

## 彰化縣立 育華 國民小學 112 學年度第 一 學期 二 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

### 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   | 南一版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 實施年級<br>(班級/組別) | 二 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。<br>2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。<br>3. 能正確挑選適合自己的牙刷。<br>4. 能知道與家人和諧相處的方法。<br>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。<br>6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。<br>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。<br>8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。<br>9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。<br>10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。<br>11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。<br>12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。<br>13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。<br>14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。<br>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。 |                 |   |      |                  |
| 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。<br>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。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。<br>健體-E-B1 具備應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>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。</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>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。</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 融入之重大議題 | <p><b>【人權教育】</b></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><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</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><b>【防災教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</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><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p><b>【環境教育】</b></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> |

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                                                              |                                            | 學習目標                                                                 | 學習活動                                          | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                |
|-------|--------------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                    |    |                    | 學習表現                                                              | 學習內容                                       |                                                                      |                                               |                              |                             |
| 第 1 週 | 壹、健康有一套<br>一.健康做得到 | 1  | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|       | 貳、運動樂趣多<br>六.大家來唱跳 | 2  | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>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。<br>2.能專注觀賞他人的動作表現。<br>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。<br>2.能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                             |
| 第 2 週 | 壹、健康有一套<br>一.健康做得到 | 1  | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度                                                | Ea-I-2 基本的飲食習慣。                            | 1.能閱讀生活習慣紀錄                                                          | 1.發覺飲食與生活習慣                                   | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身        |

|     |                    |   |                               |                                                                                                                                  |                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                              |                              |                                               |
|-----|--------------------|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|
|     |                    |   |                               | <p>與行為。</p> <p><b>2a-I-2</b> 感受健康問題對自己所造成的威脅性。</p> <p><b>3a-I-2</b> 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p><b>3b-I-3</b> 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <b>Fb-I-1</b> 個人對健康的自我覺察與行為表現。                                   | <p>表，發現造成體重過重的原因。</p> <p><b>2.</b>能分辨紅綠燈食物的差異。</p> <p><b>3.</b>能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。</p> <p><b>4.</b>能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。</p> | <p>對健康的重要性。</p> <p><b>2.</b>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><b>3.</b>透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。</p> | 行為檢核<br>態度評量                 | 體與心理面向。                                       |
|     | 貳、運動樂趣多<br>六.大家來唱跳 | 2 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C2</p> | <p><b>1c-I-1</b> 認識身體活動的基本動作。</p> <p><b>2c-I-2</b> 表現認真參與的學習態度。</p> <p><b>2d-I-1</b> 專注觀賞他人的動作表現。</p>                            | <p><b>Bc-I-1</b> 各項暖身伸展動作。</p> <p><b>Ib-I-1</b> 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p><b>1.</b>能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。</p> <p><b>2.</b>熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。</p>                                                      | <p><b>1.</b>能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動</p> <p><b>2.</b>利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。</p>                     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                               |
| 第3週 | 壹、健康有一套<br>一.健康做得到 | 1 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> | <b>3a-I-2</b> 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。                                                                                               | <p><b>Ea-I-2</b> 基本的飲食習慣。</p> <p><b>Fb-I-1</b> 個人對健康的覺察與</p>     | <p><b>1.</b>能知道體重過重在飲食上的調整方法。</p>                                                                                         | ※能於引導下，說出調整體位的方法。                                                                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【生命教育】</p> <p>生 <b>E2</b> 理解人的身體與心理面向。</p> |

|                    |   |                    |                                                                                           |                                                                         |                                                                                              |                                                                                  |                              |  |  |
|--------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|
|                    |   |                    |                                                                                           | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | 行為表現。                                                                                        | 2.能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。<br>3.能記錄自己的飲食與生活習慣。<br>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。   |                              |  |  |
| 貳、運動樂趣多<br>六.大家來唱跳 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | 1b-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。<br>2.隨著音樂完成舞蹈基本的動作。<br>3.專注觀賞他人的動作表現。<br>4.表現出在不同情境下躲雨的動作。<br>5.認真參與，並與他人合 | 1.能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。<br>2.能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。<br>3.利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |  |

|       |                      |   |         |                                                                   |                                                |                                                        |                                                                         |                              |                             |
|-------|----------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                      |   |         |                                                                   |                                                | 作完成任務。<br>6.選擇適合自己的身體活動。<br>7.認真參與，並與他人合作完成創作任務。       | 情境。                                                                     |                              |                             |
| 第 4 週 | 壹、健康有一套<br>二、愛護牙齒有一套 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>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。<br>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。<br>2.能知道蛀牙的處理辦法。<br>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。<br>2.了解蛀牙的嚴重性與處理方法。<br>3.了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|       | 貳、運動樂趣多<br>七、跑跳遊戲    | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                             | 1.認識並遵守遊戲規則。<br>2.專注觀察他人動作表現。<br>3.能在「紅綠燈遊戲」           | 1.認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。<br>2.能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                             |

