

彰化縣埔心鄉埔心國民小學 110 學年度第 1 學期二年級健康與體育領域教學計畫表

教材來源	健體 (南一版) 第 3 冊	教學節數：	每週 3 節 / 共 63 節
設計者	二年級教學團隊	教學者	二年級教學團隊
課程設計理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>二上健康與體育課程包含「健康有一套」和「運動樂趣多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康有一套」主題有「健康做得到」、「愛護牙齒有一套」、「我愛家人」、「空氣汙染大作戰」及「正確使用藥物」單元；「運動樂趣多」主題有「大家來唱跳」、「跑跳遊戲」、「我們都是平衡高手」、「社區運動會」、「玩球樂趣多」及「功夫小子」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		
學期學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體檢查通知單及飲食紀錄表的內容與意義，並覺察自己的飲食與生活習慣是否正確。 2. 了解體重過重、過輕對健康的影響，發覺飲食與生活習慣對健康的重要性，並體會良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。在引導下調整並養成良好的飲食與生活習慣，促進身體健康。 3. 認識牙齒的功能，知道牙齒分為乳齒和恆齒及牙齒其對生長發育的重要性。 4. 知道蛀牙的形成原因、處理方法，了解正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法，知道如何挑選與更換牙刷的時間。透過正確刷牙的方法與步驟，再經由牙醫師協助愛護牙齒的方法，養成保健牙齒的生活習慣，並藉由記錄一周的刷牙情形，進行檢討與改進。 5. 知道如何與家人和諧相處，表達對家人的關愛，並能在課堂上分享經驗，透過討論嘗試在生活中應用。 6. 與家人相處時，能覺察自己的情緒，如果出現不知道如何對應的情緒或做錯的狀況，能先調適心情，平心靜氣說出自己的想法、事件與感受，適當的自我調適心情。 7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染，能配合空品旗選擇適合的活動方式，當面對不同空品旗時，能做出適宜的保健行為。 8. 知道空氣汙染會讓身體出現不舒服的症狀，對人、動物等都有影響，並認識身體因空氣汙染出現不舒服症狀的處理方法與對抗空氣汙染的保健做法。 9. 發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為，了解生病時要正確就醫，並能請教藥師與認讀藥袋，從中了解藥袋的標示，遵照醫囑服藥。 10. 發覺錯誤的存放藥物、處理剩餘藥物，除了汙染環境也會危害人類身體健康；能於引導下，正確的存放藥品與處理剩餘藥品。 11. 了解節奏，學習正確的動作，隨機表現出不同的肢體動作，並能利用不同的肢體動作表現出快樂的心情；透過簡單的動作伸展自己的身體，做出肢體伸展的 		

	<p>動作，完成各種在平衡木上的平衡動作，並落實平時自我身體活動。</p> <p>12. 認識並做出折返、曲線跑以及單腳跳、雙腳跳及跨跳等動作。在遊戲中表現出適合自己的追逐跑方式，並能選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑遊戲。</p> <p>13. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作及規則，做出各項趣味競賽的基本動作，從事身體活動。利用學校或社區資源從事身體活動，認同團體規範，表現出尊重的團體互動行為，並選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。</p> <p>14. 能理解單元教材中球類的相關動作內容，透過課餘時間，持續練習教材中的動作，做到活動中相關球類技巧的動作，展現所學到的球類動作技能。</p> <p>15. 說出武術模仿遊戲的基本動作，專注觀賞他人的動作表現，了解武術及技擊可強健體魄並防身，並做出正確的武術及技擊動作、遊戲。從武術及技擊遊戲中快樂學習，對武術產生學習興趣，並能運用基本動作，與同學完成遊戲。</p>	
12年國教核心素養項目	■A1 身心素質與自我精進	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。
	■A2 系統思考與解決問題	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。
	■A3 規劃執行與創新應變	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。
	■B1 符號運用與溝通表達	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。
	□B2 科技資訊與媒體素養	
	■B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。
	■C1 道德實踐與公民意識	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。
	■C2 人際關係與團隊合作	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
■C3 多元文化與國際理解	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。	
核心素養	呼應說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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. 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。 5. 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。 6. 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。 7. 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 8. 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。

