

各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉來吉國民小學

表 13-1 114 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： 石璿

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (一 年級和 二 年級) 否

教材版本		南一版第 1 冊南一版第 3 冊			教學節數		每週 3 節，本學期共 60 節			
課程目標		1. 認識身體各部位，了解其功用與保護方法。 2. 學習辨識健康食物並建立良好飲食習慣。 3. 認識常見疾病的預防與照護方法。 4. 發展基本動作技能（跑、跳、擲、滾、拍等），增進身體協調性與平衡感。 5. 培養良好的人際互動與情緒管理能力。 6. 學習在遊戲與活動中確保自身與他人的安全。								
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(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)
第一週	一年級相關課程：單元一「健康又安全」- 第 1 課「校園好健康」、第 2 課「危險！不能那樣玩」	3	健體-E-A2、品 E3	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	Ca- I - 1 生活 中與健 康相關 的環 境。 Ba- I - 1 遊戲 場所與	1. 覺察 學校 各職 位的 角色 分工 不受 性別 的限 制。 2. 認識 健康	《活動 1》校園健康偵探隊： 內容：結合認識校園師長、參觀健康中心， 以及學校環境與健康的關係。 實施： 大組引導：教師引導學生認識學校各職位師 長（含性別平等概念），並介紹健康中心的 功能。	發表、觀 察、實作 (角色扮 演)、學 習單	【性別平等 教育】性 E3、【安全 教育】安 E4、【人權 教育】人 E8、【環境 教育】環 E1	

<p>二年級相關課程：單元三「健康的 生活環境」- 第 1 課 「學校環境與健康」</p>		<p>與行為。 2b- I - 1 接受健康的 生活規範。 4a- I - 1 能於引導 下，使 用適切的 健康 資訊、 產品與 服務。</p>	<p>上下學情境的 安全須知。 Aa- I - 1 個人成長與 發展的保健。 Db- I - 1 日常生活中 的性別角色。</p>	<p>中心的功能與 設備。 3. 在師長的 引導下， 了解學校的 健康服 務。 4. 不在不安全的 場所進行 活動與遊 戲。 5. 辨識危險的遊 戲場環境與器 材設</p>	<p>分組探查：將學生分為混齡小組，發放「校園環境檢核表」（一年級著重辨識，二年級著重記錄與思考改善方法），請他們在校園內觀察與討論「健康與安全」相關設施及環境。二年級學生擔任組長，協助一年級學生完成檢核。</p> <p>分享與討論：各組回教室分享發現，特別強調健康中心能提供的服務，以及師長在維護校園健康與安全中的角色。</p> <p>《活動 2》安全遊戲設計師：</p> <p>內容：結合一年級的「危險！不能那樣玩」和二年級的「愛護學校環境」。</p> <p>實施：</p> <p>情境探討：教師展示校園遊戲場地或器材的照片（含破損、不安全行為），引導混齡學生討論其中潛在的危險。一年級學生辨識危險現象，二年級學生思考可能發生的後果及如何避免。</p>	
---	--	--	---	--	---	--

					<p>施， 知道 遊戲 環境 安全 的重 要 性。 6. 辨識 危險 的遊 戲行 為， 並了 解導 正的 方 法。 7. 了解 校園 環境 與健 康的 關 係， 並能 主動 維護 環境</p> <p>「我會這樣玩」海報製作：學生分組共同製作海報，一年級學生繪製安全的遊戲場景或行為，二年級學生則補充文字說明。</p> <p>角色扮演：學生分組扮演遇到危險遊戲行為或設施時，如何「拒絕危險」和「尋求協助」。</p>				

						整潔 與安 全。 8. 能與 同儕 合 作， 共 同 發 現 並解 決校 園安 全問 題。			
第二週	一年級相關 課程：單元 二「小心！ 危險」- 第 1 課「上下 學安全行」 二年級相關 課程：單元 三「健康的 生活環境」 - 第 2 課	3	健體-E- A2、健體- E-C2	1a- I - 1 認識 基本的 健康常 識。 1b- I - 2 認識 居家生 活安全 行為。	Ba- I - 1 遊戲 場所與 上下學 情境的 安全須 知。 Ca- I - 1 生活 中與健 康相關	認識上下學 交通安全的 方法。 了解乘坐交 通工具的安 全規定。 認識社區中 的健康資 源。	《活動 1》安全上下學大富翁：設計結合交 通安全規則（行人、搭車）的遊戲，一年級 學生學習基礎規則，二年級學生解釋規則並 思考情境應變。 《活動 2》社區健康尋寶圖：利用社區地圖 或照片，混齡小組共同找出社區中的健康相 關設施（如公園、診所、運動中心），並討 論如何安全前往及愛護環境。	遊戲參 與、發 表、觀 察、地圖 標示	【安全教 育】安 E1、【環境 教育】環 E1

	「社區環境與健康」			2b- I - 1 接受健康的 生活規範。	的環境。	了解如何愛護社區環境。			
第三週	一年級相關課程：單元二「小心！危險」- 第 2 課「保護自己」 二年級相關課程：單元一「喜歡自己 珍愛家人」- 第 3 課「關愛家人」（延伸身體界線與人際互動）	3	健體-E-A2、品 E3	1a- I - 1 認識基本的健康常識。 2b- I - 1 接受健康的 生活規範。 2c- I - 1 說出表達需求和感受的適	Fa- I - 1 面對危機時的處理。 Ga- I - 1 人際溝通與衝突化解。 2c- I - 1 說出表達需求和感受的適	辨識身體的隱私部位。 了解分辨不舒服的觸摸。 學習拒絕不舒服觸摸的方法。 學習在不安全的情境下向他人求助的方法。 學習如何尊重他人身體界線。	《活動 1》我的身體我知道：透過繪本或圖卡，引導兩年級學生認識身體的隱私部位。一年級學生學習正確名稱，二年級學生討論如何保護這些部位。 《活動 2》「我不喜歡」情境劇：教師設計多種情境，讓混齡學生進行角色扮演練習，學習如何勇敢說「不」、向信任的大人求助。二年級學生可擔任指導者，協助一年級學生練習表達。	角色扮演、發表、觀察	【性別平等教育】性 E1、【人權教育】人 E6、【安全教育】安 E4

				當方 式。					
第四週	一年級相關課程：單元三「健康超能力」- 第1課「乾淨的我」 二年級相關課程：單元二「生活保健有一套」- 第2課「照顧我的身體」（運動後衛生、良好生活習慣）	3	健體-E- A1、健體-E-A3	1a- I - 1 認識 基本的 健康的 識。	Aa- I - 1 個人 成長與 發展的 保健。	認識身體清潔的重要 性。 學習正確洗手、洗臉、 梳頭、剪指甲的方法。 了解運動後身體清潔的重要性。 培養良好的個人衛生習慣。	《活動 1》小小衛生糾察隊： 設計「身體清潔檢查站」，由二年級學生擔任小組長，帶領一年級學生檢查自己的手、臉、頭髮、指甲，並示範正確的清潔步驟（如「內外夾弓大立腕」洗手法）。 《活動 2》運動後的我： 討論運動後應如何照顧身體（擦汗、更衣、補充水分）。二年級學生分享自身經驗，一年級學生練習模擬動作。	實作（洗手）、觀察、發表、檢查表	【環境教育】環 E1

