彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第一學期二年級健體領域-健體課程計畫(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

- 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、與趣和動機,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 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 6. 7. 8. 8. 6. 10. 6. 11. 12. 12. 13. 14. 14.	上線燈食物的差異。 一確刷牙的方法和步驟,培養良 一遊過合自己的牙刷。 一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次一次	受調適自己的心情	那些。	
領域核心素養			•		战個人特質,發展運動與保健的潛能。 處理日常生活中運動與健康的問題。

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。

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。

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。

健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。

健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動,並與團隊成員合作,促進身心健康。

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。

【人權教育】

人 E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。

【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

【安全教育】

安 E4 探討日常生活應注意的安全。

安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

安 E14 知道通報緊急事件的方式。

【防災教育】

防 El 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。

融入之重 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

大議題

【性別平等教育】

性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

【品德教育】

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【家庭教育】

家 E12 規畫個人與家庭生活作息。

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。

【生涯規劃教育】

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

【環境教育】

環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度,對災害有基本的了解,並能避免災害的發生。

				課程架構				
教學進度	教學單元/	領域核心	學習		學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題
	主題名稱	素養	學習表現	學習內容	1. 能了解身體檢查		內容重點	
		健體	2a-I-1 發覺影響健康的生	Ea-I-2 基本的飲食習	1. 能了解身體檢查	1. 引導學童學習	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康有	-E-A1	活態度與行為。	慣。	通知單的內容、意	如何讀懂通知	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	豆、健康有 一套	健體	2a-I-2 感受健康問題對自	Fb-I-1 個人對健康的自	義與差異性。	單。	行為檢核	理面向。
	一套	-E-A2	己所造成的威脅性。	我覺察與行為表現。	2. 能閱讀生活習慣	2. 透過身高體重	態度評量	
					紀錄表,發現造成	測量通知單覺察		
	得到				體重過重的原因。	自己的體位是否		
						正常。		
第1週		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Bc-I-1 各項暖身伸展動	1. 能在遊戲中靈活	1. 能聽教師的指	觀察評量	
		-E-A1	本動作。	作。	操作身體,做出各	令及示範,完成	口頭評量	
	貳、運動樂	健體	2c-I-2表現認真參與的學	Ib-I-1 唱、跳與模仿性	種肢體動作技能。	動作。	行為檢核	
	趣多	-E-C2	習態度。	律動遊戲。	2. 能專注觀賞他人	2. 能在遊戲中做	態度評量	
	六. 大家來		2d-I-1 專注觀賞他人的動		的動作表現。	出與同學不一樣		
	唱跳		作表現。		3. 認真參與,並與	的肢體動作。		
					他人合作完成遊戲			
					活動。			
		健體	2a-I-1 發覺影響健康的生	Ea-I-2 基本的飲食習	1. 能閱讀生活習慣	1. 發覺飲食與生	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	活態度與行為。	慣。	紀錄表,發現造成	活習慣對健康的	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	主 油南十	健體	2a-I-2 感受健康問題對自	Fb-I-1 個人對健康的自	體重過重的原因。	重要性。	行為檢核	理面向。
	壹、健康有 *	-E-A2	己所造成的威脅性。	我覺察與行為表現。	2. 能分辨紅綠燈食	2. 能於引導下分	態度評量	
第2週	一套		3a-I-2 能於引導下,於生		物的差異。	辨紅綠燈食物,		
	一.健康做		活中操作簡易的健康技		3. 能於日常生活中	並說出選擇綠燈		
	得到		能。		選擇攝取綠燈食	食物的好處。		
			3b-I-3 能於生活中嘗試運		物。	3. 透過選擇紀錄		
			用生活技能。		4. 能連結課本及生	表來練習選擇綠		

					江何臥, 公山坦千	战会地。		
					活經驗,說出過重	燈食物。		
					的可能原因。			
		健體	1c-I-1 認識身體活動的基		1. 能隨著音樂,完			
	貳、運動樂	-E-A1	本動作。	作。	成舞蹈基本動作。	遊戲,並增進肢	口頭評量	
	趣多	健體	2c-I-2 表現認真參與的學	Ib-I-1唱、跳與模仿性	2. 熟練〈猜拳〉的	體的律動	行為檢核	
	六. 大家來	-E-C2	習態度。	律動遊戲。	跳法,並正確的配	2. 利用〈猜拳〉	態度評量	
	唱跳		2d-I-1 專注觀賞他人的動		合音樂跳。	這首歌,促進同		
	百此		作表現。			學間的感情及默		
						契。		
		健體	3a-I-2 能於引導下,於生	Ea-I-2 基本的飲食習	1. 能知道體重過重	※能於引導下,	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	活中操作簡易的健康技	慣。	在飲食上的調整方	說出調整體位的	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
		健體	能。	Fb-I-1 個人對健康的覺	法。	方法。	行為檢核	理面向。
		-E-A2	3b-I-1 能於引導下,表現	察與行為表現。	2. 能明白養成良好		態度評量	
	壹、健康有		簡易的自我調適技能。		的飲食與生活習慣			
	一套		3b-I-3 能於生活中嘗試運		能促進身體健康。			
	一. 健康做		用生活技能。		3. 能記錄自己的飲			
	得到		4a-I-2 養成健康的生活習		食與生活習慣。			
			慣。		4. 能覺察自己的飲			
第3週					食與生活習慣不適			
					宜處,並提出改善			
					的方法。			
		健體	2c-I-2表現認真參與的學	Ib-I-1 唱、跳與模仿性	1. 想像並模仿自然	1. 能和同學一起	觀察評量	
	+ 125 14	-E-A1	習態度。	律動遊戲。	界中的自然現象。	模擬樹木擺動的	口頭評量	
	貳、運動樂	健體	2d-I-1 專注觀賞他人的動		2. 隨著音樂完成舞	姿態,並增進肢	行為檢核	
	趣多	-E-C2	作表現。		蹈基本的動作。	體的律動。	態度評量	
	六. 大家來		3c-I-1 表現基本動作與模		3. 專注觀賞他人的	2. 能和同學合作		
	唱跳		仿的能力。		動作表現。	並表現出在不同		
			4c-I-2 選擇適合個人的身		4. 表現出在不同情	情境下躲雨的動		