序號	實施週次	校訂領域/跨領域	學習表現	學習內容	單元名稱 (該週放假併入下週上)	單元名稱節數	跨領域節數	教育工作項目 (含 19 項法定議題)	教學流程簡案	評量方式	教學資源	課程類別
1	第 1 週	H 健康與體育	<p>健康與體育</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行為。A1/A2</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自 己造成的威脅性。C1/A2</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學 習態度。A1/B1</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性 身體活動。C3/A3</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作 的認識</p> <p>Ea- I -2 飲食習慣的培養和 觀察</p> <p>Fb- I -1 個人的健康自覺與 健康行為展現</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律 動遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>一. 健康做得到</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 大家來唱跳</p>	3		<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心 理面向。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 引導學童學習如何讀 懂通知單。</p> <p>2. 透過身高體重測量通 知單覺察自己的體位是 否正常。</p> <p>【體育】</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書與 播放設備、輕 快音樂、平坦 安全的場地。</p>	

2	第 2 週	H 健 康 與 體 育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行為。A1/A2</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自 己造成的威脅性。C1/A2</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學 習態度。A1/B1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動 作表現。B2/B1</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生 活中操作簡易的健康技能。 A1/A2</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運 用生活技能。B1/A3</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作 的認識</p> <p>Ea- I -2 飲食習慣的培養和 觀察</p> <p>Fb- I -1 個人的健康自覺與 健康行為展現</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律 動遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>一. 健康做得到</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 大家來唱跳</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心 理面向。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 發覺飲食與生活習慣 對健康的重要性。</p> <p>2. 引導學童學習如何讀 懂紀錄表。</p> <p>3. 透過紀錄表覺察樂樂 和歡歡體位異常的原因。</p> <p>【體育】</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及 播放設備、空 白字卡、《胖 國王·瘦皇 后》繪本。 ※〈猜拳〉音 樂、哨子、平 坦安全的場 地。</p>
---	-------------	----------------------------	---	---	---	---	--	--	---	---

3	第 3 週	H 健 康 與 體 育	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。A1/A2</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。B3/A3</p>	<p>Ea- I -1 食物的認識、體驗與珍惜</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>一. 健康做得到</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 大家來唱跳</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>【健康】</p> <p>※能於引導下，說出調整體位的方法。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。</p> <p>2. 能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。</p> <p>3. 利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的情境。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備、空白字卡。</p> <p>※〈暴風雨〉音樂、哨子、平坦安全的場地。</p>
---	-------------	----------------------------	--	---	---	---	---------------------------------------	--	---	--

4	第4週	H	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。B3/A3</p>	<p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>貳、愛護牙齒有一套</p> <p>參、運動樂趣多</p> <p>肆、跑跳遊戲</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。 2. 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 3. 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。 4. 能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。 5. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>※電子書與播放設備、學童準備一面鏡子。</p> <p>※哨子、平坦安全的場地、樂樂棒球壘包、呼拉圈、圓錐、畫線器。</p>
---	-----	---	---	--	--	---	---------------------------------------	---	--	--

5	第 5 週	H 健 康 與 體 育	<p>健康與體育</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1</p>	<p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七、跑跳遊戲</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>2. 讓學童了解牙齒的功能及重要性。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備、學童準備一面鏡子。</p> <p>※平坦安全的場地、樂樂棒球壘包、呼拉圈、圓錐數個、畫線器。</p> <p>2. 橡皮筋繩（彈性繩）學童椅子。</p>
6	第 6 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p>	<p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七、跑跳遊戲</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 能知道什麼時候需要更換牙刷。</p> <p>2. 能判斷自己的牙刷是否該更換了。</p> <p>3. 能知道如何挑選適合自己使用的牙刷。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。</p> <p>2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</p> <p>3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※各式牙刷數把、學童準備潔牙用具。</p> <p>※粉筆、哨子、平坦安全的場地、橡皮筋繩（彈性繩）、學童椅子、畫線器或粉筆（畫河流）、呼拉圈。</p>