|       |                                 |   |         |                                                   |                                                           |                                                                           |                                                                                                                |                              |                             |
|-------|---------------------------------|---|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                                 |   |         |                                                   |                                                           | <p>中，表現出適合自己的追逐跑方式。</p> <p>4. 能完成折返、曲線跑的動作。</p>                           | <p>人的動作表現。</p> <p>3. 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。</p> <p>4. 能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。</p> <p>5. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。</p> |                              |                             |
| 第 5 週 | <p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</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>1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。</p> <p>2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。</p> <p>3. 能知道牙齒的功能及名稱。</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>                                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|       | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七、跑跳遊戲</p>    | 2 | 健體-E-A1 | 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. 能完成折返、曲線跑                                                              | 1. 能用跑、急停和方向                                                                                                   | 觀察評量<br>口頭評量                 |                             |

|       |                                 |   |         |                                                                                                      |                                                           |                                                                                                                        |                                                                        |                              |                             |
|-------|---------------------------------|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                                 |   |         | 4d-1-2 利用學校或社區資源從事身體活動。                                                                              |                                                           | <p>的動作。</p> <p>2.明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。</p> <p>3.能選擇安全的遊戲場地。</p> <p>4.認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</p> <p>5.能完成跳、跨的組合動作。</p> | <p>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>                 | 行為檢核<br>態度評量                 |                             |
| 第 6 週 | <p>壹、健康有一套</p> <p>二.愛護牙齒有一套</p> | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-1-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-1-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-1-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-1-2 養成健康的生活習慣。</p> | <p>Da-1-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-1-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>1.能判斷更換牙刷的時機。</p> <p>2.能正確挑選適合自己的牙刷。</p> <p>3.能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。</p>                                                | <p>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。</p> <p>2.透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

|       |                      |   |         |                                                                                                      |                                                           |                                                                                                            |                                                                                       |                              |                             |
|-------|----------------------|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                      |   |         |                                                                                                      |                                                           |                                                                                                            | 刷。                                                                                    |                              |                             |
|       | 貳、運動樂趣多<br>七、跑跳遊戲    | 2 | 健體-E-A1 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</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。                                        | <p>1.能完成跳、跨的組合動作。</p> <p>2.體會助跑可增加跳躍能力。</p> <p>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。</p> <p>4.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</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> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                             |
| 第 7 週 | 壹、健康有一套<br>二、愛護牙齒有一套 | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</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>1.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。</p> <p>2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。</p> <p>3.能記錄一周的刷牙情形，並做檢</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>               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

|       |                                  |   |         |                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                               |                              |                              |
|-------|----------------------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|       |                                  |   |         |                                                                                                                   |                                                                                   | 討與改進。                                                                                     |                                                                                                                               |                              |                              |
|       | 貳、運動樂趣多<br>七、跑跳遊戲、八.<br>我們都是平衡高手 | 2 | 健體-E-A1 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</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>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。</p> <p>2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</p> <p>3.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。</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> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應注意的安全。 |
| 第 8 週 | 壹、健康有一套<br>二.愛護牙齒有一套             | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</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>1.能知道愛護牙齒的方法。</p> <p>2.能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。</p> <p>3.能養成保健牙齒的生</p>                      | <p>1.能知道日常生活中愛護牙齒的方法。</p> <p>2.能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。</p> <p>3.能養成保</p>                                                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。  |

|  |                           |   |         |                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                              |                              |
|--|---------------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|  |                           |   |         |                                                                                                                                                                       |                                                         | 活習慣。                                                                                                         | 健牙齒的生<br>活習慣。                                                                                                                                                                       |                              |                              |
|  | 貳、運動樂趣多<br>八.我們都是平衡高<br>手 | 2 | 健體-E-A1 | <p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-l-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1.能練習平衡動作。</p> <p>2.專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3.表現認真參與的學習態度。</p> <p>4.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。</p> <p>5.學會上下平衡木。</p> | <p>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。</p> <p>2.能表現平衡能力。</p> <p>3.說出運用平衡能力時要注意的事項。</p> <p>4.了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。</p> <p>5.認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。</p> <p>6.讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應注意的安全。 |

|        |                       |   |         |                                                                   |                       |                                                                     |                                                                               |                              |                                                                               |
|--------|-----------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 第 9 週  | 壹、健康有一套<br>三.我愛家人     | 1 | 健體-E-B1 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。                | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。<br>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。 | ※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。                                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【家庭教育】<br>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。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>八.我們都是平衡高手 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。<br>2.學會上下平衡木。<br>3.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。    | 1.認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。<br>2.讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。<br>3.了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應注意的安全。                                                  |
| 第 10 週 | 壹、健康有一套<br>三.我愛家人     | 1 | 健體-E-B1 | 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。 | 1.能覺察自己的情緒，利用說出事                                                    | ※當我們遇到狀況時，都會有自己                                                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感                                                 |