			體活動。		境下躲雨的動作。	作。		
					5. 認真參與,並與	3. 利用〈暴風雨〉		
					他人合作完成任	這首歌,模擬風		
					務。	雨來臨時的情		
					6. 選擇適合自己的	境。		
					身體活動。			
					7. 認真參與,並與			
					他人合作完成創作			
					任務。			
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基	1. 能知道蛀牙的形	1. 能藉由照鏡子	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	識。	本衛生習慣。	成原因。	看一看牙齒,讓	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
			1a-I-2 認識健康的生活習	Da-I-2 身體的部位與衛	2. 能知道蛀牙的處	學童了解自己牙	行為檢核	理面向。
	壹、健康有		慣。	生保健的重要性。	理辦法。	齒的蛀牙情形。	態度評量	
	一套				3. 能知道愛護牙齒	2. 了解蛀牙的嚴		
	二. 愛護牙				的方法,避免造成	重性與處理方		
	齒有一套				蛀牙。	法。		
						3. 了解愛護牙		
						齒,避免蛀牙的		
第4週						重要性。		
		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Ga-I-1 走、跑、跳與投	1. 認識並遵守遊戲	1. 認識紅綠燈遊	觀察評量	
		-E-A1	本動作。	擲遊戲。	規則。	戲,並能在遊戲	口頭評量	
	貳、運動樂		2d-I-1 專注觀賞他人的動		2. 專注觀察他人動	中遵守規則。	行為檢核	
	趣多		作表現。		作表現。	2. 能在紅綠燈遊	態度評量	
	七、跑跳遊		4c-I-2選擇適合個人的身		3. 能在「紅綠燈遊	戲中,仔細觀察		
	戲		體活動。		戲」中,表現出適	他人的動作表		
	原 义				合自己的追逐跑方	現。		
					式。	3. 能在紅綠燈遊		
					4. 能完成折返、曲	戲中,選擇適合		

					線跑的動作。	自己的追逐跑方		
					◇人中C ロハ ま// 1 ト 。	式。		
						4. 能在遊戲中選		
						擇適合自己的追		
						逐跑方式。		
						5. 能用跑、急停		
						和方向改變的反		
						應完成折返跑的		
						動作。		
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基	1. 能知道牙齒分為	1. 能藉由照鏡子	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	識。	本衛生習慣。	乳齒和恆齒。	觀察牙齒的活	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	壹、健康有		1a-I-2 認識健康的生活習	Da-I-2 身體的部位與衛	2. 能知道乳齒和恆	動,讓學童了解	行為檢核	理面向。
	一套		慣。	生保健的重要性。	齒分別有其重要	自己牙齒的生長	態度評量	
	二. 愛護牙				性。	情形。		
	齒有一套				3. 能知道牙齒的功	2. 讓學童了解牙		
					能及名稱。	齒的功能及重要		
						性。		
		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Ga-I-1 走、跑、跳與投	1. 能完成折返、曲	1. 能用跑、急停	觀察評量	
第5週		-E-A1	本動作。	擲遊戲。	線跑的動作。	和方向改變的反	口頭評量	
			4d-I-2利用學校或社區資		2. 明白能將折返、	應,完成折返跑	行為檢核	
	求 深利 做		源從事身體活動。		曲線跑的動作運用	的動作。	態度評量	
	貳、運動樂 趣多				在追逐跑遊戲上。	2. 能在遊戲中展		
					3. 能選擇安全的遊	現單腳跳、雙腳		
	七、跑跳遊				戲場地。	跳及跨跳的動		
	戲				4. 認識並做出單腳	作。		
					跳、雙腳跳及跨跳			
					等跳躍動作。			
					5. 能完成跳、跨的			

					組合動作。			
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基	1. 能判斷更換牙刷	1. 透過課本情	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	識。	本衛生習慣。	的時機。	境,學習判斷更	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	生 油店士		1a-I-2 認識健康的生活習	Da-I-2 身體的部位與衛	2. 能正確挑選適合	换牙刷的時機,	行為檢核	理面向。
	壹、健康有		慣。	生保健的重要性。	自己的牙刷。	並學習挑選適合	態度評量	
	一套		2b-I-2 願意養成個人健康		3. 能透過自我檢	自己的牙刷。		
	二. 愛護牙		習慣。		視,正確存放與更	2. 透過自我檢		
	齒有一套		4a-I-2 養成健康的生活習		換牙刷。	視,能正確使		
			慣。			用、存放與更換		
						牙刷。		
第6週		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Ga-I-1 走、跑、跳與投	1. 能完成跳、跨的	1. 能在遊戲中展	觀察評量	
		-E-A1	本動作。	擲遊戲。	組合動作。	現單腳跳、雙腳	口頭評量	
			3c-I-1 表現基本動作與模		2. 體會助跑可增加	跳及跨跳的動	行為檢核	
	貳、運動樂		仿的能力。		跳躍能力。	作。	態度評量	
	趣多		3d-I-1 應用基本動作常		3. 能在移動過程中	2. 能跟隨同學做		
	七、跑跳遊		識,處理練習或遊戲問題。		做出方向的改變,	出追逐跑、跳組		
	戲				以及單、雙腳跳的	合。		
					連續動作。	3. 能和同學快樂		
					4. 能跟隨同學做出	的完成遊戲,並		
					追逐跑、跳組合。	遵守遊戲規則。		
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基	1. 能知道正確刷牙	1. 能知道正確刷	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	識。	本衛生習慣。	是預防蛀牙最有效	牙的重要性。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	壹、健康有		1a-I-2 認識健康的生活習	Da-I-2 身體的部位與衛	的方法。	2. 能知道正確刷	行為檢核	理面向。
第7週	一套		慣。	生保健的重要性。	2. 能知道正確刷牙	牙的方法和步	態度評量	
	二. 愛護牙		2b-I-2 願意養成個人健康		的方法和步驟,培	縣 。		
	齒有一套		習慣。		養良好的衛生習	3. 培養學童正確		
			4a-I-2 養成健康的生活習		慣。	刷牙的良好衛生		
			慣。		3. 能記錄一周的刷	習慣。		