7	第 7 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。A2/A1</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p>	<p>Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗</p> <p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七、跑跳遊戲</p> <p>八、我們都是平衡高手</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 能知道正確刷牙的重要性。</p> <p>2. 能知道正確刷牙的方法和步驟。</p> <p>3. 培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</p> <p>2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</p> <p>3. 能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備、〈潔牙歌〉、牙齒模型、學童準備潔牙用具及一面鏡子。</p> <p>※平坦安全的場地、哨子、畫線器或粉筆（畫河流）、呼拉圈三個、校園或公園中的遊戲器材。</p>
---	-------------	----------------------------	--	---	--	---	--	--	---	--

8	第8週	H	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p>	<p>Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗</p> <p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八、我們都是平衡高手</p>	3	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>	<p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>※電子書及播放設備。</p> <p>※平坦安全的場地、校園或公園中的遊戲器材、哨子、書本、圓錐、低平衡木、墊子。</p>
---	-----	---	--	--	--	---	--	---	--	---

9	第 9 週	H 健 康 與 體 育	1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1	Fa- I -2 家人及朋友和諧相處的方式 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲	壹、健康有一套 三. 我愛家人 貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	3	◎性別平等教育 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎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。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	【健康】 ※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。 【體育】 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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	※電子書及 播放設備。 ※平坦安全的場地、低平衡木、墊子、哨子。
10	第 10 週	H 健 康 與 體 育	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。B3/A3	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Fa- I -2 家人及朋友和諧相處的方式 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲	壹、健康有一套 三. 我愛家人 貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	3	◎性別平等教育 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎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。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	【健康】 ※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。 【體育】 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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	※電子書與 播放設備、平坦安全的場地、低平衡木、哨子、墊子。

11	第 11 週	H 健康與體育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>三. 我愛家人</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p>	3	<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> <p>◎家庭教育</p> <p>家E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。</p> <p>2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。</p> <p>【體育】</p> <p>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。</p> <p>2. 與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。</p> <p>3. 知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。</p> <p>4. 能了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>5. 能透過遊戲，增進體適能。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備。</p> <p>※社區活動海報或宣傳單、加油口號和動作、呼拉圈、大龍球、平坦安全的場地、圓錐。</p>
----	--------	------------	--	---	--	---	---	--	---	--

12	第 12 週	H 健 康 與 體 育	<p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。C1/C2</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>三. 我愛家人</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p>	3	<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> <p>◎家庭教育</p> <p>家E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※能表達出自己對家人的愛。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>2. 了解並實踐增進團隊表現的方法。</p> <p>3. 透過遊戲，增進體適能。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備，學童準備裝飾品、著色用具。</p> <p>※競賽器材、圓錐、布條、畫線器、加油口號和動作。</p>
----	--------------	----------------------------	--	---	--	---	---	---	---	--

13	第 13 週	H 健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。C1/C2</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。B3/A3</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p>	3	<p>◎環境教育</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <p>1 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。</p> <p>2. 了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>3. 選擇可以與家人一同運動的項目。</p> <p>6. 訂定家庭運動計畫。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備。</p> <p>※布條、畫線器、加油口號和動作。</p>
----	--------	------------	--	---	---	---	--	--	---	---

14	第 14 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行為。A1/A2</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自 己造成的威脅性。C1/A2</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學 習態度。A1/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模 仿的能力。B3/A1</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體 活動。A2/A1</p>	<p>Ca- I -1 生活中健康環境的 認識、體驗與感受</p> <p>Hb- I -1 攻守入侵性運動相 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 的控制</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作 戰</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p>	3	<p>◎環境教育</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪 水、颱風、土石流、乾 旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的 適當避難行為。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。</p>	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>1. 能努力學習並執行教 師示範的動作。</p> <p>2. 能和同學互相合作完 成動作。</p> <p>3. 努力執行教師指示動 作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及 播放設備。</p> <p>※球、哨子、 平坦安全的 場地。</p>
----	--------------	----------------------------	--	---	--	---	--	--	---	--

15	第 15 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p>	<p>Ca- I -1 生活中健康環境的認識、體驗與感受</p> <p>Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p>	3	<p>◎環境教育</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能和同學互相合作完成動作。</p> <p>2. 能努力執行教師指示的動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備。</p> <p>※呼拉圈、球、哨子、旗竿或單槓，以及平坦安全的場地。</p>
----	--------------	----------------------------	--	--	---	---	---	--	---	---

