朵朵 開	2	健體-E-C3 具備本與理解與國際體育與	2d-1-2 接受並體驗多元性身體活動。	Cc-1-1 水域休閒運動入門遊戲。	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。	1.認識水域休閒活動項目。 2.選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習	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	

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
				學習表現	學習內容					
			健康議題的素包 養容識及元的 性。化的多	3c-1-2 表現安全 為。身體活動行 為。 4c-1-1 認識與身 體活動相關資 源。	Gb-1-1 游 泳池安全與 衛生常識。	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。	慣。 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。	態度評量	安全。 安E7 探究運動 基本的保健。	
第十九週	壹、健康點點名 五.食品安全我 最行	1	健體-E-B3 具有備 運動與健康相關的 的基和欣，賞的進 本素感，官的發 元感本，官的發 展在生，活環 中運，動境 康有美，感 驗。	1a-1-1 認識基本 的健康常識。響 2a-1-1 發覺影響 健康的行為。 3a-1-1 能於引導 下，表現簡易的 自我調適技能。	Eb-1-1 健 康安全消 費的原則。	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。	1.知道安全購買食品的基本 常識。 2.發現在不留意安全消費與食 品健康，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。	
第十九週	貳、運動好事多 十一.浪花朵朵 開	2	健體-E-B3 具有備 運動與健康相關的 的基和欣，賞的進 本素感，官的發 元感本，官的發 展在生，活環 中運，動境 康有美，感 驗。	1d-1-1 描述動作 技能基本常識。體 2d-1-2 接受並活 驗多元性身體活 動。 3c-1-2 表現安全 為。身體活動行 為。	Gb-1-2 水 中遊戲、水 中閉氣與韻 律呼吸與藉 物漂浮。	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。	1.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 行為核 態度評 量	【海洋教育】 海E2 學會游泳 技巧，熟悉自救 技能。	
第二十週	壹、健康點點名 五.食品安全我 最行	1	健體-E-C3 具備 理解與國際體心 士、國體育的 健康、議題的 養、康議題的 容性。化的多 元	2a-1-1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。 3a-1-1 能於引導 下，表現簡易的 自我調適技能。	Ea-1-2 基 本的飲食習 慣。 Eb-1-1 健 康安全消 費的原則。	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。	1.發現在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。	
第二十週	貳、運動好事多 十一.浪花朵朵 開	2	健體-E-B3 具有備 運動與健康相關的 的基和欣，賞的進 本素感，官的發 元感本，官的發 展在生，活環 中運，動境 康有美，感 驗。	1d-1-1 描述動作 技能基本常識。體 2d-1-2 接受並活 驗多元性身體活 動。	Gb-1-2 水 中遊戲、水 中閉氣與韻 律呼吸與藉 物漂浮。	1.認識水中閉氣、韻律呼吸與 藉物漂浮的動作技能。 2.做出水中閉氣、韻律呼吸與 藉物漂浮的動作技巧。	※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 行為核 態度評 量	【法定議題-海 洋教育】海E2學 會游泳技巧，熟 悉自救技能。	

適應體育調整策略：肢體障礙個案

1. 個案手部力量較弱，因此在進行單槓活動時，建議可先讓其腳踩地進行練習。
2. 進行足球熱身動作時，建議可給予肢體協助，如從旁攙扶或教師固定足球，避免跌倒受傷。
3. 進行多人踢球時，可將速度與個案相近的同學分成一組進行練習。
4. 在跑步活動中，可讓個案使用快走的方式進行活動。