

## 彰化縣溪州鄉成功國民小學 112 學年度第一學期二年級健體課程計畫

### 5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

<b>重大議題融入</b>	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。
	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	<b>【環境教育】</b> 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

### 課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	1	健體-E-A1	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。	發表	
第一週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	健體-E-A1	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 -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作發表	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第二週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1	健體-E-A1	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	觀察實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自

							己的特質與興趣。
第二週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	健體-E-A1	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 -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第三週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1	健體-E-A1	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	健體-E-A1	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 -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第四週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答自評	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				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。			
第四週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	健體-E-A1	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 -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第五週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 演練	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第五週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Hb- I -1 障地攻守性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。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第六週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第六週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 第一次評量	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第七週 第一次評量	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	健體-E-A1	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第八週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	健體-E-A1	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

				3a- I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			
第九週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	健體-E-A1	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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb- I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce- I-1 其他休閒運動入門遊戲。	發表 操作	
第十週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	健體-E-A1	1b- I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba- I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	健體-E-A1	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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb- I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce- I-1 其他休閒運動入門遊戲。	操作 發表 運動撲滿	
第十一週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	健體-E-A1	1a- I-1 認識基本的健康常識。 1b- I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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慣。 Da- I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	發表 自評	

				<p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</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 -2 養成健康的生活習慣。</p>			
第十一週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第二課歡樂跑跳碰</p>	2	健體-E-A2	<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 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p>	
第十二週	<p>第二單元生活保健有一套</p> <p>第二課照顧我的身體</p>	1	健體-E-A1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</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 -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>發表</p> <p>自評</p>	
第十二週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第二課歡樂跑跳碰</p>	2	健體-E-A2	<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 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p>	
第十三週	<p>第二單元生活保健有一套</p> <p>第二課照顧我的身體</p>	1	健體-E-A1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與</p>	<p>自評</p> <p>總結性評量</p>	



				生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3a- I -2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	衛生保健的重要性。		
第十三週	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	健體-E-A2	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 表現基本動作與模仿的能力。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作 發表 運動撲滿	
第十四週 第二次評量	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	健體-E-C1	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。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ca- I -1 生活中與健康相關的环境。	發表	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。
第十四週 第二次評量	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	2	健體-E-A1	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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作 問答	
第十五週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	健體-E-C1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康	Ca- I -1 生活中與健康相關的环境。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用

				的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第十五週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	2	健體-E-A1	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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作 問答 運動撲滿	
第十六週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	健體-E-C1	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。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第十六週	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	2	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。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作 發表	
第十七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 2a- I -2 感受健康問題	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	發表	

				對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。			
第十七週	第六單元全方動動樂 第一課繩索小玩家	2	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。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作 運動撲滿	
第十八週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	紙筆測驗	
第十八週	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	2	健體-E-A1	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 -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。	Bd- I -2 技擊模仿遊戲。	操作 發表 運動撲滿	
第十九週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	問答	

				活規範。			
第十九週	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	2	健體-E-A1	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。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	操作 發表 實作 運動撲滿	
第廿週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	自評	
第廿週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	健體-E-B3	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 觀察 自評	
第廿一週 第三次評量	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	自評 總結性評量	
第廿一週 第三次評量	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	健體-E-B3	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 發表 運動撲滿	

				3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。			
--	--	--	--	------------------------	--	--	--

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 彰化縣溪州鄉成功國民小學 112 學年度第二學期二年級健體課程計畫

### 5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
重大議題融入	【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。

【安全教育】

安 E6 了解自己的身體。

安 E9 學習相互尊重的精神。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	健體-E-B1	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	發表 實作	
第一週	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	2	健體-E-A1	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Cb- I -2 班級體育活動。	問答 操作 運動撲滿	
第二週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	健體-E-B1	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	實作 演練	
第二週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	健體-E-C2	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 -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲	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。	操作	【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。

				問題。			
第三週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	健體-E-B1	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	演練	
第三週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	健體-E-C2	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 -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第四週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	1	健體-E-A2	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。	實作 觀察	
第四週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	健體-E-C2	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 -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。



第五週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	1	健體-E-A2	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。	發表 實作 總結性評量	
第五週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	健體-E-A1	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作 發表	
第六週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	問答	
第六週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	健體-E-A1	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作 運動撲滿	
第七週 第一次評量	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	問答 實作	

第七週 第一次評量	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	健體-E-A1	1c- I -2 認識基本的運動常識。 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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	操作	
第八週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。 3a- I -2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	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。	發表 紙筆測驗	
第八週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	健體-E-A1	1c- I -2 認識基本的運動常識。 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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	操作 運動撲滿	
第九週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	健體-E-A2	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。	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。	發表	
第九週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	2	健體-E-A2	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,處理練習或遊戲問題。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作	

第十週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	健體-E-A2	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。	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。	發表 自評 實作 總結性評量	
第十週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	2	健體-E-A2	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，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作 發表 運動撲滿	
第十一週	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1	健體-E-A2	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 自評	
第十一週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作	
第十二週	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	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。	問答 演練	
第十二週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作	

				元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身 體活動行為。			
第十三週	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	健體-E-A1	1a- I -2 認識健康的生 活習慣。 3a- I -1 嘗試練習簡易 的健康相關技能。 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。	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。	演練	
第十三週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	健體-E-A1	1c- I -2 認識基本的運 動常識。 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。	Gb- I -2 水中遊戲、水 中閉氣與韻律呼吸與藉 物漂浮。	操作 運動撲滿	
第十四週 第二次評量	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	健體-E-A1	1a- I -2 認識健康的生 活習慣。 3a- I -1 嘗試練習簡易 的健康相關技能。 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。	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。	問答 實作 總結性評量	
第十四週 第二次評量	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	健體-E-A1	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。	Bd- I -1 武術模仿遊 戲。	自評 操作	【安全教育】 安 E9 學習相 互尊重的精 神。
第十五週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健 康常識。 1b- I -1 舉例說明健康	Fb- I -2 兒童常見疾病 的預防與照顧方法。	問答 發表 實作	

				生活情境中適用的健康技能和生活技能。			
第十五週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	健體-E-A1	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	發表 操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十六週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答 演練 實作	
第十六週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	健體-E-A1	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十七週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答 實作	
第十七週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	健體-E-A1	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 發表	
第十八週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！	2	健體-E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	操作 運動撲滿	【生涯規劃教育】

	第三課跳繩同樂			2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表	
第十九週	第七單元跳吧!武吧! 跳舞吧! 第四課水滴的旅行	2	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。 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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作	
第廿週 第三次評量	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	健體-E-A1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	演練 發表 實作 總結性評量	
第廿週 第三次評量	第七單元跳吧!武吧! 跳舞吧! 第四課水滴的旅行	2	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。 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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察 操作 運動撲滿	

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。