16	第 16 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1</p>	<p>Ca- I -1 生活中健康環境的認識、體驗與感受</p> <p>Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p>	3	<p>◎環境教育</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※空氣汙染會讓我們的 身體不舒服危害身體健康，為了在空氣汙染期間能安全的活動，本節活動以教師的角色提醒學童可以怎麼做以維護自己的健康，並指導學童觀察並記錄上課一周五天的空氣品質及自己的因應做法。</p> <p>【體育】</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及 播放設備。</p> <p>※球、哨子、 平坦安全的 場地、一面 牆、呼拉圈、 橡皮筋、哨 子。</p>
----	--------------	----------------------------	--	--	---	---	---	--	---	--

17	第 17 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行為。A1/A2</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學 習態度。A1/B1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常 識，處理練習或遊戲問題。 A2/A3</p>	<p>Bb- I -1 常見藥物的使用方 法與藥物影響的覺察</p> <p>Hd- I -1 守備/跑分性相關 的簡易拋、接、擲、傳之手 眼動作協 調、力量及準確的 控制</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p>	3	<p>◎安全教育</p> <p>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>安 E14 知道通報緊急事件 的方式。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <p>※能和其他人順暢的完成 攻占城堡活動，並遵守遊 戲規則。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及 播放設備，教 師事先蒐集 錯誤用藥的 新聞案例。</p> <p>※球、大圓 錐、哨子、平 坦安全的場 地。</p>
18	第 18 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常 識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本 常識。A2/A1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動 作表現。B2/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模 仿的能力。B3/A1</p> <p>4a- I -1 能於引導下，使用 適切的健康資訊、產品與服 務。C1/B2</p>	<p>Bb- I -1 常見藥物的使用方 法與藥物影響的覺察</p> <p>Bd- I -1 武術進攻與模仿遊 戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十一. 功夫小子</p>	3	<p>◎安全教育</p> <p>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>安 E14 知道通報緊急事件 的方式。</p> <p>◎人權教育</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</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互 動能力。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>1. 藉由動物拳的模仿及 遊戲的學習體驗，對武術 運動產生學習興趣。</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及 播放設備、演 戲道具(藥師 白袍、藥袋放 大版、兒童專 用藥劑)、學 童事先蒐集 各種不同的 兒童安全藥 品或藥袋。</p> <p>※哨子、平坦 安全的場地。</p>

19	第19週	H 健康與體育	<p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。C1/B2</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1</p>	<p>Bb- I -1 常見藥物的使用方法與藥物影響的覺察</p> <p>Bd- I -1 武術進攻與模仿遊戲</p> <p>Bd- I -2 技擊進攻與模仿遊戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十一. 功夫小子</p>	3	<p>◎安全教育</p> <p>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>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎人權教育</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</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>【健康】</p> <p>※透過課本學童服藥的情境，認識服藥的時間、口服藥與藥水的注意事項，亦能在大人引導下，於生活中正確服藥。</p> <p>【體育】</p> <p>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。</p> <p>2. 遵守遊戲規則，並樂於參與。</p> <p>3. 藉由武術遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。</p> <p>4. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※電子書及播放設備、藥袋放大版、兒童專用藥劑（附專用的量具與餵藥器）、學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋。</p> <p>※手靶軟墊、哨子、平坦安全的場地。</p>
----	------	------------	--	---	--	---	---	---	---	--

20	第 20 週	H 健 康 與 體 育	<p>2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行為。A1/A2</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生 活中操作簡易的健康技能。 A1/A2</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常 識，處理練習或遊戲問題。 A2/A3</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體 活動。A2/A1</p>	<p>Bb- I -1 常見藥物的使用方 法與藥物影響的覺察</p> <p>Bd- I -2 技擊進攻與模仿遊 戲</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十一. 功夫小子</p>	3	<p>◎安全教育</p> <p>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>安 E14 知道通報緊急事件 的方式。</p> <p>◎人權教育</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</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互 動能力。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <p>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。</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>※茶葉渣、咖 啡渣。教師事 先準備各類 藥物，例如： 錠劑、磨粉藥 品、水劑、糖 漿、栓劑與外 用藥（眼藥 膏）。</p> <p>※標誌盤、哨 子、手靶軟 墊、平坦安全 的場地。</p>	
21	第 21 週	H 健 康 與 體 育	總複習	總複習	總複習	3					