|  |                       |   |         |                                                                                                                     |                                                               |                                                                                                                   |                                                                                 |                                                 |                                                                        |
|--|-----------------------|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  |                       |   |         | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。                                                                                         |                                                               | <p>件與感受調適自我的心情。</p> <p>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。</p> <p>3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。</p> | <p>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。</p>                                       | 態度評量                                            | <p>的能力。</p> <p><b>【家庭教育】</b></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> |
|  | 貳、運動樂趣多<br>八.我們都是平衡高手 | 2 | 健體-E-A1 | <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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。</p> <p>2. 學會選擇適合自己的身體活動。</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的事項。</p> <p>3. 了解並學</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><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>                         |

|        |                    |   |                    |                                                                              |                                     |                                                                                   |                                                                                     |                              |                                                                               |
|--------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |                    | 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。                                                          |                                     |                                                                                   | 會在平衡木上的爬、走等基本動作。                                                                    |                              |                                                                               |
| 第 11 週 | 壹、健康有一套<br>三.我愛家人  | 1 | 健體-E-B1            | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>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，再來選擇最佳的做法。<br>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。<br>2.能考慮後果，使用商量的方式解決問題。                                        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【家庭教育】<br>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。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>九.社區運動樂 | 2 | 健體-E-C1<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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。<br>2.能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。<br>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。<br>2.與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。<br>3.知道從哪裡取得社區 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。<br>【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                   |

|        |                    |   |                    |                                                                              |                                     |                                                           |                                                                     |                              |                                                                               |
|--------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                              |                                     |                                                           | 活動的資訊，並樂於參與。<br>4.能了解各種趣味競賽的規則。<br>5.能透過遊戲，增進體適能。                   |                              |                                                                               |
| 第 12 週 | 壹、健康有一套<br>三.我愛家人  | 1 | 健體-E-B1            | 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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【家庭教育】<br>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。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>九.社區運動樂 | 2 | 健體-E-C1<br>健體-E-C2 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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。<br>2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。<br>3.了解並應  | 1.了解各種趣味競賽的規則。<br>2.了解並實踐增進團隊表現的方法。<br>3.透過遊戲，增進體適能。<br>4.透過情境引導，讓學 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。<br>【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                   |

|        |                      |   |                    |                   |                     |                                                                                |                                                                                 |                              |                                                                                                                                                                                               |
|--------|----------------------|---|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                      |   |                    |                   |                     | 用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。                                                           | 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。                                          |                              |                                                                                                                                                                                               |
| 第 13 週 | 壹、健康有一套<br>四.空氣汙染大作戰 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 1.知道空氣品質達紅色警示的意思。<br>2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。<br>3.知道紅色空品旗的作用。<br>4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。 | ※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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【環境教育】</b><br>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。<br><b>【安全教育】</b><br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br><b>【防災教育】</b><br>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難 |

|        |                      |   |                    |                                                                                                     |                                     |                                                                        |                                                                                                         |                              |                                                                                   |
|--------|----------------------|---|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|        |                      |   |                    |                                                                                                     |                                     |                                                                        |                                                                                                         |                              | 行為。                                                                               |
|        | 貳、運動樂趣多<br>九.社區運動樂   | 2 | 健體-E-C1<br>健體-E-C2 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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。<br>2.能清楚知道自己適合的運動。<br>3.能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。 | 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。<br>2.了解各種趣味競賽的規則。<br>3.選擇可以與家人一同運動的項目。<br>4.訂定家庭運動計畫。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。<br>【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                       |
| 第 14 週 | 壹、健康有一套<br>四.空氣汙染大作戰 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。                              | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。                 | 1.知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。<br>2.發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。                     | ※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                                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安 |

|  |                               |   |         |                                                                                                            |                                                                    |                                                                                                                       |                                                                       |                                                 |                                                                                                                   |
|--|-------------------------------|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                               |   |         |                                                                                                            |                                                                    | <p>3.知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。</p> <p>4.知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。</p>                                                       | <p>空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。</p>                                             |                                                 | <p>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>貳、運動樂趣多</p> <p>十.玩球樂趣多</p> | 2 | 健體-E-C2 | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>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。</p> | <p>1.能知道並做到你傳我接活動的動作內容。</p> <p>2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。</p> <p>3.知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。</p> <p>4.了解拍球說 Hello 活動的進行方</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>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>                                                                            |

|        |                      |   |                    |                   |                     |                                                      |                                     |                              |                                                                                                                                                                             |
|--------|----------------------|---|--------------------|-------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                      |   |                    |                   |                     | 式，並和同學合作努力完成。<br>5. 會利用課餘時間練習以求進步。                   |                                     |                              |                                                                                                                                                                             |
| 第 15 週 | 壹、健康有一套<br>四.空氣汙染大作戰 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 1.知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>【防災教育】<br>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|        | 貳、運動樂趣多              | 2 | 健體-E-C2            | 1d-I-1 描述動作       | Hb-I-1 陣地攻          | 1.能知道並                                               | 1.能和同學                              | 觀察評量                         | 【品德教育】                                                                                                                                                                      |