					牙情形,並做檢討			
					與改進。			
		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Cb-I-3 學校運動活動空	1. 能在移動過程中	1. 能跟隨同學做	觀察評量	【安全教育】
		-E-A1	本動作。	間與場域。	做出方向的改變,	出追逐跑、跳組	口頭評量	安 E4 探討日常生活應注
			1c-I-2 認識基本的運動常	Ga-I-1 走、跑、跳與投	以及單、雙腳跳的	合。	行為檢核	意的安全。
			識。	擲遊戲。	連續動作。	2. 能和同學快樂	態度評量	
	求 军利 44		3c-I-1 表現基本動作與模	Ia-I-1 滾翻、支撐、平	2. 能跟隨同學做出	的完成遊戲,並		
	貳、運動樂		仿的能力。	衡、懸垂遊戲。	追逐跑、跳組合。	遵守遊戲規則。		
	趣多		3d-I-1 應用基本動作常		3. 能認識校園需要	3. 能運用身體的		
	七、跑跳遊		識,處理練習或遊戲問題。		平衡能力的遊戲設	平衡能力,使用		
	戲、八.				備。	學校或公園的遊		
	我們都是					具。		
	平衡高手					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。		
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基	1. 能知道愛護牙齒	1. 能知道日常生	觀察評量	【生命教育】
		-E-A1	識。	本衛生習慣。	的方法。	活中愛護牙齒的	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	壹、健康有		1a-I-2 認識健康的生活習	Da-I-2 身體的部位與衛	2. 能知道牙科醫療	方法。	行為檢核	理面向。
	一套		慣。	生保健的重要性。	院所提供的口腔保	2. 能知道牙醫師	態度評量	
	二. 愛護牙		2b-I-2 願意養成個人健康		健服務。	協助愛護牙齒的		
第8週	齒有一套		習慣。		3. 能養成保健牙齒	方法。		
			4a-I-2 養成健康的生活習		的生活習慣。	3. 能養成保健牙		
			慣。			齒的生活習慣。		
	貳、運動樂	健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Cb-I-3 學校運動活動空	1. 能練習平衡動	1. 能先在平坦地	觀察評量	【安全教育】
	趣多	-E-A1	本動作。	間與場域。	作。	面上適應身體的	口頭評量	安 E4 探討日常生活應注
	八. 我們都		1c-I-2 認識基本的運動常	Ia-I-1 滾翻、支撐、平	2. 專注觀賞他人的	平衡,做為上平	行為檢核	意的安全。

	是平衡高		識。	衡、懸垂遊戲。	動作表現。	衡木前的體驗活	態度評量	
	手		1d-I-1 描述動作技能基本		3. 表現認真參與的	動。		
			常識。		學習態度。	2. 能表現平衡能		
			2c-I-2表現認真參與的學		4. 認識平衡木上的	カ。		
			習態度。		動作要領及安全注	3. 說出運用平衡		
			2d-I-1 專注觀賞他人的動		意事項。	能力時要注意的		
			作表現。		5. 學會上下平衡	事項。		
			3d-I-1 應用基本動作常		木。	4. 了解並學會運		
			識,處理練習或遊戲問題。			用平衡能力,選		
						擇適合個人的身		
						體活動。		
						5. 認識運動設備		
						之一平衡木,並		
						了解平衡木提供		
						的功能。		
						6. 讓學童能說出		
						使用平衡木時要		
						注意的事項。		
		健體	3b-I-1 能於引導下,表現	Fa-I-2 與家人及朋友和	1. 與家人相處時,	※能覺察並反省	觀察評量	【性別平等教育】
		-E-B1	簡易的自我調適技能。	諧相處的方式。	若出現不知道如何	自己在與家人相	口頭評量	性E11培養性別間合宜表
	壹、健康有		3b-I-3 能於生活中嘗試運		對應的情緒,能適	處時的想法和情	行為檢核	達情感的能力。
	一套		用生活技能。		當的自我調適。	緒。	態度評量	【家庭教育】
第9週	三. 我愛家				2. 能在課堂上分享			家 E3 察覺家庭中不同角
	人				自己的經驗,討論			色,並反思個人在家庭中
					後嘗試在生活中應			扮演的角色。
					用生活技能。			
	貳、運動樂	健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Ia-I-1 滾翻、支撐、平	1. 認識平衡木上的	1. 認識運動設備	觀察評量	【安全教育】
	趣多	-E-A1	常識。	衡、懸垂遊戲。	動作要領及安全注	之一平衡木,並	口頭評量	安 E4 探討日常生活應注

	八. 我們都		2c-I-2表現認真參與的學		意事項。	了解平衡木提供	行為檢核	意的安全。
	是平衡高		習態度。		2. 學會上下平衡	的功能。	態度評量	
	手		3c-I-1 表現基本動作與模		木。	2. 讓學童能說出		
			仿的能力。		3. 能學會與完成在	使用平衡木時要		
					平衡木上的動作和	注意的事項。		
					安全練習的方法。	3. 了解並學會在		
						平衡木上的爬、		
						走等基本動作。		
		健體	3b-I-1 能於引導下,表現	Fa-I-2 與家人及朋友和	1. 能覺察自己的情	※當我們遇到狀	觀察評量	【性別平等教育】
		-E-B1	簡易的自我調適技能。	諧相處的方式。	緒,利用說出事件	況時,都會有自	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜表
			3b-I-2 能於引導下,表現		與感受調適自我的	己的想法和做	行為檢核	達情感的能力。
			簡易的人際溝通互動技		心情。	法,覺察自己的	態度評量	【家庭教育】
			能。		2. 與家人相處時,	想法,反省後再		家 E3 察覺家庭中不同角
	壹、健康有				對於無法處理或做	決定做法,能讓		色,並反思個人在家庭中
	一套				錯的狀況,能先調	人際關係更和		扮演的角色。
	三. 我愛家				適心情,在引導	谐。		
	人				下,表現簡易的人			
第 10 週					際溝通技能。			
					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。			
	貳、運動樂	健體	2c-I-2表現認真參與的學	Cb-I-1 運動安全常識、	1. 能學會與完成在	1. 認識運動設備	觀察評量	【安全教育】
	趣多	-E-A1	習態度。	運動對身體健康的益處。	平衡木上的動作和	之一平衡木,並	口頭評量	安 E4 探討日常生活應注
	ペッ 八. 我們都		2d-I-1 專注觀賞他人的動	Ia-I-1 滾翻、支撐、平	安全練習的方法。	了解平衡木提供	行為檢核	意的安全。
	是平衡高		作表現。	衡、懸垂遊戲。	2. 學會選擇適合自	的功能。	態度評量	
	手		3c-I-1 表現基本動作與模		己的身體活動。	2. 讓學童能說出		
	1		仿的能力。			使用平衡木時要		