第五週	一年級相關課程： 單元三「健康超能力」- 第2課「飲食好習慣」 二年級相關課程： 單元一「喜歡自己珍愛家人」- 第3課「關愛家人」(延伸飲食與家人關	3	健體-E- A1、健體- E-A3	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。	Eb- I - 1 良好 飲食習 慣的養 成。	認識均衡飲 食的重要 性。 辨識健康的 食物與不健 康的食物。 學習正確的 用餐禮儀。 了解家庭飲 食習慣對健 康的影響。	《活動1》食物紅綠燈： 將食物圖片分為 「健康（綠燈）」、「偶爾吃（黃燈）」、 「少吃（紅燈）」，混齡學生共同分類，二 年級學生解釋分類原因，一年級學生學習辨 識。 《活動2》我的健康餐盤： 繪製或製作自己 的健康餐盤，一年級學生著重選擇健康的食 物，二年級學生需思考如何搭配均衡營養， 並討論與家人共食的經驗。			
第六週	一年級相關課程： 單元三「健康超能力」- 第3課「好好愛身體」 二年級相關課程： 單元二「生活保健有一套」- 第2課「照顧我的身體」(正	3	健體-E- A1、健體- E-A3	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	Aa- I - 1 個人 成長與 發展的 保健。	了解正確姿 勢與坐姿的 重要性。 學習保持良 好睡眠習 慣。 認識正確的 如廁禮儀。	活動1》身體姿勢變變變： 透過示範和練 習，兩年級學生共同學習正確的站、坐、走 姿。二年級學生可擔任小組長，幫助一年級 學生調整姿勢。	觀察、發 表、實作	【品德教 育】品 E2	

	確穿鞋、不 憋			與行 為。		了解正確穿 鞋和不憋尿 對身體的影 響。				
第七週	一年級相關 課程：單元 二「小心！ 危險」- 第 2 課「保護 自己」（延 伸求助） 二年級相關 課程：單元 二「生活保 健有一套」 - 第 1 課 「眼耳鼻急 救站」	3	健體-E- A2、健體- E-B3	1a- I - 1 認識 基本的 健康常 識。 2c- I - 1 說出 表達需 求和感 受的適 當方 式。 3b- I - 1 在成 人引導 下，進 行簡易 自我傷	Fa- I - 1 面對 危機時 的處 理。 Aa- I - 1 個人 成長與 發展的 保健。 知道何時應 向師長或醫 護人員求 助。	認識眼睛、 耳朵、鼻子 的重要性與 基本保護方 法。 學習眼睛、 耳朵、鼻子 不適時的簡 易處理方 法。 知道何時應 向師長或醫 護人員求 助。	《活動 1》五官知多少：透過感官遊戲，讓 學生感受眼睛、耳朵、鼻子的功能。討論如 何保護（如正確用眼、不挖鼻孔、不掏耳 朵）。 《活動 2》簡易急救情境演練：設計眼睛進 沙、流鼻血、耳朵進水等情境，二年級學生 示範簡易處理步驟，一年級學生學習觀察與 呼叫大人。	實作演 練、發 表、觀察	【安全教 育】安 E4	

第八週	一年級相關課程：單元三「健康超能力」- 第3課「好好愛身體」 (延伸身體發展) 二年級相關課程：單元一「喜歡自己 珍愛家人」- 第1課「成長的變化」、第2課「欣賞自己」	3	健體-E- A1、品 E1	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。 2b- I - 1 接受 健康的 生活規 範。	Aa- I - 1 個人 成長與 發展的 保健。 Db- I - 1 日常 生活中 的性別 角色。 	了解身體會 隨著時間成 長與變化。 學習欣賞自 己身體的獨 特性。 認識不同成 長階段的身 體特徵。 培養正向的 自我概念。	<p>《活動 1》「我長大了」身高牆：共同量測身高體重，一年級學生認識成長，二年級學生觀察成長曲線並討論成長的變化。</p> <p>《活動 2》獨一無二的我：學生畫出自己的身體圖，標示自己喜歡的部位或特點。混齡分享，二年級學生引導討論「欣賞自己」的重要性，並互相肯定。</p>	發表、作 品呈現、 觀察	【性別平等 教育】性 E1、【人權 教育】人 E1	

第九週	一年級相關課程：單元三「健康超能力」- 第3課「好好愛身體」 (延伸家庭影響)	3	健體-E-A1、品 E3	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 個人成長與 發展的保健。	認識家人在生活中的重要性。 學習如何關心與愛護家人。	《活動 1》我的幸福家庭樹： 學生畫出家庭成員，分享家人如何互相照顧。二年級學生可分享如何分擔家務，一年級學生說出感謝家人的方式。 《活動 2》「向菸酒說不」情境劇： 針對二手菸、飲酒情境，二年級學生示範拒絕與保護家人方法，一年級學生學習辨識有害情境。		
第十週	一年級相關課程：單元四「跑跳動起來」- 第1課「跑跳動起來」；單元六「全身動一動」	3	健體-E-B1、健體-E-B3	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。	Ca- I - 1 生活中與健康相關的環境。	了解運動前暖身的重要 性。 學習正確的伸展動作。	《活動 1》動物模仿暖身操： 教師帶領學生模仿各種動物的動作進行暖身與伸展。二年級學生可設計一套簡易動作並帶領一年級學生，一年級學生著重模仿與感受。 《活動 2》跑跳闖關趣： 設置多個跑、跳關卡（如直線跑、繞圈跑、跳過低矮障礙、單腳跳、雙腳跳）。一年級學生完成基本動	實作、觀察、發表	【安全教育】安 E4

	<p>- 第 1 課 「安全運動 王」、第 2 課「伸展好 舒適」</p> <p>二年級相關 課程：單元 五「跑跳親 水樂」- 第 2 課「歡樂 跑跳碰」</p>		<p>2c- I - 1 能正 確運用 身體的 各部 位，完 成基本 活動的 動作。</p>	<p>(運動 安全)</p>	<p>Ba- I - 1 遊戲</p>	<p>練習各種 走、跑、跳 的基本動 作。</p>	<p>在不同情境 場所與 上下學 情境的 安全須 知。</p>	<p>作，二年級學生可挑戰難度更高的動作組 合，或擔任關主協助一年級學生。</p>		
第十一週	<p>一年級相關 課程：單元 五「玩球趣 味多」- 第 1 課「球兒 滾呀滾」</p>	3	<p>健體-E- B1、健體- E-B2</p>	<p>1c- I - 1 認識 身體活 動的基 本動 作。</p>	<p>Bb- I - 1 運用 身體操 作工具 或物品 的技 能。</p>	<p>學習正確的 滾球動作。</p>	<p>《活動 1》滾球高手挑戰賽： 內容：練習將球直線滾動與滾向目標。 實施：一年級學生學習基本滾球動作，並嘗試將球滾向較大的目標。二年級學生則挑戰滾向較小的目標，或設定不同距離的目標，</p>	<p>實作、觀 察</p>	無	

	二年級相關 課程：單元 四「球類遊戲不思議」 - 第 1 課 「控球小奇兵」		2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本活動的動作。	學習如何控球並使其準確滾動。 培養對球類活動的興趣。	提升控球的準確性。可進行混齡滾球接力賽。				
第十二週	一年級相關 課程：單元 五「玩球趣味多」- 第 2 課「傳接跑跑跑」 二年級相關 課程：單元 四「球類遊戲不思議」 - 第 1 課 「控球小奇兵」	3	健體-E-B1、健體-E-B2	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本	Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技能。 發展手眼協調能力。 培養與同儕合作的默契。	學習正確的拋球與接球動作。 練習與夥伴進行傳接球。 發展手眼協調能力。 培養與同儕合作的默契。	《活動 1》我是小投手： 內容：練習單獨拋接球及與夥伴傳接球。 實施： 一年級學生使用較大、較軟的球，練習向上拋球再接住，或與近距離夥伴雙手傳接。 二年級學生可嘗試不同拋球方式（如過肩拋、下手拋），練習與夥伴移動中傳接，或嘗試用單手接球。 分組傳接球遊戲，二年級學生協助一年級學生。	實作、觀察、合作表現	【品德教育】品 E3

	兵」（延伸傳球技巧）			活動的動作。 3c- I - 1 表現基本動作與模仿的能力。					
第十三週	一年級相關課程：單元五「玩球趣味多」- 第3課「一線之隔」 二年級相關課程：單元四「球類遊戲不思議」- 第2課「玩球大作戰」	3	健體-E-B1、健體-E-B2	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本	Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技能。	學習基本踢球動作。 練習球類遊戲中的攻守概念。 認識飛盤的基本操作與遊戲方式。	<p>《活動 1》小小足球員：</p> <p>內容：練習定點踢球及簡易運球。</p> <p>實施：一年級學生練習將球踢向指定方向，二年級學生則嘗試邊運球邊移動。可設計簡易的混齡踢球傳球遊戲。</p> <p>《活動 2》飛盤初體驗：</p> <p>內容：認識飛盤並練習基本拋接。</p> <p>實施：教師示範飛盤的拿法與拋出方式。二年級學生可嘗試較遠距離的拋接，一年級學生練習近距離的拋接與撿拾。</p>	實作、觀察	無