|        |                                 |   |                               |                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                            |                                                         |                              |                                                                                                                          |
|--------|---------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 十.玩球樂趣多                         |   |                               | <p>技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p> | 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。 | <p>做到三種傳接球動作，並練習。</p> <p>2.能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。</p> <p>3.能和他人合作完三種傳接球動作。</p> <p>4.能知道並完成高球穿接的動作。</p> <p>5.和他人順暢的完成活動。</p> | <p>互相合作完成動作。</p> <p>2.能努力執行教師指示的動作。</p>                 | 口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量         | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                                        |
| 第 16 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</p> <p>健體-E-A3</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>                                                       | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。                               | <p>1.知道對抗空氣汙染的保健做法。</p> <p>2.面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。</p>                                                                       | ※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 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <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</p> |

|        |                     |   |         |                                                                                               |                                                             |                                                                                |                                                    |                              |                                                                            |
|--------|---------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|        |                     |   |         |                                                                                               |                                                             |                                                                                | 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。          |                              | 活危害安全的事件。<br>【防災教育】<br>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>十.玩球樂趣多  | 2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 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.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。<br>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。<br>3.能做到透過課餘練習增加球感。 | 1.能學習並執行教師指示的動作。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                |
| 第 17 週 | 壹、健康有一套<br>五.正確使用藥物 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度                                                       | 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。                                                           | ※透過課本學童生病的情境，討論生病時不可                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                                              |

|        |                     |   |         |                                                                         |                                                  |                                                                                             |                                          |                              |                                           |
|--------|---------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|        |                     |   |         | 與行為。                                                                    |                                                  | 2.能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。<br>3.能於大人引導下，做到正確的就醫行為。                                            | 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。 |                              | 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>十.玩球樂趣多  | 2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>2.能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。<br>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。 | ※能和其他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。               |
| 第 18 週 | 壹、健康有一套<br>五.正確使用藥物 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。                                                       | Bb-I-1 常見的藥物使用方法                                 | ※能在大人引導下，適                                                                                  | ※透過課本中學童在藥                               | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生                      |

|  |                    |   |                    |                                                                   |                |                                                                        |                                                                                                                       |                              |                                                                         |
|--|--------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|  |                    |   |                    | 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。                                     | 與影響。           | 切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。                                                  | 局領藥的情境，認識藥袋上的各項說明與標示。                                                                                                 | 行為檢核<br>態度評量                 | 活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。                  |
|  | 貳、運動樂趣多<br>十一.功夫小子 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C3 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。<br>2.能做出正確的基本武術動作。<br>3.能專注觀賞同學表演。<br>4.能發揮創意做出動物拳。 | 1.藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。<br>2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。<br>3.遵守遊戲規則，並樂於參與。<br>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 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |

|        |                     |   |                    |                                                                                          |                                  |                                                                                                         |                                                           |                              |                                                                            |
|--------|---------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|        |                     |   |                    |                                                                                          |                                  |                                                                                                         | 力。                                                        |                              |                                                                            |
| 第 19 週 | 壹、健康有一套<br>五.正確使用藥物 | 1 | 健體-E-A2            | 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。                                 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。             | 1.能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。<br>2.能在大人引導下，於生活中正確服藥。<br>3.能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。<br>4.能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。 | ※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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>十一.功夫小子  | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C3 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。<br>4d-I-1 願意從事 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。<br>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 1.能表現出正確的技擊動作。<br>2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。<br>3.藉由遊戲的操作及反                                                     | 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。<br>2.遵守遊戲       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。    |

|        |                     |   |                    |                                                       |                      |                                                                             |                                                                    |                              |                                                                            |
|--------|---------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|        |                     |   |                    | 規律身體活動。                                               |                      | 覆練習，增進體適能。                                                                  | 規則，並樂於參與。<br>3.藉由武術遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。<br>4.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 |                              |                                                                            |
| 第 20 週 | 壹、健康有一套<br>五.正確使用藥物 | 1 | 健體-E-A2            | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會污染環境與危害人類身體健康。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
|        | 貳、運動樂趣多<br>十一.功夫小子  | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C3 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理                                    | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。       | 1.能運用武術及技擊動                                                                 | 1.藉由武術及技擊的學                                                        | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人                                                       |

|        |                     |   |         |                                                       |                      |                                                                             |                                                                                |                              |                                                                            |
|--------|---------------------|---|---------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|        |                     |   |         | 或練習遊戲問題。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。                        |                      | 作，與同學完成比賽。<br>2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。                                        | 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。<br>2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。<br>3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 | 行為檢核<br>態度評量                 | 需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br><br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。                    |
| 第 21 週 | 壹、健康有一套<br>五.正確使用藥物 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |

|  |                    |   |                    |                                                  |                |                                                  |                                                                                            |                              |                                                                         |
|--|--------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|  | 貳、運動樂趣多<br>十一.功夫小子 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C3 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。<br>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。<br>2. 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。<br>2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。<br>3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
|--|--------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