			3d-I-1 應用基本動作常			注意的事項。		
			識,處理練習或遊戲問題。			3. 了解並學會在		
			4c-I-2 選擇適合個人的身			平衡木上的爬、		
			體活動。			走等基本動作。		
		健體	3b-I-2 能於引導下,表現	Fa-I-2 與家人及朋友和	1. 運用後設認知的	1. 不用哭鬧的方	觀察評量	【性別平等教育】
	* '独床上	-E-B1	簡易的人際溝通互動技	諧相處的方式。	技巧,先預想可能	式解決與家人的	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜表
	壹、健康有 *		能。		的後果,再來選擇	意見不合。	行為檢核	達情感的能力。
	一套		3b-I-3 能於生活中嘗試運		最佳的做法。	2. 能考慮後果,	態度評量	【家庭教育】
	三. 我愛家		用生活技能。		2. 能練習平心靜氣	使用商量的方式		家 E3 察覺家庭中不同角
	人				說出自己的想法讓	解決問題。		色,並反思個人在家庭中
					對方知道。			扮演的角色。
		健體	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 能利用學校或社	1. 藉由課文提	觀察評量	【家庭教育】
		-E-C1	本動作。	Cd-I-1戶外休閒運動入	區資源從事身體活	示,讓學童了解	口頭評量	家 E12 規畫個人與家庭生
		健體	3d-I-1 應用基本動作常	門遊戲。	動。	參與社區活動的	行為檢核	活作息。
		-E-C2	識,處理練習或遊戲問題。		2. 能了解並應用各	重要性,並感受	態度評量	【品德教育】
第 11 週			4d-I-2 利用學校或社區資		種趣味競賽的基本	人我之間的關係		品 E3 溝通合作與和諧人
			源從事身體活動。		動作,從事身體活	應如何聯繫。		際關係。
	貳、運動樂				動。	2. 與同學分享自		
	越多				3. 能運用基本的動	己參與過或知道		
	九.社區運				作常識,處理練習	的社區活動經		
	動樂				或遊戲所產生的問	驗。		
	 新未				題。	3. 知道從哪裡取		
						得社區活動的資		
						訊,並樂於參與。		
						4. 能了解各種趣		
						味競賽的規則。		
						5. 能透過遊戲,		
						增進體適能。		

		健體	3b-I-3能於生活中嘗試運	Fa-I-2 與家人及朋友和	1. 常把愛掛在口	※能表達出自己	觀察評量	【性別平等教育】
	t /h t +	-E-B1	用生活技能。	諧相處的方式。	中、對家人的體貼	對家人的愛。	口頭評量	性E11培養性別間合宜表
	壹、健康有 *				等語言與非語言的		行為檢核	達情感的能力。
	一套				方式,來表達對家		態度評量	【家庭教育】
	三. 我愛家				人的關愛。			家 E3 察覺家庭中不同角
	人				2. 能知道與家人和			色,並反思個人在家庭中
					諧相處的方法。			扮演的角色。
		健體	2c-I-1 表現尊重的團體互	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 能利用學校或社	1. 了解各種趣味	觀察評量	【家庭教育】
		-E-C1	動行為。	Cd-I-1 戶外休閒運動入	區資源從事身體活	競賽的規則。	口頭評量	家 E12 規畫個人與家庭生
		健體	3d-I-1 應用基本動作常	門遊戲。	動。	2. 了解並實踐增	行為檢核	活作息。
第 12 週		-E-C2	識,處理練習或遊戲問題。		2. 能認同團體規	進團隊表現的方	態度評量	【品德教育】
			4d-I-2利用學校或社區資		範,並表現尊重的	法。		品 E3 溝通合作與和諧人
	貳、運動樂		源從事身體活動。		團體互動行為。	3. 透過遊戲,增		際關係。
	趣多				3. 了解並應用各種	進體適能。		
	九. 社區運				趣味競賽的基本動	4. 透過情境引		
	動樂				作,從事身體活動。	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。		
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Ca-I-1 生活中與健康相	1. 知道空氣品質達	※空氣汙染期	觀察評量	【環境教育】
	主 油店士	-E-A1	識。	關的環境。	紅色警示的意思。	間,透過日常活	口頭評量	環E12養成對災害的警覺
	壹、健康有 一套	健體			2. 知道空氣汙染對	動的情境讓學童	行為檢核	心及敏感度,對災害有基
第 13 週		-E-A3			人和動物都有影	觀察到空氣汙染	態度評量	本的了解,並能避免災害
	四.空氣汙				響。	嚴重時,人們的		的發生。
	染大作戰				3. 知道紅色空品旗	活動和周遭的景		【安全教育】
					的作用。	物與平常有什麼		安 E4 探討日常生活應該

					4. 知道空氣汙染期	不同,再透過親		注意的安全。
					間,外出要戴口罩。	子對話讓學童了		安 E5 了解日常生活危害
					N // MX XX	解這些改變都是		安全的事件。
						因為嚴重的空氣		【防災教育】
						四級嚴重的主報		
						7 策。		
								水、颱風、土石流、乾
								早。
								防 E5 不同災害發生時的
								適當避難行為。
		健體	2c-I-1 表現尊重的團體互		1. 能利用學校或社	1. 透過情境引	觀察評量	【家庭教育】
		-E-C1	動行為。	Cd-I-1 戶外休閒運動入	區資源從事身體活	導,讓學童討論	口頭評量	家E12規畫個人與家庭生
		健體	3d-I-1 應用基本動作常	門遊戲。	動。	比賽經驗和情境	行為檢核	活作息。
		-E-C2	識,處理練習或遊戲問題。		2. 能清楚知道自己	問題,進而體驗	態度評量	【品德教育】
			4c-I-2 選擇適合個人的身		適合的運動。	互助合作、遵守		品 E3 溝通合作與和諧人
	貳、運動樂		體活動。		3. 能與家人討論,	規則和互信互勉		際關係。
	趣多		4d-I-2利用學校或社區資		選擇並規畫適合的	對團隊的重要。		
	九. 社區運		源從事身體活動。		身體活動,增進體	2. 了解各種趣味		
	動樂				適能。	競賽的規則。		
						3. 選擇可以與家		
						人一同運動的項		
						目。		
						6. 訂定家庭運動		
						計畫。		
	<u>.</u>	健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Ca-I-1 生活中與健康相	1. 知道紅色空品旗	※在學校的學習	觀察評量	【環境教育】
	壹、健康有	-E-A1	識。	關的環境。	升起時,要應對的	情境及教師的指	口頭評量	環E12養成對災害的警覺
第 14 週	一套	健體	2a-I-1 發覺影響健康的生		活動行為。	導與說明下,知	行為檢核	心及敏感度,對災害有基
	四. 空氣汙	-E-A3	活態度與行為。		2. 發覺空氣汙染	道不同顏色的空	態度評量	本的了解,並能避免災害
	染大作戰		2a-I-2 感受健康問題對自		時,在戶外活動對	品旗代表不同程		的發生。