				活動的動作。					
第十四週	一年級相關課程：單元六「全身動一動」- 第3課「健康起步走」、第4課「和繩做朋友」（不含繩索），第1課「擊掌好朋友」、第2課「大樹愛遊戲」、第3課「和風一起玩」 二年級相關課程：單元六「全方位動動樂」-	3	健體-E-B1、健體-E-B2	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 2d- I - 1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I - 1 表現基本動作與模仿的能力。	Aa- I - 1 個人成長與發展的保健。 (肢體動作) Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技能。 (肢體協調)	能表現不同速度的走姿。 能模仿動物或自然界物體的動作。 能表現圓形或球體的律動。 提升身體協調與節奏感。	《活動 1》我是變形金剛： 內容：模仿各種形狀、動物或自然現象（如大樹、風車、氣球）的動作。 實施： 兩年級學生共同進行，一年級學生著重簡單模仿，二年級學生可加入更豐富的想像與動作細節，並帶領一年級學生。 《活動 2》圓的律動： 內容：探索身體如何模仿球體的彈跳、滾動、轉動，以及圓形的移動路線。 實施： 共同觀看球類或圓形物體的動作影片，然後進行模仿。設計混齡圓圈舞或傳遞物品的活動。	實作、觀察、發表	【美感教育】美 E1

	第 4 課「圓來真有趣」		Ib- I - 1 唱、跳與模仿性律動遊戲。						
第十五週	一年級相關課程：單元六「全身動一動」- 第 4 課「和繩做朋友」（基本繩索動作） 二年級相關課程：單元六「全方位動動樂」- 第 1 課「繩索小玩家」	3	健體-E-B1、健體-E-B2	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本活動的動作。	Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技能。 2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本活動的動作。	認識繩索的基本用途與玩法。 學習基本的繩索操作（如繞圈、直線放置）。 學習單腳、雙腳跳繩。 提升肢體平衡能力。	<p>《活動 1》繩索探索家：</p> <p>內容：利用繩子進行各種探索活動，如將繩子排成直線走平衡木，圍成圓圈當界線。</p> <p>實施：兩年級學生共同操作，一年級學生練習基本平衡與跨越，二年級學生可嘗試更複雜的繩索圖形或挑戰單腳平衡。</p> <p>《活動 2》跳繩初體驗：</p> <p>內容：練習單人跳繩和長繩活動。</p> <p>實施：二年級學生示範單腳、雙腳跳繩，並可擔任搖繩者，協助一年級學生練習跳過靜止的繩子或低速搖動的繩子。</p>	實作、觀察	無

第十六週	一年級相關課程： 單元二「小心！危險」- 第1課「上下學安全行」（延伸交通與戶外安全）	3	健體-E-A2、健體-E-C1	1a- I - 1 認識基本的健康常識。 2b- I - 1 接受健康的生活規範。	Ca- I - 1 生活中與健康相關的環境。 Fa- I - 1 面對危機時的處理。	認識水域活動的樂趣與潛在危險。 了解水域活動的安全規範。 學習簡易的水上安全自保方法。	《活動 1》「水」知識大考驗： 內容： 討論與水相關的活動（游泳、玩水）的樂趣與安全注意事項。 實施： 透過圖片、影片或故事，引導兩年級學生認識水域環境的特性（如深淺、急流）與安全標誌。二年級學生可分享自身水域活動經驗並討論安全細節。 《活動 2》水上安全情境劇： 內容： 演練遇到溺水、抽筋等狀況的應變措施。 實施： 二年級學生示範如何在岸邊求助或使用浮具，一年級學生學習呼喊和尋求大人協助。強調「防溺五步驟」。	發表、觀察、角色扮演	【安全教育】安 E1	
第十七週	一年級相關課程： 單元四「跑跳動起來」（延	3	健體-E-C1	1a- I - 1 認識基本的健康常識。	Da- I - 1 休閒活動的選擇與體驗。	認識各種適合兒童的休閒運動。	《活動 1》我的休閒清單： 內容： 共同討論喜歡的休閒活動，並思考活動的優點與注意事項。	發表、觀察、作品呈現（繪畫、簡報）	【品德教育】品 E2	

	<p>伸戶外活動)</p> <p>二年級相關課程：單元五「跑跳親水樂」- 第1課「休閒好自在」</p>		<p>(休閒生活)</p> <p>2b- I - 1 接受健康的生活規範。</p> <p>(休閒規劃)</p>	<p>了解休閒活動對身心健康的益處。</p> <p>學習如何選擇安全的休閒場所。</p>	<p>實施：一年級學生分享喜歡的遊戲，二年級學生則可思考更廣泛的休閒活動（如騎自行車、公園玩耍），並討論安全防護措施。</p> <p>《活動 2》「休閒小達人」分享會：</p> <p>內容：學生分享自己參與過的休閒活動經驗，並介紹給其他同學。</p> <p>實施：鼓勵學生準備圖片或簡短口頭報告，分享活動的樂趣和學到的安全知識。</p>			
第十八週	<p>一年級相關課程：單元五「玩球趣味多」（延伸合作遊戲）</p> <p>二年級相關課程：單元四「球類遊戲不思議」（延伸團隊合作）</p>	3	<p>健體-E-B2、品 E3</p>	<p>1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本</p>	<p>Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技能。</p> <p>Ga- I - 1 人際溝通與衝突化解。</p>	<p>學習在團隊遊戲中與夥伴合作。</p> <p>體驗不同球類遊戲的樂趣。</p> <p>發展團隊精神與解決問題能力。</p>	<p>《活動 1》「球」隊總動員：</p> <p>內容：進行簡易的團體球類遊戲，如傳球接力、分組投籃（使用低籃框或目標）。</p> <p>實施：混齡分組，二年級學生擔任隊長或指導者，協助一年級學生理解規則並參與。鼓勵互相協助與加油。</p> <p>《活動 2》迷你運動會：</p> <p>內容：設計多項簡易的體能挑戰，如跳格子、跨越障礙、平衡走。</p>	<p>觀察、團隊合作表現、遊戲參與度</p> <p>【品德教育】品 E3</p>

						活動的動作。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實施：以團隊計分方式進行，強調合作而非競爭。鼓勵學生互相扶持、共同完成任務。			
第十九週	一年級相關課程：單元一至單元三 (健康安全與習慣) 二年級相關課程：單元一至單元三 (健康生活與環境)	3	健體-E-A1、健體-E-A2	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。 2b- I - 1 接受	Aa- I - 1 個人 成長與 發展的 保健。 Ca- I - 1 生活 中與健 康相關 的環 境。	總結本學期 所學的健康 知識與技 能。 檢視個人健 康習慣的養 成狀況。 強化學生將 健康概念應 用於日常生 活中。	活動 1》健康知識大會考： 內容：以問答、連連看、是非題等形式，複習本學期所有健康相關主題（如個人衛生、飲食、安全、身體保護）。 實施： 混齡分組進行搶答遊戲或團隊任務，二年級學生可協助一年級學生思考答案，共同解決問題。 《活動 2》我的健康生活宣言： 內容：學生製作小卡片或海報，寫下自己未來想堅持的健康好習慣，並分享原因。	搶答表 現、作品 呈現、發 表	無	