## 彰化縣立 育華 國民小學 112 學年度第 二 學期 二 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

### 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 | 南一版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 實施年級<br>(班級/組別) | 二 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>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，</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |                 |   |      |                  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>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。</p> <p>12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>                                                                        |
| 領域核心素養  | <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-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-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>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>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。</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>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> |
| 融入之重大議題 | <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>【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>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 E7 知行合一。</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>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</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> |                      |    |         |                                                                |                                              |                                                            |                                 |                              |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|---------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程架構                                                                                                                                   |                      |    |         |                                                                |                                              |                                                            |                                 |                              |                                                                                                                                  |
| 教學進度                                                                                                                                   | 教學進度                 | 節數 | 領域核心素養  | 學習重點                                                           |                                              | 學習目標                                                       | 學習活動                            | 評量方式                         | 融入議題內容重點                                                                                                                         |
|                                                                                                                                        |                      |    |         | 學習表現                                                           | 學習內容                                         |                                                            |                                 |                              |                                                                                                                                  |
| 第 1 週                                                                                                                                  | 壹、健康點點名<br>一.歡樂成長派   | 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。                          | 1.能了解不同人生階段成長情形。<br>2.能觀察並描述自己的成長情形。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>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。<br/>涯 E9 認識不同類型工作/教育】環境。</p> |
|                                                                                                                                        | 貳、運動好事多<br>六.單槓遊戲真好玩 | 2  | 健體-E-A1 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。<br>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。<br>2.能運用                               | 1.能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛練臂力。<br>2.運用身 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>                                                                                         |

|       |                    |   |         |                                             |                     |                                                                                   |                                                                         |                              |                                                                                                                  |
|-------|--------------------|---|---------|---------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |   |         | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。                         |                     | 遊戲設備來鍛鍊臂力。<br>3.能練習手臂力量。<br>4.表現認真參與的學習態度。<br>5.專注觀賞他人的動作表現。                      | 體平衡能力，使用學校遊具。                                                           |                              |                                                                                                                  |
| 第 2 週 | 壹、健康點點名<br>一.歡樂成長派 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 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。<br>2.能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。<br>3.能觀察並描述自己的成長情形。<br>4.能探索自己的興 | 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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E9 認識不同類型工作/教育】<br>環境。 |

|       |                      |   |         |                                                                   |                                              |                                                                  |                                                         |                              |                                                                                                              |
|-------|----------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |   |         |                                                                   |                                              | 趣及對未來的期望。                                                        |                                                         |                              |                                                                                                              |
|       | 貳、運動好事多<br>六.單槓遊戲真好玩 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能學習握住單槓。<br>2.能學習使用單槓時要注意的事項。<br>3.在單槓上學習模仿動作。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                                                                                |
| 第 3 週 | 壹、健康點點名<br>一.歡樂成長派   | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。                         | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。    | 1.能認識日常生活中的性別角色。<br>2.能覺察職業的性別刻板印象。<br>3.能知道自己想做的事不受性別限制         | 1.能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E9 認識不同類型工作/教育】環境。 |

|       |                      |   |         |                                                                   |                                              |                                                                             |                                                         |                              |                                                                                                              |
|-------|----------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 貳、運動好事多<br>六.單槓遊戲真好玩 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能學會在單槓上的動作。<br>2.了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。<br>3.會表現認真學習的態度。<br>4.會注意同學的表現。 | ※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                                                                                |
| 第 4 週 | 壹、健康點點名<br>一.歡樂成長派   | 1 | 健體-E-A1 | 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。                           | 1.能認識日常生活中的性別角色。<br>2.能覺察職業的性別刻板印象。<br>3.能知道自己想做的事不受性別限制。<br>4.能認識          | 1.能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E9 認識不同類型工作/教育】環境。 |

|       |                       |   |                    |                                                                                                |                                                                       |                                                                            |                                                                               |                              |                                                            |
|-------|-----------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
|       |                       |   |                    |                                                                                                |                                                                       | 自己未來的夢想，並為夢想努力。                                                            |                                                                               |                              |                                                            |
|       | 貳、運動好事多<br>七. 休閒運動快樂行 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<br>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。<br>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 1. 認識戶外及其他各種休閒運動。<br>2. 樂於參與休閒運動。<br>3. 能找出社區內的運動場地。<br>4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。 | 1. 能說出平常參與的休閒運動。<br>2. 能與家人從事適當的休閒運動。<br>3 能說出平常參與的休閒運動。<br>4. 能與家人從事適當的休閒運動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。<br>【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第 5 週 | 壹、健康點點名<br>二. 流感小尖兵   | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 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。<br>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                                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。                    |