			己造成的威脅性。		身體健康的影響。	度的空氣汙染。		【安全教育】
					3. 知道室內、室外	並能在空品旗的		安 E4 探討日常生活應該
					空氣汙染的程度並	提醒下,選擇適		注意的安全。
					不同。	合的活動方式。		安 E5 了解日常生活危害
					4. 知道空氣品質不			安全的事件。
					好時,進行體育活			【防災教育】
					動該注意的事項有			防 El 災害的種類包含洪
					哪些。			水、颱風、土石流、乾
								早。
								防 E5 不同災害發生時的
								適當避難行為。
		健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Hb-I-1 陣地攻守球類運	1. 能知道並做到你	1. 能努力學習並	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	常識。	動相關的簡易拍、拋、	傳我接活動的動作	執行教師示範的	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2c-I-2表現認真參與的學	接、擲、傳、滾及踢、控、	內容。	動作。	行為檢核	際關係。
			習態度。	停之手眼、手腳動作協	2. 能願意並盡力做	2. 能和同學互相	態度評量	
			3c-I-1 表現基本動作與模	調、力量及準確性控球動	到和他人合作完成	合作完成動作。		
	貳、運動樂		仿的能力。	作。	你傳我接的動作。	3. 努力執行教師		
	趣多		4d-I-1 願意從事規律身體		3. 知道並做到配合	指示動作。		
	ベッ 十. 玩球樂		活動。		拍球的節奏,穩定			
	趣多				的拍球。			
	MC 9				4. 了解拍球說			
					Hello 活動的進行			
					方式,並和同學合			
					作努力完成。			
					5. 會利用課餘時間			
					練習以求進步。			
第 15 週	壹、健康有	健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Ca-I-1 生活中與健康相	1. 知道空氣汙染會	※舉例說明空氣	觀察評量	【環境教育】
	一套	-E-A1	識。	關的環境。	讓身體出現各種不	汙染讓我們身體	口頭評量	環E12養成對災害的警覺

	四.空氣汙	健體			舒服的症狀。	出現的各種不舒	行為檢核	心及敏感度,對災害有基
	染大作戰	-E-A3			2. 知道空氣汙染時	服症狀,以及適	態度評量	本的了解,並能避免災害
					期因應身體不舒服	合的處理方式。		的發生。
					症狀的處理方式。			【安全教育】
								安 E4 探討日常生活應該
								注意的安全。
								安 E5 了解日常生活危害
								安全的事件。
								【防災教育】
								防 El 災害的種類包含洪
								水、颱風、土石流、乾
								早。
								防 E5 不同災害發生時的
								適當避難行為。
		健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Hb-I-1 陣地攻守球類運	1. 能知道並做到三	1. 能和同學互相	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	常識。	動相關的簡易拍、拋、	種傳接球動作,並	合作完成動作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2c-I-2表現認真參與的學	接、擲、傳、滾及踢、控、	練習。	2. 能努力執行教	行為檢核	際關係。
			習態度。	停之手眼、手腳動作協	2. 能知道三種傳接	師指示的動作。	態度評量	
	貳、運動樂		3c-I-1 表現基本動作與模	調、力量及準確性控球動	球動作,球的行進			
	趣多		仿的能力。	作。	路徑不同處。			
	十. 玩球樂		3d-I-1 應用基本動作常		3. 能和他人合作完			
	趣多		識,處理或練習遊戲問題。		三種傳接球動作。			
					4. 能知道並完成高			
					球穿接的動作。			
					5. 和他人順暢的完			
					成活動。			
第 16 週	壹、健康有	健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Ca-I-1 生活中與健康相	1. 知道對抗空氣汙	※空氣汙染會讓	觀察評量	【環境教育】
	一套	-E-A1	識。	關的環境。	染的保健做法。	我們的身體不舒	口頭評量	環E12養成對災害的警覺

	四. 空氣汙	健體	4a-I-2 養成健康的生活習		2. 面對不同空品	服危害身體健	行為檢核	心及敏感度,對災害有基
	染大作戰	-E-A3	慣。		旗,能做出適宜的	康,為了在空氣	態度評量	本的了解,並能避免災害
					保健行為。	汙染期間能安全		的發生。
						的活動,本節活		【安全教育】
						動以教師的角色		安 E4 探討日常生活應該
						提醒學童可以怎		注意的安全。
						麼做以維護自己		安 E5 了解日常生活危害
						的健康,並指導		安全的事件。
						學童觀察並記錄		【防災教育】
						上課一周五天的		防 E1 災害的種類包含洪
						空氣品質及自己		水、颱風、土石流、乾
						的因應做法。		早。
								防 E5 不同災害發生時的
								適當避難行為。
		健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Hb-I-1 陣地攻守球類運	1. 能知道和做到彈	1. 能學習並執行	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	常識。	動相關的簡易拍、拋、	接高手活動中相關	教師指示的動	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	貳、運動樂		2c-I-2表現認真參與的學	接、擲、傳、滾及踢、控、	的動作,並練習。	作。	行為檢核	際關係。
	趣多		習態度。	停之手眼、手腳動作協	2. 能願意並盡力和	2. 能順暢的完成	態度評量	
	十.玩球樂		3d-I-1 應用基本動作常	調、力量及準確性控球動	他人相互合作,完	彈接活動,並將		
	趣多		識,處理或練習遊戲問題。	作。	成彈接高手活動中	球控制在適當的		
	PC 9		4d-I-1 願意從事規律身體		的動作。	範圍再進行彈		
			活動。		3. 能做到透過課餘	接。		
					練習增加球感。			
	壹、健康有	健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Bb-I-1 常見的藥物使用	1. 能了解生病時要	※透過課本學童	觀察評量	【安全教育】
W 15	一套	-E-A2	識。	方法與影響。	遵照醫囑服藥的重	生病的情境,討	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
第 17 週	五.正確使		2a-I-1 發覺影響健康的生		要性。	論生病時不可亂	行為檢核	注意的安全。
	用藥物		活態度與行為。		2. 能發覺生病時就	服藥,並於大人	態度評量	安 E5 了解日常生活危害
	八 木10				醫是維護健康的正	引導下,做到正		安全的事件。