彰化縣埔心鄉埔心國民小學 110 學年度第 2 學期二年級健康與體育領域教學計畫表

教材來源	健康與體育(南一版)第4冊	教學節數：	每週3節/共63節
設計者	二年級教學團隊	教學者	二年級教學團隊
課程設計理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>二下健康與體育課程包含「健康點點名」和「運動好事多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康點點名」主題有「歡樂成長派」、「流感小尖兵」、「我家拒菸酒」、「愉快的聚會」及「食品安全我最行」單元；「運動好事多」主題有「單槓遊戲真好玩」、「休閒運動快樂行」、「踢球樂」、「我們都是好朋友」、「跑的遊戲」及「浪花朵朵開」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		

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，活動之中培養基本球感，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。

學期學習目標

12年國教核心
素養項目

<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進	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。
<input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	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。
<input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	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。
<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達	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。
<input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	

		<input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。										
		<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 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。										
		<input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。										
		<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解										
核心素養 呼應說明		1. 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。 2. 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。 3. 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. 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。 5. 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。 6. 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。 7. 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。										
序號	實施週次 D2	校訂領域 / 跨領域	學習表現	學習內容	單元名稱 (該週放假併入下週上)	單元名稱節數	跨領域節數	教育工作項目 (含 19 項法定議題)	教學流程簡案	評量方式	教學資源	課程類別

1	第1週	健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p>	<p>Aa- I -1 不同人生階段成長情形的觀察與描述</p> <p>Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>一.歡樂成長派</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>六.單槓遊戲真好玩</p>	3	<p>【健康】</p> <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> <p>【體育】</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>【健康】</p> <p>※能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛練臂力。</p> <p>2. 運用身體平衡能力，使用學校遊具。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備、兒童健康手冊、小時候和近期的照片（請家長事先在照片後標註年紀或時期）。</p> <p>【體育】</p> <p>※遊戲器材區、哨子、平坦安全的場地、單槓、毛巾、軟墊。</p>	
---	-----	-------	--	---	---	---	--	---	---	---	--

2	第2週	H 健康與體育	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p>	<p>Aa-I-1 不同人生階段成長情形的觀察與描述</p> <p>Cb-I-3 運動活動空間、場域的體驗</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>一.歡樂成長派</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>六.單槓遊戲真好玩</p>	3	<p>【健康】</p> <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> <p>【體育】</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 運用手臂的力量做出單槓的動作。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備、學童小時候和近期的照片（請家長事先在照片後標註年紀或時期）。學童騎腳踏車的照片及影片。</p> <p>【體育】</p> <p>※單槓、箱子、軟墊、報紙、哨子。</p>	
---	-----	---------	--	---	---	---	--	---	---	--	--

3	第3週	H 健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。C1/A2</p>	<p>Aa- I -1 不同人生階段成長情形的觀察與描述</p> <p>Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗</p> <p>Db- I -1 日常生活中性別角色的觀察</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>一.歡樂成長派</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>六.單槓遊戲真好玩</p>	3	<p>【健康】</p> <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> <p>【體育】</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。</p> <p>2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。</p> <p>【體育】</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※單槓、軟墊、哨子。</p>	
---	-----	---------	--	--	---	---	--	---	---	---	--

4	第4週	H 健康與體育	1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。C1/A2 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲 Db- I -1 日常生活中性別角色的觀察	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	3	【健康】 ◎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。 【體育】 ◎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。	【健康】 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。 【體育】 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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備。 【體育】 ※電子書及播放設備；休閒運動招生海報或宣傳單、休閒活動相關影片、平坦安全的場地。	
---	-----	---------	---	--	--	---	---	---	----------------------------------	--	--

5	第5週	H 健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處</p> <p>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲</p> <p>Fa- I -2 家人及朋友和諧相處的方式</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>貳、流感小尖兵</p> <p>參、運動好事多</p> <p>肆、運動快樂</p> <p>伍、休閒運動快樂行</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【體育】</p> <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>	<p>【健康】</p> <p>※透過家人的關心與自己對身體不適症狀的表述，知道有病症應該要盡早就醫、了解病情，並進行治療。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。</p> <p>2. 能做出不同速度的健走技巧。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備；近期流感相關新聞。</p> <p>【體育】</p> <p>※運動手環（或碼錶）、毛巾、水、平坦安全的場地或操場跑道。</p>	
---	-----	---------	---	--	---	---	---	---	---	---	--