|       |                       |   |                    |                                                                     |                                                 |                                                                             |                                                  |                              |                                                            |
|-------|-----------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
|       |                       |   |                    |                                                                     |                                                 |                                                                             | 就醫、了解病情，並進行治療。                                   |                              |                                                            |
|       | 貳、運動好事多<br>七. 休閒運動快樂行 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>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。<br>2. 能學會正確的健走技巧。<br>3. 能快樂接受並體驗健走運動。<br>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。<br>2. 能做出不同速度的健走技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。<br>【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第 6 週 | 壹、健康點點名<br>二. 流感小尖兵   | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。  | 1. 知道流感的傳染方式。<br>2. 知道「生病不上課」的健康觀念。                                         | 1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而在日常生活中        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。                    |

|  |                       |   |                    |                                             |                                                 |                                                                  |                                                                           |                              |                                                            |
|--|-----------------------|---|--------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  |                       |   |                    |                                             |                                                 |                                                                  | 能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。<br>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。 |                              |                                                            |
|  | 貳、運動好事多<br>七. 休閒運動快樂行 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 1. 能學會不同節奏的健走。<br>2. 能學會不同方式的健走技巧。<br>3. 能規畫並繪製校園健走地圖。<br>4. 能積極 | 1. 能做出不同節奏的健走技巧。<br>2. 能規畫繪製校園健走地圖。<br>3. 能與同學及親友積極參與健走運動，並養成規            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。<br>【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|       |                    |   |                    |                                                                  |                                                              |                                                                                     |                                                         |                              |                                                |
|-------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
|       |                    |   |                    |                                                                  |                                                              | 參與健走運動。                                                                             | 律的健走運動習慣。                                               |                              |                                                |
| 第 7 週 | 壹、健康點點名<br>二、流感小尖兵 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>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。<br>2. 知道預防流感的方法。<br>3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【品德教育】</b><br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。 |
|       | 貳、運動好事多<br>八、踢球樂   | 2 | 健體-E-A2            | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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. 能表現出教材中的足球熱身動作。<br>2. 能於活動中展現出身體平衡。<br>3. 能於活動中努力                                | 1. 能學會教材中的足球熱身動作。<br>2. 能努力嘗試練習教材內容。<br>3. 展現出努力體驗踢球活動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。             |

|       |                    |   |                    |                                                                                               |                                                   |                                                                     |                                                                         |                              |                                         |
|-------|--------------------|---|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|       |                    |   |                    |                                                                                               |                                                   | 練習嘗試。<br>4. 展現出努力體驗踢球活動。<br>5. 可以和其他人合作完成活動。                        | 4. 能和其他人合作完成體驗活動。                                                       |                              |                                         |
| 第 8 週 | 壹、健康點點名<br>二、流感小尖兵 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1. 知道流感感染期間在家照護的要點。<br>2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。<br>3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。 | ※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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。 |
|       | 貳、運動好事多<br>八、踢球樂   | 2 | 健體-E-A2            | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2c-I-2 表現認真參                                                             | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。                         | 1. 能知道運動前後要注意的                                                      | 1. 能知道運動前後要注意的                                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。             |

|       |                    |   |                    |                                           |                                                              |                                                   |                                                                          |                              |                                                                                       |
|-------|--------------------|---|--------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |   |                    | 與的學習態度。<br>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。 | 相關安全事宜及準備。<br>2.能知道如何處理運動時發生的意外事故。<br>3.能做到用足背踢球。 | 相關安全事宜及準備。<br>2.能知道如何處理運動時發生的意外事故。<br>3.能學會用足背踢球的動作。                     | 態度評量                         |                                                                                       |
| 第 9 週 | 壹、健康點點名<br>三.我家拒菸酒 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |

|        |                    |   |                    |                                                                            |                                                              |                                                             |                                                                       |                              |                                                                                           |
|--------|--------------------|---|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 貳、運動好事多<br>八.踢球樂   | 2 | 健體-E-A2            | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.能做到用足內側踢球。<br>2.可以和其他人合作練習踢球。<br>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。<br>2.可以和其他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。<br>3.能用腳底做出停球動作。          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                               |
| 第 10 週 | 壹、健康點點名<br>三.我家拒菸酒 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。                                    | 1.能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。<br>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。<br>2.模擬課本主角請家人戒菸 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br><br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |

|        |                    |   |                    |                                                                  |                                                             |                                                                               |                                                                                                   |                              |                                         |
|--------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                  |                                                             |                                                                               | 的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。                                                                                |                              |                                         |
|        | 貳、運動好事多<br>八.踢球樂   | 2 | 健體-E-A2            | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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、控、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。<br>2.可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。<br>3.能於足球遊戲中展現踢擊動作。<br>4.能和他合作進行活動。 | 1.可以他人合作進行踢接球。<br>2.能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。<br>3.能於足球遊戲中展現踢擊動作。<br>4.能於足球遊戲中展現踢擊動作。<br>5.能和他合作進行活動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。             |
| 第 11 週 | 壹、健康點點名<br>三.我家拒菸酒 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 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。                                   | ※能於引導下，運用模擬情                                                                  | ※透過課本人物在無菸公園                                                                                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【人權教育】<br>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害 |

