

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

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(表 10-1)

設計者：李建居

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(66)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污染。 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污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(學習引導內容及實施方式)	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 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	2a-I-1 發覺影 響健康 的生活	Ea-I-2 基本的 飲食習 慣。 Fb-I-1	1. 能了解身 體檢查通知 單的內容、 意義與差異	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。	

			<p>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>態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>性。</p> <p>2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。</p>			
第 1 週	<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</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</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. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。</p> <p>2. 能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。</p>	<p>1. 能聽教師的指令及示範，完成動作。</p> <p>2. 能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			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。	專注觀 賞他人 的動作 表現。					
第 2 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	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。

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。							
第 2 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。 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. 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		
第 3 週	壹、健康有	1	健體-E-A1	2a-I-1	Ea-I-2	1. 能閱讀生	1. 發覺飲食與生活習慣對健康的重要	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生 E2 理解	

	<p>一套 一. 健康做得到</p>		<p>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>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>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>活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。</p> <p>2. 能分辨紅綠燈食物的差異。</p> <p>3. 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。</p>	<p>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>行為檢核 態度評量</p>	<p>人的身體與 心理面向。</p>	
<p>第3週</p>	<p>貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1</p>	<p>1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。</p> <p>2. 熟練〈猜</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 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

			<p>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>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>唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>拳)的跳法，並正確的配合音樂跳。</p>				
第4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，</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</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. 能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. 能記錄自</p>	<p>※能於引導下，說出調整體位的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			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。	導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		己的飲食與生活習慣。 4. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。			
第 4 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。 健體-E-C2 具備同理	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	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。	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	

			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。	的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		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。			
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	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第 5 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	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		適合自己的 追逐跑方 式。 4.能完成折返、曲線跑的動作。	成折返跑的動作。			
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。	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 6 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。 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、	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		

						雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。			
第7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7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，	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	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	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	

			並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。		能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。			
第 8 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	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 理解與 人的身體與 心理面向。

				活習慣。						
第 8 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 9 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	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	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。	

			人特質，發展運動與保健的潛能。	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-2 身體的 部位與 衛生保 健的重 要性。	保健服務。 3. 能養成保 健牙齒的生 活習慣。			
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	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. 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。

				<p>表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>					
第 10 週	<p>壹、健康有一套</p> <p>三.我愛家人</p>	1	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>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能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎家庭教育</p> <p>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。</p>
第 10 週	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八.我們都是平衡高手</p>	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊</p>	<p>1. 認識平衡木上的動作要領及安全</p>	<p>1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。</p> <p>2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安</p>

			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。	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。	戲。	注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。		全。	
第 11 週 期中評量週	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	※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。 【融入家庭暴力防治】 ◎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。	

						驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。				
第 11 週 期中評量週	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。	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	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.能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。	

				的身體活動。						
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. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的作法。 2. 能練習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。 【融入家庭暴力防治】 ◎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 12 週	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。 4d-I-2 利用學	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. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	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。 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。	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。	

			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。	校或社 區資源 從事身 體活 動。					
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. 常把愛掛 在口中、對 家人的體貼 等語言與非 語言的方 式，來表達 對家人的關 愛。 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。 【融入家庭 暴力防治】 ◎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 13 週	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	2c-I-1 表現尊 重的團 體互動 行為。 3d-I-1	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	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

			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。	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。		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。			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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道空氣品質達紅色警示的意義。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3. 知道紅色空品旗的作用。	※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，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育安 E4 探討	

			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。			4.知道空氣 汙染期間， 外出要戴口 罩。			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、颶 風、土石 流、乾 旱……。 防 E5 不同 災害發生時 的適當避難 行為。
第 14 週	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	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	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，選擇 並規畫適合 的身體活 動，增進體	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。 4.訂定家庭運動計畫。	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。

			<p>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>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>		適能。				
第 15 週	<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 具備擬定基本的運</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 感受健康問題對自己造成的威脅</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 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>3. 知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。</p> <p>4. 知道空氣品質不好</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。</p> <p>安 E5 了解</p>	