6	第6週	H 健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處</p> <p>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲</p> <p>Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Fa- I -2 家人及朋友和諧相處的方式</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>貳、流感小尖兵</p> <p>參、運動好事多</p> <p>肆、運動快樂</p> <p>伍、休閒運動快樂行</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【體育】</p> <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>	<p>【健康】</p> <p>1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而日常生活中能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。</p> <p>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>【體育】</p> <p>1. 能做出不同節奏的健走技巧。</p> <p>2. 能規畫繪製校園健走地圖。</p> <p>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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※運動手環（碼錶）、毛巾、水、平坦安全的場地或操場跑道、紙、筆、校園平面圖。</p>	
---	-----	---------	---	---	---	---	---	---	---	---	--

7	第7週	健康與體育	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。A2/A1</p>	<p>Da-I-1 日常生活中衛生習慣的培養</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Hb-I-1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>貳、流感小尖兵</p> <p>參、運動好事多</p> <p>肆、踢球樂</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品E7 知行合一。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能學會教材中的足球熱身動作。</p> <p>2. 能努力嘗試練習教材內容。</p> <p>3. 展現出努力體驗踢球活動。</p> <p>4. 能和他人合作完成體驗活動。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐。</p>	
---	-----	-------	---	--	---	---	--	--	---	---	--

8	第 8 週	H 健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。A2/A1</p> <p>2b- I -1 接受健康的生 活規範。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與 的學習態度。A1/B1</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於 生活中操作簡易的健康 技能。A1/A2</p> <p>3c- I -1 表現基本動作 與模仿的能力。B3/A1</p> <p>4b- I -1 發表個人對促 進健康的立場。C1/A2</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識 的認識、運動對身體健康 的益處</p> <p>Fb- I -1 個人的健康自 覺與健康行為展現</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病 的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Hb- I -1 攻守入侵性運 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、力量及準確的 控 制</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>二. 流感小尖兵</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>八. 踢球樂</p>	3		<p>【健康】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德 行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</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>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放 設備、口罩、夾 鏈袋、塑膠袋。</p> <p>【體育】</p> <p>※足球、呼拉 圈、哨子、平坦 安全的場地。</p>	
---	-------	---------	---	---	---	---	--	---	--	---	---	--

9	第9週	H 健康與體育	1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。C1/A2 4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法 Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的 控制	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 貳、運動好事多 八. 踢球樂	3	【健康】 ◎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。 【體育】 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【健康】 ※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。 【體育】 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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備、教師蒐集酒駕肇事相關新聞。 【體育】 ※足球、呼拉圈、哨子、平坦安全的場地。	
---	-----	---------	---	---	--	---	---	--	----------------------------------	--	--

10	第 10 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。A2/A1</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法</p> <p>Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作</p> <p>協調、力量及準確的 控制</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>三. 我家拒菸酒</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>八. 踢球樂</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎人權教育</p> <p>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</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 可以他人合作進行踢接球。</p> <p>2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。</p> <p>3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。</p> <p>4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。</p> <p>5. 能和其他人合作進行活動。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※足球、哨子、圓錐、適合踢球的牆面、平坦安全的場地。</p>	
----	--------------	-------------------------	---	--	---	---	--	--	---	---	--

11	第 11 週	H 健 康 與 體 育	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。C1/A2	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法 Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	3	【健康】 ◎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。 【體育】 無	【健康】 ※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。 【體育】 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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備。 【體育】 ※電子書及播放設備、鈴鼓、沙鈴、紙箱、音樂〈我的朋友在哪裡〉平坦安全的場地。
12	第 12 週	H 健 康 與 體 育	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。C1/A2	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法 Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	3	【健康】 ◎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。 【體育】 無	【健康】 ※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。 【體育】 ※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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備、繪圖用具。 【體育】 ※電子書及播放設備、音樂〈我的朋友在哪裡〉、平坦安全的場地。