|                      |   |                    |                                                                   |                                        |                                                                                                        |                                                    |                                   |      |                                                    |
|----------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|------|----------------------------------------------------|
|                      |   |                    |                                                                   | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。                   |                                                                                                        | 境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。                                | 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。 | 態度評量 | 等經驗，並知道如何尋求救助的管道。<br><br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| 貳、運動好事多<br>九.我們都是好朋友 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.能隨著音樂拍打節奏。<br>2.能靈活操作身體，做出各種肢體動作。<br>3.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。<br>4.能靈活操作身體，做出各種身體動作。<br>5.能專注觀摩與學習他人動作表現。 | 1.能隨著音樂打拍子並學習打節奏。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量      | 無    |                                                    |

|        |                      |   |                    |                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                        |                              |                                                                                                       |
|--------|----------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 12 週 | 壹、健康點點名<br>三.我家拒菸酒   | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 3b-I-2 能於引導下，<br>表現簡易的人際溝通<br>互動技能。<br>4b-I-1 發表個人對<br>促進健康的立場。                                                     | Bb-I-2 吸菸與飲酒<br>的危害及拒絕二手<br>菸的方法。               | ※能繪製<br>禁菸標誌，<br>發表個人<br>拒絕二手<br>菸的立場。                                                                                                                       | ※觀察生<br>活環境中<br>的禁菸標<br>誌，繪製<br>拒絕二手<br>菸的標誌，<br>以表達促<br>進健康生<br>活的立場。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E7 認識生活中不公平、不合<br>理、違反規則和健康受到傷害<br>等經驗，並知道如何尋求救助<br>的管道。<br><br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|        | 貳、運動好事多<br>九.我們都是好朋友 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活<br>動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參<br>與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他<br>人的動作表現。<br>3d-I-1 應用基本動<br>作常識，處理練習或<br>遊戲問題。 | Bc-I-1 各項暖身伸<br>展動作。<br>Ib-I-1 唱、跳與模仿<br>性律動遊戲。 | 1.能隨著<br>音樂節奏，<br>完成唱跳<br>學習活動。<br>2.能靈活<br>操作身體，<br>做出各種<br>身體動作。<br>3.能專注<br>觀摩與學<br>習他人動<br>作表現。<br>4.能應用<br>正確的動<br>作與同學<br>合作練習<br>活動。<br>5.能與同<br>學培養默 | ※和同學<br>一起合作<br>完成唱跳<br>活動，並<br>從中培養<br>互助合作<br>的精神。                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                                                     |

|        |                      |   |                    |                                                                                                                        |                                        |                                                              |                                                      |                              |                                   |
|--------|----------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|        |                      |   |                    |                                                                                                                        |                                        | 契，通力合作克服困難並完成動作。                                             |                                                      |                              |                                   |
| 第 13 週 | 壹、健康點點名<br>四.愉快的聚會   | 1 | 健體-E-C2            | 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。<br>2.能欣賞自己的特質和學習別人的長處。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|        | 貳、運動好事多<br>九.我們都是好朋友 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>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。<br>2.利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。<br>3.能專注欣賞並學習他人優良動作表 | ※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                 |

|        |                               |   |         |                                                                                                  |                       |                                                                                                    |                                  |                              |                                              |
|--------|-------------------------------|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|
|        |                               |   |         |                                                                                                  |                       | <p>現。</p> <p>4.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。</p> <p>5.能認真參與並與他人合作完成動作表現。</p> <p>6.能了解自己並選擇適合個人的身體活動。</p> |                                  |                              |                                              |
| 第 14 週 | <p>壹、健康點點名</p> <p>四、愉快的聚會</p> | 1 | 健體-E-C2 | <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | <p>1.能利用適當方法邀請同學。</p> <p>2.能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。</p> <p>3.能了解住家附近的特色。</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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <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> |

|  |                   |   |                    |                                                                        |                   |                                                                                    |                                                                                                                                         |                              |   |
|--|-------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|
|  | 貳、運動好事多<br>十.跑的遊戲 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>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.能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。<br>2.能體會並分享追逐跑的樂趣。<br>3.能盡力完成快跑的活動。<br>4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。 | 1.能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。<br>2.能說出並分享追逐跑的樂趣。<br>3.能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。<br>4.能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。<br>5.能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。<br>6. 能說出跑步時的 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
|--|-------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|

|        |                    |   |                    |                                                                                   |                       |                                 |                                                                                           |                              |                                   |
|--------|--------------------|---|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                                   |                       |                                 | 速度與迎風的感受。                                                                                 |                              |                                   |
| 第 15 週 | 壹、健康點點名<br>四.愉快的聚會 | 1 | 健體-E-C2            | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>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。 | ※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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|        | 貳、運動好事多<br>十.跑的遊戲  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。                                                              | Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。     | 1.能做出直線快跑動作。<br>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。<br>2.能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。<br>3.能認識並遵守比賽規則。<br>4.能和同學合作完成比賽。<br>5.能學習並表現運動家精神。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                 |