						健康的 生活規 範。			實施：鼓勵學生思考具體的行動，一年級學 生可畫圖表達，二年級學生可寫下簡短文 字。			
第二十週	一年級相關 課程：單元四至單元六 (身體活動與體能) 二年級相關 課程：單元四至單元六 (身體活動與體能)	3	健體-E-B1、健體-E-B2、健體-E-C1	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 2c- I - 1 能正確運用身體的各部位，完成基本活動的動作。 2d- I - 1 專注觀賞他人的動作。	Bb- I - 1 運用身體操作工具或物品的技 能。 Da- I - 1 休閒活動的選擇與體驗。	回顧本學期學習的各種身體活動與體能遊戲。 展現所學的運動技能。 體驗運動的樂趣與成就感。 培養持續運動的習慣。	《活動 1》體能嘉年華： 內容：設置多個活動區，讓學生自由選擇想重溫的體能遊戲，如：跑跳區（跳繩、跨欄）、球類區（投籃、傳接球）、律動區（創意舞蹈）。 實施： 教師和二年級學生可擔任各區的「小教練」，引導一年級學生參與和練習。 《活動 2》「我最喜歡的運動」分享： 內容：學生分享本學期最喜歡的體育活動或遊戲，並說出原因。 實施： 鼓勵學生表達對運動的熱愛，並思考未來可以如何繼續保持運動習慣。	實作、觀察、發表、回饋單	無			

				作表現。					
--	--	--	--	------	--	--	--	--	--

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (一 年級和 二 年級) 否

教材版本	南一版第 2 冊南一版第 4 冊	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節
課程目標	1. 認識身體各部位的功用與重要性。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 認識預防疾病傳染的方法。 4. 透過團體討論，處理拍球拍球遊戲的問題。 5. 認識正確與安全的運動方式。 6. 利用毛巾進行上肢伸展、身體伸展和下肢伸展動作。 7. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 8. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 9. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 10. 認識六大類食物。 11. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 12. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。 13. 認識班級體育活動。 14. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 15. 合作齊跳繩。		

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					
第一週	一年級相關 課程：單元一「保護	3	健體-E-A2、品 E3	1a- I - 1 認識 基本的	Ca- I - 1 生活 中與健	覺察學校各職位的角色	《活動 1》校園健康偵探隊：	發表、觀察、實作 (角色扮	【性別平等 教育】性 E3、【安全	

<p>身體好健康」 - 第 1 課「身體好貼心」、第 2 課「五個好幫手」 (調整為安全相關內容)</p> <p>二年級相關課程：單元三「齲齒遠離我」 - 第 1 課「學校環境與健康」 (調整為安全相關內容)</p>		<p>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>2b- I - 1 接受健康的 生活規範。</p> <p>4a- I - 1 能於引導下，使 用適切的健康資訊、</p>	<p>康相關的環境。</p> <p>2a- I - 1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Aa- I - 1 個人成長與發展的保健。</p> <p>Db- I - 1 日常生活中性別角色。</p>	<p>分工不受性別的限制。</p> <p>認識健康中心的功能與設備。</p> <p>在師長的引導下，了解學校的健康服務。</p> <p>不在不安全的場所進行活動與遊戲。</p> <p>辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。</p> <p>辨識危險的遊戲行為，</p>	<p>內容： 結合認識校園師長、參觀健康中心，以及學校環境與健康的關係。</p> <p>實施：</p> <p>大組引導： 教師引導學生認識學校各職位師長 (含性別平等概念)，並介紹健康中心的功能。</p> <p>分組探查： 將學生分為混齡小組，發放「校園環境檢核表」 (一年級著重辨識，二年級著重記錄與思考改善方法)，請他們在校園內觀察與討論「健康與安全」相關設施及環境。二年級學生擔任組長，協助一年級學生完成檢核。</p> <p>分享與討論： 各組回教室分享發現，特別強調健康中心能提供的服務，以及師長在維護校園健康與安全中的角色。</p> <p>《活動 2》安全遊戲設計師：</p> <p>內容： 結合一年級的「危險！不能那樣玩」和二年級的「愛護學校環境」。</p> <p>實施：</p>	<p>演) 、學習單</p>	<p>教育】安 E4、【人權 教育】人 E8、【環境 教育】環 E1</p>
--	--	--	---	---	--	----------------	--

			產品與服務。	並了解導正的方法。了解校園環境與健康的關係，並能主動維護環境整潔與安全。能與同儕合作，共同發現並解決校園安全問題。	<p>情境探討：教師展示校園遊戲場地或器材的照片（含破損、不安全行為），引導混齡學生討論其中潛在的危險。一年級學生辨識危險現象，二年級學生思考可能發生的後果及如何避免。</p> <p>「我會這樣玩」海報製作：學生分組共同製作海報，一年級學生繪製安全的遊戲場景或行為，二年級學生則補充文字說明。</p> <p>角色扮演：學生分組扮演遇到危險遊戲行為或設施時，如何「拒絕危險」和「尋求協助」。</p>			
第二週	一年級相關課程：單元一「保護身體好健康」- 第 1 課「身體好貼心」（情	3	健體-E-B1、品 E6	2a- I - 1 發覺影響健康的生活態度與行為。Fb- I - 1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	覺察影響人際相處的態度和行為。分析影響人際相處的態度和行為。運用同理心，推測對	<p>《活動 1》誰是溝通小高手？</p> <p>內容：透過情境劇討論人際衝突與同理心。</p> <p>實施：</p>	<p>發表、實作、觀察、學習單</p> <p>【品德教育】品 E6 同理分享。</p>	

緒相關內容) 二年級相關課程： 單元一「當我們同在一起」- 第 1 課「將心比心」、第 2 課「真心交朋友」		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。	Fa- I - 2 與家人及朋友和諧相處的方式。 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 了解維持良好人際關係的方法。	方可能的想法。 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 了解維持良好人際關係的方法。	情境劇呈現： 教師展示一二年級學生在校園中可能遇到的爭執情境（如借用物品、遊戲糾紛）。 分組討論： 混齡分組，一年級學生說出情境中人物的感受，二年級學生思考如何運用同理心和溝通技巧解決問題。 角色扮演： 學生分組扮演不同的解決方式，並共同討論最佳方案。 《活動 2》我的情緒變變變 內容： 認識情緒並學習適當表達。 實施： 情緒臉譜： 教師準備各種情緒臉譜卡，讓學生辨識並模仿不同情緒。 情緒故事： 播放或講述關於情緒表達的故事，引導學生討論故事中人物的情緒變化及處理方式。 「情緒溫度計」： 讓學生製作自己的情緒溫度計，學習覺察情緒的強度，並分享當情緒高漲時，可以如何讓自己冷靜下來，二年		
--	--	--	---	--	--	--	--

					願意和朋友和諧相處。	級學生可寫下具體策略，一年級學生可畫圖表示。			
第三週	一年級相關課程： 單元二「健康飲食聰明吃」- 第 1 課「飲食紅綠燈」、第 2 課「健康飲食我決定」、第 3 課「健康食物感恩吃」 二年級相關課程： 單元二「飲食行動家」- 第 1 課「飲食密碼」、第 2 課「健	3	健體-E-A2、品 E1	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 - 2 能於引導下，於生活中操作簡易的健	Ea- I - 1 生活中常見的食物，並舉例說明。 Ea- I - 2 基本的飲食習慣。 Ea- I - 2 能於引導下，於生活中操作簡易的健	認識六大類食物，並舉例說明。 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的一哪一類。 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 養成每天吃早餐的觀念與習慣。 覺察飲食過量對身體的影響。	《活動 1》食物紅綠燈大挑戰 內容： 認識六大類食物與健康飲食原則。 實施： 食物分類遊戲： 教師準備各種食物圖片，讓混齡小組共同將食物分類到「六大類」中，並標示紅綠燈（綠燈：健康、紅燈：少吃）。二年級學生可負責解釋分類原因，一年級學生負責辨識和貼圖。 「我的健康餐盤」設計： 學生分組繪製或拼貼一天的健康餐盤，呈現均衡飲食。 《活動 2》惜食小廚師 內容： 學習珍惜食物不浪費。 實施： 食物旅行： 教師引導學生討論食物從產地到餐桌的過程，體會食物得來不易。	問答、實作、發表、紙筆測驗、自評	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行、品 EJU7 欣賞感恩。