					確態度與行為。	確的就醫行為,		安E14知道通報緊急事件
					3. 能於大人引導	並了解正確就醫		的方式。
					下,做到正確的就	的觀念對健康的		
					醫行為。	重要性。		
		健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Hd-I-1 守備/跑分性球	1. 能於活動中,知	※能和他人順暢	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	常識。	類運動相關的簡易拋、	道並遵守攻占城堡	的完成攻占城堡	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2c-I-2表現認真參與的學	接、擲、傳之手眼動作協	的活動規則。	活動,並遵守遊	行為檢核	際關係。
	求 军利 444		習態度。	調、力量及準確性控球動	2. 能願意並盡力做	戲規則。	態度評量	
	貳、運動樂 趣多		3d-I-1 應用基本動作常	作。	到和他人合作,完			
	愛 夕 十. 玩球樂		識,處理或練習遊戲問題。		成攻占城堡活動。			
	世多				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。			
		健體	1a-I-1 認識基本的健康常	Bb-I-1 常見的藥物使用	※能在大人引導	※透過課本中學	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康有	-E-A2	識。	方法與影響。	下,適切的請教藥	童在藥局領藥的	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
	豆、健康有 一套		4a-I-1 能於引導下,使用		師與認讀藥袋上的	情境,認識藥袋	行為檢核	注意的安全。
	五.正確使		適切的健康資訊、產品與		各項標示與說明。	上的各項說明與	態度評量	安 E5 了解日常生活危害
	用藥物		服務。			標示。		安全的事件。
	用条初							安E14知道通報緊急事件
第 18 週								的方式。
		健體	1d-I-1 描述動作技能基本	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 能做出正確的模	1. 藉由動物拳的	觀察評量	【人權教育】
	貳、運動樂	-E-B3	常識。		仿動物動作及特	模仿及遊戲的學	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
	趣多	健體	2d-I-1 專注觀賞他人的動		徵。	習體驗,對武術	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	十一. 功夫	-E-C3	作表現。		2. 能做出正確的基	運動產生學習興	態度評量	的規則。
	小子		3c-I-1 表現基本動作與模		本武術動作。	趣。		【生涯規劃教育】
			仿的能力。		3. 能專注觀賞同學	2. 藉由遊戲的操		涯 E7 培養良好的人際互

					表演。	作及反覆練習,		動能力。
					4. 能發揮創意做出	增進學童體適		
					動物拳。	能。		
						3. 遵守遊戲規		
						則,並樂於參與。		
						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		
						カ。		
		健體	3a-I-2 能於引導下,於生	Bb-I-1 常見的藥物使用	1. 能了解藥袋上服	※透過課本學童	觀察評量	【安全教育】
		-E-A2	活中操作簡易的健康技	方法與影響。	藥的時間、用法與	用藥情境,認識	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
			能。4a-I-1 能於引導下,		用量。	口	行為檢核	注意的安全。
			使用適切的健康資訊、產		2. 能在大人引導	服藥、眼藥及外	態度評量	安 E5 了解日常生活危害
	壹、健康有		品與服務。		下,於生活中正確	用藥的使用注意		安全的事件。
	豆、促尿角				服藥。	事項,亦能在大		安E14知道通報緊急事件
	五.正確使				3. 能了解眼藥水和	人引導下,於生		的方式。
	用藥物				外用藥膏的使用時	活中自行操作或		
第 19 週	九 采 40				間、用法與用量。	協助他人用藥。		
					4. 能在大人引導			
					下,於生活中正確			
					使用眼藥水和外用			
					藥膏。			
	貳、運動樂	健體	2d-I-1 專注觀賞他人的動	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 能表現出正確的	1. 藉由武術及技	觀察評量	【人權教育】
	趣多	-E-B3	作表現。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	技擊動作。	擊的學習,強健	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
	十一. 功夫	健體	3c-I-1 表現基本動作與模		2. 能運用基本動	體魄,培養專注	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	小子	-E-C3	仿的能力。		作,與同學完成遊	力及忍耐力,也	態度評量	的規則。

			3d-I-1 應用基本動作常		戲。	能多一份自我保		【生涯規劃教育】
			識,處理或練習遊戲問題。		3. 藉由遊戲的操作	護的能力。		涯 E7 培養良好的人際互
			4d-I-1 願意從事規律身體		及反覆練習,增進	2. 遵守遊戲規		動能力。
			活動。		體適能。	則,並樂於參與。		
						3. 藉由武術遊戲		
						的學習體驗,對		
						武術運動產生學		
						習興趣。		
						4. 藉由遊戲的操		
						作及反覆練習,		
						增進學童體適		
						能。		
		健體	2a-I-1 發覺影響健康的生	Bb-I-1 常見的藥物使用	1. 能於大人引導	※透過在家裡放	觀察評量	【安全教育】
		-E-A2	活態度與行為。	方法與影響。	下,正確的保存藥	置藥物的情境,	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
			3a-I-2 能於引導下,於生		物。	了解保存藥物的	行為檢核	注意的安全。
	壹、健康有		活中操作簡易的健康技		2. 能發覺錯誤的處	方法,並經過實	態度評量	安 E5 了解日常生活危害
	一套		能。		理廢棄藥物會汙染	際的操作練習		安全的事件。
	五.正確使				環境與危害人類身	後,能熟練處理		安E14知道通報緊急事件
	用藥物				體健康。	廢棄藥物。		的方式。
第 20 週					3. 能於大人引導			
					下,正確的處理廢			
					棄藥物。			
		健體	3d-I-1 應用基本動作常	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能運用武術及技	1. 藉由武術及技	觀察評量	【人權教育】
	貳、運動樂	-E-B3	識,處理或練習遊戲問題。		擊動作,與同學完	擊的學習,強健	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
	趣多	健體	4d-I-1 願意從事規律身體		成比賽。	體魄,培養專注	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	十一. 功夫	-E-C3	活動。		2. 藉由遊戲的操作	力及忍耐力,也	態度評量	的規則。
	小子				及反覆練習,增進	能多一份自我保		【生涯規劃教育】
					體適能。	護的能力。		涯 E7 培養良好的人際互

		2. 藉由遊戲的操	動能力。
		作及反覆練習,	
		增進學童體適	
		能。	
		3. 遵守遊戲規	
		則,並樂於參與。	

彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第二學期二年級健體領域-健體課程計畫(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