|        |                    |   |         |                                                                 |                       |                                                                                                                                              |                                                                    |                              |                                   |
|--------|--------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 第 16 週 | 壹、健康點點名<br>四.愉快的聚會 | 1 | 健體-E-C2 | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.能辨別好主人及好客人的行為。</p> <p>4.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。</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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|--------|--------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|

|        |                           |   |                    |                                                                                           |                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                              |                                         |
|--------|---------------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|        | 貳、運動好事多<br>十.跑的遊戲         | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2c-I-1 表現尊重的<br>團體互動行為。<br>2d-I-2 接受並體驗<br>多元性身體活動。<br>3d-I-1 應用基本動<br>作常識，處理練習或<br>遊戲問題。 | Ga-I-1走、跑、跳與<br>投擲遊戲。 | 1.能遵守<br>比賽規則。<br>2.能和同<br>學合作完<br>成比賽。<br>3.能認識<br>並表現運<br>動家精神。<br>4.能在曲<br>線快跑中<br>做出身體<br>重心傾斜<br>動作。<br>5.能在繞<br>物快跑中<br>做出身體<br>重心傾斜<br>變換動作。 | 1.能遵守<br>行進路線<br>完成快跑<br>及排隊行<br>為。<br>2.能認識<br>並遵守比<br>賽規則。<br>3.能和同<br>學合作完<br>成比賽。<br>4.能學習<br>並表現運<br>動家精神。<br>5.能在曲<br>線快跑中<br>做出身體<br>重心傾斜<br>及重心變<br>換動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                       |
| 第 17 週 | 壹、健康點點名<br>五. 食品安全我最<br>行 | 1 | 健體-E-A2            | 1a-I-1 認識基本的<br>健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健<br>康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 能於引導下，<br>表現簡易的自我調適<br>技能。  | Eb-I-1 健康安全消<br>費的原則。 | 1.能知道<br>食品包裝<br>完整的重<br>要性。<br>2.能知道<br>不建議購<br>買散裝食<br>品的原因。                                                                                      | 1.知道安<br>全購買食<br>品的基本<br>常識。<br>2.發現不<br>留意安全<br>消費與食<br>品警示說                                                                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清<br>金錢與物品的價值。 |

|  |                              |   |                               |                                                                                          |                          |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                 |   |
|--|------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|
|  |                              |   |                               |                                                                                          |                          | <p>3.能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。</p> <p>4.能了解製造日期及保存期限的意涵</p>                                                                   | <p>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>貳、運動好事多</p> <p>十.跑的遊戲</p> | 2 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C2</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> | <p>Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。</p> <p>2.練習中找出適合自己的跑壘路線。</p> <p>3.比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。</p> <p>4.和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。</p> <p>5.在比賽中表現運</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.和同學快樂的完</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> | 無 |

|        |                       |   |         |                                                                          |                                          |                                         |                                                                                 |                              |                                                            |
|--------|-----------------------|---|---------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
|        |                       |   |         |                                                                          |                                          | 動家精神。                                   | 成比賽，<br>並遵守比賽規則。<br>6. 在比賽中表現運動家精神。                                             |                              |                                                            |
| 第 18 週 | 壹、健康點點名<br>五. 食品安全我最行 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。                        |
|        | 貳、運動好事多<br>十一. 浪花朵朵開  | 2 | 健體-E-C2 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-1 認識與身體              | Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。<br>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。<br>2. 選擇安全並合適           | 1. 認識水域休閒活動項目<br>選擇安全合適的水                                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意 |

|        |                       |   |         |                                                                                         |                   |                                                                                         |                                                                                                                     |                                                 |                                                |
|--------|-----------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                       |   |         | 活動相關資源。                                                                                 |                   | <p>的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p> | <p>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>的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>             |
| 第 19 週 | 壹、健康點點名<br>五. 食品安全我最行 | 1 | 健體-E-A2 | <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>3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | <p>1.能知道食品標示的重要性。</p> <p>2.能檢視包裝食品的標示和外觀。</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</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>【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> |

|        |                       |   |         |                                                                             |                                      |                                                |                                              |                              |                                                                                   |
|--------|-----------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|        |                       |   |         |                                                                             |                                      |                                                | 品警示說明，可能會影響到健康。<br>3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。 |                              |                                                                                   |
|        | 貳、運動好事多<br>十一.浪花朵朵開   | 2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>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。          | 1.認識各項水中活動的動作技能。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第 20 週 | 壹、健康點點名<br>五. 食品安全我最行 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>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。<br>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。<br>2.能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 | ※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。                                               |

|  |                     |   |         |                                                                   |                             |                                                        |                             |                              |                                                                                   |
|--|---------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |                     |   |         |                                                                   |                             | 3. 能實際做到安全選購食品的原則。                                     |                             |                              |                                                                                   |
|  | 貳、運動好事多<br>十一.浪花朵朵開 | 2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>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。 | 1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。<br>2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。 | ※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

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。