	康飲食習慣」		康技能。 Ea- I - 1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。	能於引導下，於生活當中落實健 康飲食習慣，實踐健 康飲食原則。 認識常見食物的來源。 體會食物得來不易，應該珍惜食 物。 能珍惜食物不浪費。	「惜食口號」創作： 混齡小組共同創作珍 惜食物的口號或短劇，並上台分享。 用餐習慣檢視： 討論日常生活中如何做到 不浪費食物，例如依食量取餐。			
第四週	一年級相關課程： 單	3	健體-E- A2、健體- 1 認識	1a- I - Fb- I - 1 個人	發覺生病的可能原因。	《活動 1》身體不舒服怎麼辦？	發表、演練、實	【品德教育】品 E1

<p>元三「健康防護罩」 - 第1課「身體不舒服」、第2課「遠離疾病有方法」、第3課「健康好心情」</p> <p>二年級相關課程：單元四「保健小學堂」 - 第1課「疾病不要來」、第2課「去去過敏走」</p>	<p>E-A1、品E1</p>	<p>基本的健康常識。</p> <p>2a- I - 1 發覺影響健康的生生活態度與行為。</p> <p>Fb- I - 2 兒童常見疾病預防與照顧方法。</p> <p>Fb- I - 2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb- I - 1 常見的藥物使用方法。</p>	<p>對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>知道正確的用藥觀念。</p> <p>認識疾病的傳染方式。</p> <p>認識預防疾病傳染的方法。</p> <p>認識常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>認識過敏發作時常用藥物與使用方法。</p> <p>學會適當處理過敏症狀。</p>	<p>知道生病時的照護方式。</p>	<p>內容：認識生病原因與照護。</p> <p>實施：</p> <p>生病情境劇：教師提供多種生病情境（如感冒、肚子痛、皮膚癢），混齡小組共同討論並演出生病時的正確處理方式（如告知師長、就醫）。二年級學生可引導一年級學生思考。</p> <p>「健康小醫生」：介紹健康中心的功能，並請學生分享去健康中心看醫生或保健的經驗。一年級學生說出看診感受，二年級學生說出醫生或護士提供的協助。</p> <p>《活動2》藥物安全大偵探</p> <p>內容：認識正確用藥觀念。</p> <p>實施：</p> <p>藥袋解密：教師準備各種藥袋範本（去除個人資訊），引導學生辨識藥袋上的重要資訊（姓名、用藥時間、用藥量、內外服），二年級學生可負責朗讀與解釋，一年級學生負責圈出重點。</p>	<p>作、問答、學習單</p>	<p>良好生活習慣與德行、 【安全教育】安E4、安E5</p>	
---	-----------------	--	--	--------------------	---	-----------------	-------------------------------------	--

						法與影響。		用藥情境判斷： 教師提供多個用藥情境，讓學生判斷「對」或「錯」，並說明原因。 「我的健康小藥箱」： 討論家中常備藥物的正確擺放與使用安全。			
第五週	一年級相關課程：單元二「健康飲食聰明吃」-（刷牙相關內容，若有） 二年級相關課程：單元三「齲齒遠離我」-第1課「為什麼會齲齒」、第2課「護齒好習慣」	3	健體-E-A1、健體-E-A2、品E1	1a- I - 2 認識健康的 生活習慣。 2a- I - 1 發覺影響健 康的生 活態度 與行為。 3a- I - 1 嘗試練習簡 易的健	Da- I - 1 日常生活中 的基本衛生習 慣。 Ea- I - 2 基本的飲食 習慣。 Eb- I - 1 健康安全消 費的原 則。	認識齲齒的 症狀與原 因。 覺察生活習 慣對牙齒的 影響。 認識正確選 購牙刷的方 法。 能於引導 下，運用作 決定的步 驟，正確選 購牙刷。 認識正確選 擇含氟牙膏	《活動 1》牙齒偵探隊 內容： 認識蛀牙的原因與影響。 實施： 蛀牙模型觀察： 教師準備牙齒模型，展示 蛀牙的形成過程，讓學生觀察並討論蛀牙對 健康的影響。二年級學生可解釋蛀牙的「四 要素」，一年級學生說出蛀牙的感受。 「我的牙齒日記」： 學生記錄自己每天的 潔牙習慣和飲食內容，二年級學生可分析飲 食對牙齒的影響。	問答、自評、實作、總結性評量	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。		

			康相關 技能。 3a- I - 2 能於 引導 下，於 生活中 操作簡 易的健 康技 能。 4a- I - 1 能於 引導 下，使 用適切 的健康 資訊、 產品與 服務。	和含氟漱口 水的方法。 認識含氟漱 口水的使用 方法和時 機。 嘗試練習正 確的刷牙技 巧。 能於引導 下，養成潔 牙與護齒的 習慣，並使 用口腔預防 保健服務。	實施： 潔牙示範與練習： 教師示範正確的刷牙、 使用牙線和漱口水的方法，學生分組練習。 高年級學生可擔任小老師，協助低年級學 生。 護齒用品超市： 模擬超市情境，提供不同 種類的牙刷、牙膏、漱口水，讓學生討論如 何選擇適合自己的護齒用品。二年級學生可 說明選購原則，一年級學生可選擇自己喜歡 的款式。 評量方式： 問答、自評、實作、總結性評 量		
--	--	--	--	---	---	--	--

第六週	一年級相關課程：單元六「模仿趣味多」-第1課「運動安全又健康」、第2課「毛巾伸展操」	3	健體-E-C2、健體-E-A1、安E2	1a- I - 2 認識健康的 生活習慣。 2c- I - 2 表現認真參與的學 習態度。	Ba- I - 1 遊戲場所與 上下學情境的 安全須知。 Ia- I - 1 基本動作組 合的應用。 3c- I - 1 表現基本動作與模仿的能力。 4a- I - 1 能於引導下，使 用適切的健康	認識運動前的安全準備。 認識運動中應注意事項。 認識運動後應注意事項。 認識運動傷害的處理原則。 能於生活中運用作決定的技巧，選擇適當的運動方式。 利用毛巾進行上肢伸展、身體伸	《活動1》運動安全小天使	發表、觀察、實作、演練、總結性評量	【安全教育】安 E2 辨識運動的危險情境與緊急應變。
							<p>內容： 學習運動前中後的安全事項及運動傷害處理。</p> <p>實施：</p> <p>運動安全討論： 學生分組討論運動時可能發生的危險和預防方法，一年級學生可分享自身經驗，二年級學生可提供更具體的建議。</p> <p>「運動安全紅綠燈」： 教師展示不同運動情境圖，學生判斷是「安全」或「危險」，並說明理由。</p> <p>《活動2》毛巾操動起來</p> <p>內容： 學習毛巾伸展操，作為運動熱身。</p> <p>實施：</p> <p>毛巾操教學： 教師示範並帶領學生進行毛巾伸展操，強調每個動作的要領和安全注意事項。二年級學生可擔任小組示範者。</p>		

			資訊、 產品與 服務。		展和下肢伸 展動作。 表現認真參 與的學習態 度。	音樂律動： 配合輕快音樂，讓學生自由發 揮，用毛巾進行創意伸展動作。			
第七週	一年級相關 課程： 單 元四「玩球 樂」- 第 1 課「拍球動 一動」、第 2 課「拋擲 我最行」 二年級相關 課程： 單 元五「球球 大作戰」- 第 2 課「你 丟我接一起 跑」	3	健體-E-C2	1c- I - 1 認識 身體活 動的基 本動 作。 2c- I - 2 表現 認真參 與的學 習態 度。 3c- I - 1 表現 基本動 作與模	Ia- I - 1 基本 動作組 合的應 用。 能於遊戲中 應用拍、 拋、擲的動 作。 表現認真參 與的學習態 度。 能與同儕合 作。	《活動 1》拍拍樂：球不落地 內容： 練習拍球的基本動作與控制。 實施： 拍球技巧教學： 教師示範原地拍球、移動 拍球、左右手交替拍球等，並指導學生練 習。一年級學生專注原地拍球，二年級學生 練習移動與變化。 「拍球接力賽」： 混齡分組進行拍球接力 賽，二年級學生可協助一年級學生。 《活動 2》拋擲高手：命中目標 內容： 練習拋球和擲球的準確性。 實施：	觀察、實 作、發 表、總結 性評量	【品德教 育】品 E2 遵守規則。	