- 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、與趣和動機,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	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節						
教的成本	14) 一 加久	(班級/組別)	一十枚	教字即数	本型(0)即,本字别六(00)即						
	1. 能了解不同人生階段	段成長情形,知道)	成長過程受到家人的照顧與陪伴,	認識日常生活中的作	生別角色,知道自己想做的事不受性別限制;透過活動,觀察、						
	描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅,並能用健康的態度面對成長,從過程中認識自己未來的夢想,並為夢想努力,探索自己的興趣及對未來的										
	期望, 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木,完成平衡木的遊戲,學會與完成在平衡木上各種闖關動作,維護自己與尊重他人的										
	權。										
	3. 了解自己與他人的	異同,並進一步深	入了解自己、欣賞自己也欣賞同	学。							
	4. 了解接待客人、接受	受招待的注意事項	,能運用方法招待好友、分辨出界	列人不接受的行為應	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	而能運用社交技巧	,知道增進人際關係的方法。								
課程目標	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	見劃適合全家的健走	路線,並養成運動的好習慣,並藉由運動的參與,培養與親友						
	間的情誼。										
	6. 知道並完成踢擊紙理	球的相關動作,能	知道如何和他人一同合作踢擊,	並發揮創意,創造不	同踢擊動作。						
	7. 能知道並完成對牆站	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	助規則、遵守你來	我往的活動規則並和人一同進行活	舌動 。							
	8. 能認識吸菸的危害與	與戒菸的好處,發	覺家人吸菸的行為對個人與家庭的	内危害 ,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	手菸對人體健康與	生活品質的影響,覺察拒吸二手菸	苓和三手菸的重要性	,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	苓環境。									
	9. 能靈活操作身體,	故出各種肢體動作	,專注欣賞並學習他人動作表現	。在活動中,能隨著	音樂的節奏,完成唱跳學習活動。						

	10. 能與同學合作完成動作和遊戲,從中培養默契,通力合作克服困難並完成動作,且能利用活動開展肢體,增進身體的協調性。
	11. 知道流感不等同於感冒,知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法,與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節,知道流感感染期間在家照護
	的要點,養成良好個人衛生習慣。
	12. 能遵守遊戲規則,並和同學合作完成遊戲。
	13. 能盡力完成快跑活動,做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作,且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作,並體會跑步的
	樂趣。
	14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法;知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。
	15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則,並能遵守游泳池的規則;認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操,學會在水中行
	走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。
	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。
	健體-E-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。
領域核心素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。
	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。
	【安全教育】
	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	安 E7 探究運動基本的保健。
	【性別平等教育】
	性 E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。
ラレン か <i>キ</i> レギ B5	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
融入之重大議題	【品德教育】
	品 El 良好生活習慣與德行。
	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	品 E7 知行合一。
	【家庭教育】

家 E9 參與家庭消費行動,澄清金錢與物品的價值。

家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

【生涯規劃教育】

涯 E4 認識自己的特質與興趣。

涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。

課程架構

业组公应	教學單元/	領域核心	學習	重點	組羽口播	學習活動內容	本 旦 十 上	11. 详版的公务职
教學進度	主題名稱	素養	學習表現	學習內容	學習目標	字首活動內谷	評量方式	融入議題內容重點
		健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人生階	1. 能了解不同人生階段	※能藉由分享成長過程	觀察評量	【性別平等教育】
			健康常識。	段的成長情形。	成長情形。	的照片,認識自己的成	口頭評量	性 E3 覺察性別角色
					2. 能觀察並描述自己的	長情形。	行為檢核	的刻板印象,了解
	壹、健康點				成長情形。		態度評量	家庭、學校與職業
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				3. 能透過活動,記錄自己			的分工,不應受性
	一. 歡樂成				的成長情形。			别的限制。
	長派							【生涯規劃教育】
第1週	K //K							涯 E4 認識自己的特
第1 週								質與興趣。
								涯 E9 認識不同類型
								工作/教育】環境。
		健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活	Cb-I-3 學校運動活	1. 能認識校園需要懸垂	1. 能運用學校的遊戲器	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動好		動的基本動作。	動空間與場域。	能力的遊戲設備。	材或設備,來鍛練臂力。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	事多		1c-I-2 認識基本的	Ia-I-1 滾 翻 、 支	2. 能運用遊戲設備來鍛	2. 運用身體平衡能力,	行為檢核	應該注意的安全。
	六.單槓遊		運動常識。	撐、平衡、懸垂遊	鍊臂力。	使用學校遊具。	態度評量	
	戲真好玩		1d-I-1 描述動作技	戲。	3. 能練習手臂力量。			
			能基本常識。		4. 表現認真參與的學習			

			2c-I-2 表現認真參		態度。			
			與的學習態度。		^{怨及。} 5. 專注觀賞他人的動作			
			典 时字音悲度。					
					表現。			
		健體-E-A1	1a-I-1 認識基本	Aa-I-1 不同人生	1. 能知道成長過程受到	1.引導學童實際觀察或	觀察評量	【性別平等教育】
			的健康常識。	階段的成長情形。	家人的照顧與陪伴。	透過照片的比較,觀察	口頭評量	性 E3 覺察性別角色
			2a-I-1 發覺影響		2. 能體會成長的喜悅,並	不同人生階段的成長情	行為檢核	的刻板印象,了解
	壹、健康點		健康的生活態度與		能用健康的態度面對成	形。	態度評量	家庭、學校與職業
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		行為。		長。	2. 引導學童除了注意自		的分工,不應受性
	加石 一. 歡樂成				3. 能觀察並描述自己的	己的生長發育,還要用		别的限制。
	長派				成長情形。	健康的態度面對成長的		【生涯規劃教育】
At O van	大派				4. 能探索自己的興趣及	過程。		涯 E4 認識自己的特
第2週					對未來的期望。			質與興趣。
								涯 E9 認識不同類型
								工作/教育】環境。
		健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技	Cb-I-3 學校運動活	1. 能學習握住單槓。	1. 運用手臂的力量做出	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動好		能基本常識。	動空間與場域。	2. 能學習使用單槓時要	單槓的動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	事多		2c-I-2 表現認真參	Ia-I-1 滾 翻 、 支	注意的事項。	2. 能運用身體、手臂的	行為檢核	應該注意的安全。
	六.單槓遊		與的學習態度。	撐、平衡、懸垂遊	3. 在單槓上學習模仿動	力量做出單槓動作,並	態度評量	
	戲真好玩		3c-I-1 表現基本動	戲。	作。	與同學完成單槓遊戲的		
			作與模仿的能力。		4. 能進行單槓遊戲動作。	動作。		
		健體-E-A1	1a-I-1 認識基本	Aa-I-1 不同人生階	1. 能知道成長過程受到	1. 引導學童實際觀察或	觀察評量	【性別平等教育】
			的健康常識。	段的成長情形。	家人的照顧與陪伴。	透過照片的比較,觀察	口頭評量	性 E3 覺察性別角色
	壹、健康點		2a-I-1 發覺影響	Db-I-1 日常生活中	2. 能體會成長的喜悅,並	不同人生階段的成長情	行為檢核	的刻板印象,了解
第3週	點名		健康的生活態度與	的性別角色。	能用健康的態度面對成	形。	態度評量	家庭、學校與職業
	一. 歡樂成		行為。		長。	2. 引導學童除了注意自		的分工,不應受性
	長派		4b-I-1 發表個人對		3. 能觀察並描述自己的	己的生長發育,還要用		別的限制。
			促進健康的立場。		成長情形。	健康的態度面對成長的		【生涯規劃教育】
					4. 能探索自己的興趣及	過程。		涯 E4 認識自己的特