			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。	性。		時，進行體育活動該注意的事項有哪些。		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 15 週	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。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、停之手、眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能知道並做到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. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方	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。

				4d-I-1 願意從事規律身體活動。		式，並和同學合作努力完成。 5. 會利用課餘時間練習以求進步。			
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。 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环境。	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症狀的處理方式。	※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。 ◎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 早……。 防 E5 不同 災害發生時 的適當避難 行為。	
第 16 週	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. 能和他人合作完三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和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	1	健體-E-A1 具備良好	1a-I-1 認識基	Ca-I-1 生活中與健康相關的	1. 知道對抗空氣汙染的	※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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12 養成	

	染大作戰		<p>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>本的健康常識。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生生活習慣。</p>	<p>環境。</p> <p>保健做法。</p> <p>2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。</p>	<p>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。</p>		<p>對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育 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>	
第 17 週	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂</p>	2	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相</p>	<p>1. 能知道和做到彈接高手活動中相</p>	<p>1. 能學習並執行教師指示的動作。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

	趣多		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。	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。	關的簡易拍、拋、接、擲、滾及踢、停之手脚動作協調、力量及準確性控制球動作。	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. 能做到透過課餘練習增加球感。			
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。 安 E14 知道通報緊急事

						到正確的就醫行為。			件的方式。	
第 18 週	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，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，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。	
第 19 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讀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	2	健體-E-B3	1d-I-1	Bd-I-1	1. 能做出正	1. 藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體	觀察評量	◎人權教育	

	<p>趣多 十一. 功夫小子</p>		<p>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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>武術模仿遊戲。</p> <p>確的模仿動物動作及特徵。</p> <p>2. 能做出正確的基本武術動作。</p> <p>3. 能專注觀賞同學表演。</p> <p>4. 能發揮創意做出動物拳。</p>	<p>驗，對武術運動產生學習興趣。</p> <p>2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。</p> <p>3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。</p> <p>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。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
<p>第 20 週</p>	<p>壹、健康有一套 五. 正確使用藥物</p>	<p>1</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</p>	<p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。</p> <p>2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。</p>	<p>※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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事</p>	

			問題。	切的健康資訊、產品與服務。		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。			件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第 20 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	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	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. 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. 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。	

			認識及包容文化的多元性。	願意從事規律身體活動。					
第 21 週 期末評量週	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。
第 21 週 期末評量週	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	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。

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

113 學年度第二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者： 李建居

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(63)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(學習引導內容及實施方式)	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 1 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。	Aa-I-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	◎性別平等 教育 性 E3 覺察 性別角色的 刻板印象， 了解家庭、 學校與職業 的分工，不 應受性別的 限制。 ◎生涯規劃 教育	

									涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9認識不同類型工作/教育環境。	
第 1 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，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。	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，使用學校遊具。	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。	
第 2 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	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.能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。	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	

			全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。		2. 能體會成長的喜悅，並能用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。		刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。	
第 2 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，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。	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	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第 3 週	壹、健康點	1	健體-E-A1	1a-I-1	Aa-I-1	1. 能認識日	1. 能從日常生活中發現性別角色，並	觀察評量	◎性別平等

	<p>點名 一. 歡樂成長派</p>		<p>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>認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>教育 性 E3 覺察 性別角色的 刻板印象， 了解家庭、 學校與職業 的分工，不 應受性別的 限制。 ◎生涯規劃 教育 涯 E4 認識 自己的特質 與興趣。 涯 E9 認識 不同類型工 作/教育環 境。</p>	
<p>第 3 週</p>	<p>貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩</p>	<p>2</p>	<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>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</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同</p>	<p>※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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討 日常生活應該注意的安全。</p>	

				與模仿的能力。		學的表演。				
第 4 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>	
第 4 週	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	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	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 態度評量	<p>◎家庭教育</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

			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。	體活動。3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戶外休閒運動入門遊戲。Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	合全家參與的休閒運動。				
第 5 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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。	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。	