						<p>仿的能力。</p> <p>Ib- I - 1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>拋擲技巧教學： 教師示範單手拋球、雙手拋球、過肩擲遠等動作，並設置不同大小和距離的目標物。</p> <p>「投籃小遊戲」： 使用廢棄紙箱或呼拉圈作為籃框，學生練習拋球入框。</p> <p>「丟沙包擲準」： 學生練習擲沙包命中指定目標，一年級學生可選擇較近目標，二年級學生增加難度。</p>		
第八週	<p>一年級相關課程： 單元四「玩球樂」 - 第 3 課「滾動新樂園」</p> <p>二年級相關課程： 單元五「球球大作戰」 - 第 2 課「你丟我接一起跑」</p>	3	健體-E-C2	<p>1c- I - 1 認識身體活動的基本動作組合的應用。</p> <p>2c- I - 2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Ia- I - 1 基本動作組合的應用。</p> <p>能於遊戲中應用滾動球的動作。</p> <p>學習傳接球的基本動作。</p>	<p>學習滾動球的基本動作與軌跡控制。</p> <p>實施：</p> <p>滾球技巧教學： 教師示範單手滾球、雙手滾球、繞過障礙物滾球等，並設置簡易 S 型或直線軌道。</p> <p>「滾球進洞」： 學生將球滾入指定洞口，可設置不同大小的洞口和距離。</p> <p>《活動 2》傳接球我最行</p>	<p>觀察、實作、發表、總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品 E2 遵守規則、品 E6 同理分享。</p>	

			3c- I - 1 表現 基本動 作與模 仿的能 力。		能在遊戲中 與同儕合作 傳接球。 表現認真參 與的學習態 度。	<p>內容： 練習傳接球的合作與默契。</p> <p>實施：</p> <p>傳接球技巧教學： 教師示範雙手胸前傳 球、單手低手傳球、正確接球姿勢等，並強 調與同伴的眼神交流。</p> <p>「合作傳接球」： 混齡學生分組進行傳接 球練習，從近距離開始，逐漸增加距離和傳 球人數。</p> <p>「傳接球障礙賽」： 設置簡單的障礙物， 學生需邊傳接球邊穿越障礙。</p>			
第九週	一年級相關 課程： 單 元五「伸展 跑跳樂」 - 第 1 課「跑 跑跳跳」、 第 2 課「走 走跑跑」 二年級相關 課程： 單	3	健體-E-C2	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	Ia- I - 1 基本 動作組 合的應 用。 2 表現 認真參 與的學	學習跑、跳 的基本動 作。 能於遊戲中 應用跑、跳 的動作。 表現認真參 與的學習態 度。	<p>《活動 1》我是跑跳小健將</p> <p>內容： 練習跑與跳的基本動作。</p> <p>實施：</p> <p>跑步姿勢教學： 教師示範正確的跑步姿勢 (擺臂、抬腿、落地)，學生分組進行慢 跑、快跑練習。一年級學生以直線跑為主， 二年級學生可練習 S 型跑或繞錐跑。</p>	觀察、實 作、發 表、總結 性評量	【品德教 育】品 E2 遵守規則。

	元六「跑跳戲水趣」-第1課「動手又動腳」、第2課「跑跳好樂活」		習態度。 3c- I - 1 表現基本動作與模仿的能力。	能與同儕合作，共同完成跑跳活動。	<p>跳躍訓練：教師示範原地跳、立定跳遠、單腳跳、雙腳跳等，並設置簡易跳躍障礙（如繩子、低矮的墊子）。</p> <p>《活動2》跑跳遊戲樂園</p> <p>內容：透過遊戲結合跑與跳的動作。</p> <p>實施：</p> <p>「紅綠燈」遊戲：教師喊「紅燈」停止、「綠燈」跑步，訓練學生的反應與身體控制。一年級學生可在原地跑，二年級學生可增加跑動距離。</p> <p>「跳房子」遊戲：教師帶領學生玩跳房子，練習單腳跳、雙腳跳與平衡感。二年級學生可擔任裁判或協助低年級學生。</p> <p>「追逐與閃躲」遊戲：學生分組進行追逐遊戲，練習加速、減速與閃躲，提升敏捷性。</p>			
第十週	一年級相關課程：單元五「伸展	3 健體-E-C2 1c- I - 1 認識身體活	Ia- I - 1 基本動作組	學習維持平衡的基本技巧。	<p>《活動1》平衡大挑戰</p> <p>內容：練習各種平衡動作與技巧。</p>	觀察、實作、發	【品德教育】品 E2 遵守規則。	

<p>跑跳樂」 - 第 3 課「一 起來跳繩」</p> <p>二年級相關 課程：單 元七「跳 吧！武吧！ 跳舞吧！」</p> <p>- 第 2 課 「平衡好身 手」、第 3 課「跳繩同 樂」</p>		<p>動的基本動 作。</p> <p>2c- I - 2 表現 認真參與的學 習態度。</p> <p>3c- I - 1 表現 基本動作與模 仿的能力。</p>	<p>合的應用。</p>	<p>能於遊戲中 應用平衡動作。</p> <p>學習跳繩的 基本動作。</p> <p>能於遊戲中 應用跳繩動作。</p> <p>表現認真參與的學習態度。</p> <p>能與同伴合 作，共同完 成平衡與跳 繩活動。</p>	<p>實施：</p> <p>平衡木挑戰： 教師設置低矮的平衡木或用膠帶在地板上畫出直線，讓學生練習在線上行走、單腳站立、倒退走。二年級學生可增加難度（如閉眼行走、背向行走），一年級學生練習穩定性。</p> <p>「雕像遊戲」： 教師播放音樂，學生隨音樂自由擺動，音樂停止時需維持一個平衡姿勢不動。一年級學生可擺簡單姿勢，二年級學生可擺出更複雜的姿勢。</p> <p>《活動 2》跳繩高手晉級</p> <p>內容： 練習跳繩基本動作與花式跳繩。</p> <p>實施：</p> <p>跳繩基本功： 教師示範單腳跳、雙腳跳、交叉跳等，學生練習。一年級學生以能順暢跳過繩子為主，二年級學生可挑戰連續跳、花式跳。</p>	<p>表、總結 性評量</p>		
--	--	--	--------------	--	--	---------------------	--	--

						<p>「長繩搖搖樂」：混齡學生共同搖長繩，一年級學生練習跑跳入繩，二年級學生練習在繩中連續跳。</p> <p>「跳繩變奏曲」：鼓勵學生發揮創意，設計自己的跳繩動作或搭配音樂進行跳繩表演。</p>		
第十一週	<p>一年級相關課程：單元六「模仿趣味多」-第3課「走向綠地」</p> <p>二年級相關課程：單元六「跑跳戲水趣」-第3課「我的水朋友」(自然相關內容)</p>	3	健體-E-C2	<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>3c- I - 1 表現基本動</p>	<p>Ib- I - 1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然</p>	<p>《活動 1》大自然觀察家</p> <p>內容：觀察校園或周遭環境的生物與自然現象。</p> <p>實施：</p> <p>校園尋寶：帶領混齡小組到校園中尋找植物、昆蟲或動物的蹤跡，並請學生記錄或繪製觀察到的內容。二年級學生可負責文字描述和分類，一年級學生負責繪圖和尋找。</p> <p>「聲音猜謎」：播放大自然的聲音（如鳥叫、風聲、水聲），讓學生猜測是什麼，並嘗試用身體動作模仿。</p> <p>《活動 2》動物模仿秀</p>	<p>觀察、實作、發表、學習單</p>	<p>【環境教育】環 E1 探索戶外環境的奧秘、 【人權教育】人 E3。</p>