13	第 13 週	H 健 康 與 體 育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。A1/B1</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。B2/B1</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。B3/A3</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>四、愉快的聚會</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>九、我們都是好朋友</p>	3	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。</p> <p>【體育】</p> <p>※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※電子書及播放設備、音樂〈捕魚歌〉、鈴鼓或哨子、平坦安全的場地。</p>	
----	--------------	-------------------------	--	---	---	---	---	---	---	---	--

14 第 14 週	H 健 康 與 體 育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。C3/C1</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>四.愉快的聚會</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>十.跑的遊戲</p>	3	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</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>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※簡易吹泡泡器材、平坦安全的場地、哨子、操場跑道、報紙、毛巾、塑膠袋。</p>	
--------------------	-------------------------	--	--	--	---	---	--	---	--	--

15	第 15 週	H 健 康 與 體 育	<p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。A2/A1</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>四.愉快的聚會</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>十.跑的遊戲</p>	3	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>※平坦安全的場地、哨子、畫線器具(或粉筆)、小旗子、壘包2個。</p>	
----	--------------	-------------------------	--	--	--	---	---	--	--	--	--

16	第 16 週	H 健 康 與 體 育	<p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。C1/C2</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。C2/B1</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。B1/A3</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>四.愉快的聚會</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>十.跑的遊戲</p>	3	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>※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。</p> <p>【體育】</p> <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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>平坦安全的場地、哨子、畫線器具(或粉筆)、圓錐。</p>	
----	--------------	-------------------------	---	--	--	---	---	--	--	---	--

17	第 17 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。C1/C2</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。A2/A1</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。A2/A3</p>	<p>Eb- I -1 健康安全消費的覺知</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>五. 食品安全我最行</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>十. 跑的遊戲</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 知道安全購買食品的基本常識。</p> <p>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。</p> <p>3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 驗並說出不同跑壘路線的差異。</p> <p>2. 將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。</p> <p>3. 在練習中找出適合自己的跑壘路線。</p> <p>4. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。</p> <p>5. 和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。</p> <p>6. 在比賽中表現運動家精神。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備；不同食品包裝標示（含製造日期、保存期限）、一種包裝食品或罐頭。</p> <p>【體育】</p> <p>※壘包、哨子、粉筆、平坦安全的場地。</p>	
----	--------------	-------------------------	--	--	--	---	--	---	---	--	--

18	第 18 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。A1/A2</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。A2/A1</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。A2/A1</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。B1/B2</p>	<p>Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲</p> <p>Eb- I -1 健康安全消費的覺知</p> <p>Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>五. 食品安全我最行</p> <p>貳、運動好事多</p> <p>十一. 浪花朵朵開</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>【體育】</p> <p>◎海洋教育</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 知道安全購買食品的基本常識。</p> <p>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。</p> <p>3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。</p> <p>【體育】</p> <p>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。</p> <p>2. 選擇合適的游泳裝備。</p> <p>3. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>※電子書及播放設備；不同牛奶包裝標示（含有效日期）。</p> <p>【體育】</p> <p>※電子書及播放設備；浮潛者海中攝影的照片、泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板等用具。</p>	
----	--------------	-------------------------	---	---	--	---	--	---	---	---	--

19	第 19 週	H 健 康 與 體 育	1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1 1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 A1/A2 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。A2/A1 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。A2/A1	Eb- I -1 健康安全消費的覺知 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	3	【健康】 ◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 【體育】 ◎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全。 安 E7 探究運動基本的保健。	【健康】 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。 【體育】 ※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備；不同牛奶包裝標示（含冷藏時間標示）。 【體育】 ※電子書及播放設備；泳裝、泳帽、泳鏡毛巾等個人用品、游泳圈、浮板等用具。
20	第 20 週	H 健 康 與 體 育	1d- I -1 描述動作技能基本常識。A2/A1 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 A1/A2 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。C3/A3 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。A2/A1 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。A2/A1 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。C1/B2	Ea- I -2 飲食習慣的培養和觀察 Eb- I -1 健康安全消費的覺知 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	3	【健康】 ◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 【體育】 ◎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全。 安 E7 探究運動基本的保健。	【健康】 ※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。 【體育】 ※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ※電子書及播放設備；飲食意外新聞、不同包裝食品（包裝含食用注意事項）、骰子。 【體育】 ※泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板、球等用具。