			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。							
第5週	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. 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6週	壹、健康點	1	健體-E-A1	1a-I-1	Da-I-1	1. 知道流感	1. 在教師的說明下，透過生活情境引	觀察評量 口頭評量	◎品德教育	

	<p>點名 二. 流感小尖兵</p>		<p>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，關懷社會。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。</p>	<p>導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而在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。 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。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。</p>	
<p>第 6 週</p>	<p>貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行</p>	<p>2</p>	<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</p>	<p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 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</p>	

			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。	事規律身體活動。	處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。		保健。	
第 7 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	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. 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	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

			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。							
第 7 週	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的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手脚動作協調、力量及準確性控球動作。	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。	
第 8 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1	Fb-I-1 個人對健康的自我觀察與行為表	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟	※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	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。	

			<p>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-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>接受健康的生</p> <p>活規範。</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>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>口罩的技巧。</p> <p>3. 能在生活中落實流感預防與照顧的好行為。</p>			
第 8 週	<p>貳、運動好事多</p> <p>八. 踢球樂</p>	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易</p>	<p>1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。</p> <p>2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。</p> <p>3. 能做到用足背踢球。</p>	<p>1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。</p> <p>2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。</p> <p>3. 能學會用足背踢球的動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎ 品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				與模仿的能力。	拍、拋、接、擲、滾及踢、控、停之手、手、腳動作協調、力量及準確性控球動作。				
第 9 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	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. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	※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料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。

			中的運動、保健與人際溝通上。						
第 9 週	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的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手脚動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他 人合作練習 踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 10 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	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	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊

			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。	能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。				尊人與自愛愛人。	
第 10 週	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。	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。 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、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 可以於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. 能和他人合作進行活動。	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. 能和他人合作進行活動。	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。
第 11 週 期中評量週	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	3b-I-2 能於引導下，表現簡	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的	※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	※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	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合

			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。	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。	方法。	巧。		理、違反規 則和健康受 到傷害等經 驗，並知道 如何尋求救 助的管道。 ◎品德教育 品E2自尊 尊人與自愛 愛人。	
第 11 週 期中評量週	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	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	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。	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	無

			<p>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>	賞他人的動作表現。		<p>4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。</p> <p>5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。</p>			
第 12 週	<p>壹、健康點點名</p> <p>三. 我家拒菸酒</p>	1	<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-B1 具備運用體育與健</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。</p>	<p>※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。</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>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

			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。						
第 12 週	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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 態度評量	無

			合作，促進身心健康。							
第 13 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。	※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。 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	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第 13 週	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基	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.能學會所教導的舞蹈動作。 2.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	※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	無	

			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。	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。		與並與他人合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。			
第 14 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 14 週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，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>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。</p> <p>2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。</p> <p>3. 能盡力完成快跑的活動。</p> <p>4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。</p>	<p>1. 能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。</p> <p>2. 能說出並分享追逐跑的樂趣。</p> <p>3. 能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。</p> <p>4. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。</p> <p>5. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。</p> <p>6. 能說出跑步時的速度與迎風的感受。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第 15 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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適	Fa-I-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。	

			爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。	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。					
第 15 週	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	2d-I-2 接受並 體驗多 元性身 體活 動。	Ga-I-1 走、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。 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	無

			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 16 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-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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 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。 	※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，是獲得友誼的好方法，及明白做客的重點在於做客的禮儀。	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 16 週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	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>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比賽。 3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 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	無	
第 17 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	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1</p>	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道食品包裝完整性的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原 	<ol style="list-style-type: none"> 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	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

			理日常生活中運動與健康的問題。	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。		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			
第 17 週	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	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. 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，落實在跑壘練習中。 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	無

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
第 18 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. 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	◎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 18 週	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安

				體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。		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。			全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 19 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. 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	◎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 19 週	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	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2	Gb-I-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。	※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	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育	

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。					安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 20 週 期末評量週	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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。	※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	◎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 20 週 期末評量週	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	1d-I-1 描述動作技能	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物	※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	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，	

			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。	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。	呼吸與藉物漂浮。	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。			熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 21 週	休業式									

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可