			作與模 仿的能 力。 4d- I - 2 利用 學校或 社區資 源從事 身體活 動。	生物的動 作。 願意在課後 進行觀察、 聯想與模仿 的遊戲。	內容： 模仿大自然生物的動作與聲音。 實施： 「動物一家親」： 教師準備動物圖卡，學 生抽到卡片後用身體動作模仿該動物的特徵 和移動方式（如蝴蝶飛舞、袋鼠跳躍、蛇爬 行）。 「大自然的故事」： 學生分組共同編排一 段以大自然為主題的模仿劇，結合動物動 作、自然現象等元素。			
第十二週	一年級相關 課程： 單元五「伸展跑跳樂」- 第1課「小巨人和紙鏢」（律動相關內容） 二年級相關 課程： 單元七「跳吧！武吧！」	3	健體-E-B3	1c- I - 1 認識身體活動的基本動作。 1d- I - 1 描述動作技能基本常識。	Ib- I - 1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 學習運用肢體表現不同的情感與意境。 做出不同的移動動作串聯組合。	《活動1》肢體變奏曲 內容： 隨著音樂自由律動與肢體表達。 實施： 音樂想像： 播放不同風格的音樂（輕快、緩慢、活潑），引導學生自由運用身體部位，跟隨音樂節奏進行肢體律動。一年級學生可模仿簡單動作，二年級學生可嘗試更複雜的組合。	觀察、實作、發表、總結性評量	【藝術與人文】藝 E1 肢體表達。

	跳舞吧！」 - 第 4 課 「水滴的旅行」		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。	做出群體中 聚集與散開 的動作。 表現認真參 與的態度， 並與同伴合 作。	「情緒雕塑」： 播放表達不同情緒的音 樂，讓學生用肢體表現該情緒（如快樂、生 氣、難過），並分享感受。 《活動 2》水滴的旅行：律動故事 內容： 透過律動故事模仿水滴的變化。 實施： 水滴故事： 教師講述水滴從天空降落、變 成河流、蒸發回天空的過程，引導學生用肢 體模仿水滴的各種形態和移動方式（如跳 躍、流動、蒸發）。 「群體律動」： 學生分組，共同編排一段 關於水滴旅行的群體律動，練習聚集、散 開、流動等動作，培養團隊默契。			
第十三週	一年級相關 課程： 單 元四「玩球 樂」- 第 4 課「用報紙 玩遊戲」	3	健體-E- A3、健體- E-C1、品 E2	2b- I - 1 接受 健康的 生活規 範。 Ha- I - 1 簡易 的遊戲 規則。 Ia- I - 1 基本	了解團體遊 戲的規則。 學習在遊戲 中與同儕合 作。	《活動 1》報紙變變變：合作挑戰 內容： 利用簡單的報紙進行合作遊戲。 實施：	觀察、實 作、發 表、團體 討論	【品德教 育】品 E2 遵守規則、 品 E6 同理 分享

	<p>(合作遊戲 相關內容)</p> <p>二年級相關 課程：單 元五「球球 大作戰」- 第1課「班 級體育活動 樂」（團體 遊戲相關內 容）</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>3d- I - 1 表現 參與戶 外活動 的樂趣 與態 度。</p>	<p>動作組 合的應 用。</p>	<p>表現認真參 與的學習態 度。</p> <p>享受團體遊 戲的樂趣。</p> <p>學習溝通與 協調。</p>	<p>「報紙傳球」：混齡小組利用報紙捲成棒 狀，共同將球從起點傳到終點，球不能落 地。訓練學生的溝通與協調能力。</p> <p>「報紙橋」：學生分組利用報紙搭橋，讓 組員輪流通過，報紙不能破。考驗學生的團 隊合作和問題解決能力。</p> <p>《活動 2》團隊遊戲大集合</p> <p>內容：進行多種需團隊合作的遊戲。</p> <p>實施：</p> <p>「袋鼠跳」：學生兩人一組，一人扮演袋 鼠媽媽，另一人扮演小袋鼠被媽媽抱在懷 裡，共同跳向終點。培養合作與信任。</p> <p>「同心圓」：學生手牽手圍成圓圈，共同 向內或向外移動，並嘗試在不鬆手的情況下 完成指定動作（如坐下、站起）。</p>		
第十四週	<p>一年級相關 課程：單 元五「伸展</p>	<p>3</p> <p>健體-E- C1、健體- E-C3</p>	<p>1c- I - 1 認識 身體活</p> <p>Ha- I - 1 簡易</p>	<p>樂於挑戰各 種體能活 動。</p>	<p>《活動 1》我的英雄之路</p> <p>內容：挑戰個人體能與技能的極限。</p>		<p>觀察、實 作、發 表、自</p>	<p>【生命教 育】生 E1 認識自我、</p>

<p>跑跳樂」 - 第 1 課「小 巨人和紙 鏢」（自我 挑戰相關內 容）</p> <p>二年級相關 課程：單 元七「跳 吧！武吧！ 跳舞吧！」</p> <p>- 第 1 課 「劈開英雄 路」（挑戰 相關內容）</p>		<p>動的基本動作。 2 表現認真參與的學 習態度。</p> <p>3d- I - 1 表現參與戶外活動的樂趣與態度。</p>	<p>的遊戲規則。 Ia- I - 2c- I - 1 基本動作組合的應用。</p>	<p>體驗挑戰成功與失敗的感受。</p>	<p>實施： 「小巨人向前衝」：教師設置不同難度的「英雄路」（如跨越障礙、匍匐前進、鑽過山洞），讓學生輪流挑戰。二年級學生可協助一年級學生完成較困難的部分。 「紙鏢投擲」：學生製作簡易紙鏢，練習投擲遠度和準度，挑戰個人最佳紀錄。 《活動 2》超越極限：自我挑戰 內容：設定個人目標並努力達成。</p> <p>實施： 「我的個人目標」：學生設定一個本週想挑戰的體能目標（如連續跳繩 20 下、跑完一圈操場），並在老師和同伴的鼓勵下努力達成。一年級學生日標可較簡單，二年級學生可增加難度。 「成功與失敗分享會」：學生分享自己挑戰的過程、遇到的困難以及如何克服。鼓勵學生從失敗中學習，並為成功者喝采。</p>	<p>評、學習 單</p>	<p>【人權教 育】人 E4。</p>	
---	--	---	--	----------------------	--	-------------------	-----------------------------	--

第十五週	一年級相關課程：單元一「保護身體好健康」-（環境健康相關內容）	3	健體-E-A2、環 E1	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。	了解環境與健康的關係。	《活動 1》環境觀察家：校園巡禮	觀察、發表、實作、學習單	【環境教育】環 E1 探索戶外環境的奧秘、環 E3。
	二年級相關課程：單元三「齲齒遠離我」-第 1 課「學校環境與健康」（環境健康相關內容）			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 為。	認識生活中常見的環境問題。 培養愛護環境、維護整潔的習慣。 能與同儕合作，共同解決環境問題。 願意在生活中實踐環保行為。	內容： 觀察校園環境，發現與健康相關的問題。 實施： 「環境偵探」： 帶領混齡小組到校園各處（教室、廁所、走廊、垃圾場等）進行觀察，記錄環境中不健康或不整潔的地方。一年級學生以發現問題為主，二年級學生思考問題對健康的影響。 「問題討論會」： 各組分享觀察結果，共同討論如何改善這些環境問題，並提出具體行動方案。		

						「環保小幫手」： 討論日常生活中如何做到節約用水、用電、垃圾分類等環保行為，並製作環保小標語或海報。			
第十六週	一年級相關課程： 單元一「保護身體好健康」- 第 1 課「身體好貼心」、第 2 課「五個好幫手」 二年級相關課程： 單元四「保健小學堂」- 第 1 課「疾病不要來」(身體認識相關內容)	3	健體-E-A1	1a- I - 1 認識基本的健康常識。 1b- I - 1 認識身體各部位。 3a- I - 1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Aa- I - 1 個人成長與發展的保健。 了解五官的功能與重要性。 學習保護身體器官的方法。 透過感官體驗，探索身體的奧秘。 培養愛護自己身體的習慣。	《活動 1》我的身體地圖 內容： 認識身體各部位與五官功能。 實施： 「身體部位點點名」： 教師帶領學生唸唱身體部位歌謠，邊唱邊指出身體各部位，一年級學生可練習指認，二年級學生可說出功能。 「五官大發現」： 透過蒙眼觸摸、聞氣味、聽聲音、品嚐食物（安全前提下），讓學生體驗不同感官帶來的感受，並討論五官對生活的重要性。 《活動 2》我是身體小主人 內容： 學習保護身體器官的方法。 實施：	觀察、實作、發表、學習單	【生命教育】 生 E1 認識自我。	

						<p>「保護身體小撇步」：學生分組討論如何保護眼睛、耳朵、牙齒、皮膚等身體器官，並分享自己保護身體的方法。</p> <p>「身體健康操」：設計一套結合保護身體動作的健康操，例如：護眼操、愛耳操等，學生共同練習。</p>			
第十七週	<p>一年級相關課程：單元一「保護身體好健康」-（健康習慣相關內容）</p> <p>二年級相關課程：單元二「飲食行動家」-第2課「健康飲食習慣」（健康</p>	3	健體-E-A1、品 E1	<p>1a- I - 2 認識健康的成長與發展的生活習慣。</p> <p>2a- I - 1 發覺影響健康的生활態度與行為。</p> <p>3a- I - 2 能於引導</p>	<p>Aa- I - 1 個人成長與保健。</p> <p>Da- I - 1 日常生活中基本衛生習慣。</p> <p>Ea- I - 2 基本的飲食習慣。</p>	<p>覺察影響健康的各種生活習慣。</p> <p>學習良好生活習慣的建立與維持。</p> <p>培養自主管理健康的意識。</p> <p>能規劃自己的健康生活作息。</p>	<p>《活動 1》我的健康生活作息</p> <p>內容：檢視與規劃個人的健康生活作息。</p> <p>實施：</p> <p>「一日作息表」：學生繪製或填寫自己一天的作息表，包括起床、用餐、上學、運動、遊戲、睡眠等時間。二年級學生可分析哪些習慣是健康的，哪些需要改善。</p> <p>「健康習慣大討論」：混齡小組討論良好的飲食、睡眠、運動、衛生習慣對健康的影響，並分享自己如何養成這些習慣。</p> <p>《活動 2》健康好習慣養成術</p> <p>內容：學習建立與維持健康習慣的方法。</p>	<p>學習單、觀察、發表、自評</p>	<p>【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

	習慣相關內容)			下，於生活中操作簡易的健康技能。	樂於分享健康生活經驗。	實施： 「健康目標設定」： 學生設定一個本週想養成的健康習慣小目標（如每天早睡、多吃蔬菜、固定運動），並記錄執行情況。 「好習慣分享會」： 學生分享自己養成健康習慣的經驗與遇到的困難，互相鼓勵與支持。		
第十八週	一年級相關課程： (相關內容可從生活情境中融入) 二年級相關課程： 單元一「當我們同在一起」- 第 1 課「將心比心」(性別平等相關內容)	3	性 E3、人 E8	Db- I - 1 日常生活中的性別角色。 3b- I - 2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Db- I - 1 日常生活中性別角色的多元性。 了解每個人特質與興趣的差異，不因性別而受限。 學習尊重不同的性別認同與特質。 培養同理心，避免性	《活動 1》性別角色大探索 內容： 認識多元性別角色，打破刻板印象。 實施： 「職業大風吹」： 教師準備各種職業圖片，讓學生討論哪些職業只有男生或女生能做，然後引導學生思考：「男生也可以是護士，女生也可以是工程師嗎？」。 「性別特質你我他」： 討論男生女生除了生理差異外，在興趣、個性、能力上其實可以很像或很不一樣，重要的是尊重每個人的獨特性。	發表、討論、實作（情境扮演）、學習單	【性別平等教育】性 E3 欣賞多元性別特質與性別關係、【人權教育】

						別刻板印象。 能在生活中實踐性別平等的觀念。	《活動 2》尊重與同理心：將心比心 內容：學習同理與尊重多元性別。 實施： 情境討論：提供校園中可能出現的性別刻板印象或不尊重行為的情境（如嘲笑男生玩洋娃娃、女生愛運動），讓混齡學生討論如何「將心比心」地回應。 「我想說」分享：鼓勵學生分享自己對性別平等的看法，或曾被性別刻板印象影響的經驗，教師引導學生學會尊重與包容。			
第十九週	一年級相關課程：單元一「保護身體好健康」- 第 1 課「身體好貼心」（自我成長相關內容）	3	健體-E-A1、品EJU7	1a- I - 1 認識基本的健康常識。 Fb- I - 1 個人對健康的自我覺察與	Aa- I - 1 個人成長與發展的保健。 Fb- I - 1 個人對健康的自我覺察與	回顧本學期在健康與體育領域的學習與成長。 覺察自己身體與技能的進步。 學習感恩父母、師長和	《活動 1》我的健體成長足跡 內容：回顧本學期健體課程學習成果與個人成長。 實施： 「成長回顧」學習單：學生填寫學習單，回顧本學期在健康知識（如：食物分類、疾病預防）、運動技能（如：拍球、跳繩、跑	學習單、發表、自評、口頭分享	【品德教育】品EJU7 欣賞感恩。	

	二年級相關課程：（可融入回顧與感恩內容）			行為表現。	朋友的幫助。 培養對生活周遭事物的感恩之心。 樂於分享自己的成長經驗。	步）等方面的進步。一年級學生可畫圖，二年級學生可寫文字。 「我的最佳表現」：學生分享自己在本學期健體課中印象最深刻或最有成就感的一次經驗。 《活動 2》感恩的心：感謝有你 內容：培養感恩的心，感謝支持自己成長的人事物。 實施： 「感恩小卡片」：學生製作感恩小卡片，寫下或畫出想感謝的人（父母、老師、朋友）或事（健康的身體、有趣的活動），並分享內容。 「感恩大行動」：討論日常生活中如何用行動表達感恩，例如：幫忙做家事、對老師說謝謝、關心朋友。		
第二十週	一年級相關課程：（綜	3	健體-E-C1、健體-E-C3	1c- I - 1 認識 身體活	Ia- I - 1 基本 動作組	綜合運用本學期所學的跑、跳、	《活動 1》體適能大會串	觀察、實作、發 【品德教育】品 E2 遵守規則、

<p>合體適能活動)</p> <p>二年級相關課程：（綜合體適能活動）</p>		<p>動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 樂於參與身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>合的應用。</p> <p>擲、平衡、律動等基本動作。</p> <p>展現良好的身體協調性與體能。</p> <p>享受身體活動的樂趣。</p> <p>培養積極參與體育活動的態度。</p> <p>能與同儕合作，共同完成挑戰。</p>	<p>內容： 綜合運用各項基本動作，展現體適能。</p> <p>實施：</p> <p>「體能闖關遊戲」： 設置多個關卡，每個關卡結合不同的基本動作（如：跳繩區、平衡區、投籃區、跑跳區），學生分組進行闖關。二年級學生可擔任關主或協助一年級學生。</p> <p>「創意體能接力」： 學生分組設計一段創意接力，融合多種基本動作，並進行比賽。</p> <p>《活動 2》健康動起來：成果發表</p> <p>內容： 展現本學期健體學習成果。</p> <p>實施：</p> <p>「健體成果秀」： 學生分組呈現本學期最喜歡或最有特色的健體活動，可以是自編的健康操、模仿動物動作、合作遊戲等。</p> <p>「我的健康宣言」： 每個學生說一句本學期學到最重要的健康或運動觀念，作為課程的總結。</p>	<p>表、總結性評量</p>	<p>品 E6 同理分享。</p>
---	--	--	---	--	----------------	-------------------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。