					對未來的期望。	3. 能從日常生活中發現		質與興趣。
					5. 能認識日常生活中的	性别角色,並去除性別		涯 E9 認識不同類型
					性別角色。	刻板印象。		工作/教育】環境。
					6. 能覺察職業的性別刻	4. 能知道由於家人的照		
					板印象。	顧,自己才能平安健康		
					7. 能知道自己想做的事	的長大。		
					不受性別限制。			
		健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技	Cb-I-3 學校運動活	1. 能學習握住單槓。	1. 運用手臂的力量做出	觀察評量	【安全教育】
			能基本常識。	動空間與場域。	2. 能學習使用單槓時要	單槓的動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2c-I-2 表現認真參	Ia-I-1 滾 翻 、 支	注意的事項。	2. 能運用身體、手臂的	行為檢核	應該注意的安全。
			與的學習態度。	撐、平衡、懸垂遊	3. 在單槓上學習模仿動	力量做出單槓動作,並	態度評量	
			3c-I-1 表現基本動	戲。	作。	與同學完成單槓遊戲的		
	貳、運動好		作與模仿的能力。		4. 能進行單槓遊戲動作。	動作。		
	事多				5. 能學會在單槓上的動			
	六. 單槓遊				作。			
	戲真好玩				6. 了解及運用雙手的力			
					量選擇需要懸垂能力的			
					運動項目。			
					7. 會表現認真學習的態			
					度。			
					8. 會注意同學的表現。			
		健體-E-A1	4b-I-1 發表個人對	Db-I-1 日常生活中	1. 能認識日常生活中的	1. 能從日常生活中發現	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康點		促進健康的立場。	的性別角色。	性別角色。	性别角色,並去除性別	口頭評量	性 E3 覺察性別角色
第 4 週	五、健康 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				2. 能覺察職業的性別刻	刻板印象。	行為檢核	的刻板印象,了解
	一. 歡樂成				板印象。	2. 能知道由於家人的照	態度評量	家庭、學校與職業
	長派				3. 能知道自己想做的事	顧,自己才能平安健康		的分工,不應受性
	X //K				不受性別限制。	的長大。		别的限制。
					4. 能認識自己未來的夢			【生涯規劃教育】

					想,並為夢想努力。			涯 E4 認識自己的特
								質與興趣。
								涯 E9 認識不同類型
								工作/教育】環境。
		健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技	Cb-I-1 運動安全常	1. 認識戶外及其他各種	1. 能說出平常參與的休	觀察評量	【家庭教育】
		健體-E-A3	能基本常識。	識、運動對身體健	休閒運動。	閒運動。	口頭評量	家 E12 規畫個人與
			2d-I-2 接受並體驗	康的益處。	2. 樂於參與休閒運動。	2. 能與家人從事適當的	行為檢核	家庭的生活作息。
	貳、運動好		多元性身體活動。	Cd-I-1戶外休閒運	3. 能找出社區內的運動	休閒運動。	態度評量	【安全教育】
	事多		3b-I-3 能於生活中	動入門遊戲。	場地。	3 能說出平常參與的休		安 E7 探究運動基本
	七. 休閒運		嘗試運用生活技	Ce-I-1其他休閒運	4. 能選擇適合全家參與	閒運動。		的保健。
	動快樂行		能。	動入門遊戲。	的休閒運動。	4. 能與家人從事適當的		
			4d-I-2 利用學校或			休閒運動。		
			社區資源從事身體					
			活動。					
	壹、健康點	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的	Fb-I-2 兒童常見疾	1. 知道如何表達身體不	※透過家人的關心與自	觀察評量	【品德教育】
	豆、健康品 點名	健體-E-C1	健康常識。	病的預防與照顧方	舒服的症狀。	己對身體不適症狀的表	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	二. 流感小			法。	2. 知道處理身體不適的	述,知道有病症應該要	行為檢核	與德行。
	一. 流感小 尖兵				正確方法。	盡早就醫、了解病情,	態度評量	品 E7 知行合一。
	大共					並進行治療。		
第 5 週		健體-E-A1	2d-I-2 接受並體驗	Cb-I-1 運動安全常	1. 能快樂的接受並體驗	1. 能說出健走、快慢交	觀察評量	【家庭教育】
東 3 週		健體-E-A3	多元性身體活動。	識、運動對身體健	健走運動。	替健走及不同節奏健走	口頭評量	家 E12 規畫個人與
	貳、運動好		3b-I-3 能於生活中	康的益處。	2. 能學會正確的健走技	的動作要領。	行為檢核	家庭的生活作息。
	事多		嘗試運用生活技	Cd-I-1戶外休閒運	巧。	2. 能做出不同速度的健	態度評量	【安全教育】
	七. 休閒運		能。	動入門遊戲。	3. 能快樂接受並體驗健	走技巧。		安 E7 探究運動基本
	動快樂行		4d-I-1 願意從事規		走運動。			的保健。
			律身體活動。		4. 能學會不同速度的健			
					走技巧。			

	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中	1. 知道流感的傳染方式。	1. 在教師的說明下,透	觀察評量	【品德教育】
	健體-E-C1	健康常識。	的基本衛生習慣。	2. 知道「生病不上課」的	過生活情境引導,讓學	口頭評量	品 EI 良好生活習慣
		2a-I-1 發覺影響健	Fb-I-2 兒童常見疾	健康觀念。	童了解流感的傳染途	行為檢核	與德行。
		康的生活態度與行	病的預防與照顧方		徑,進而在日常生活中	態度評量	品 E7 知行合一。
壹、健康點		為。	法。		能自我警惕,表現出合		
點名		4a-I-2 養成健康的			乎呼吸道衛生與咳嗽禮		
二. 流感小		生活習慣。			節的行為。		
尖兵					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。		
ず、寒私 刀	健體-E-A1	3b-I-3 能於生活中	Cb-I-1 運動安全常	1. 能學會不同節奏的健	1. 能做出不同節奏的健	觀察評量	【家庭教育】
	健體-E-A3	嘗試運用生活技	識、運動對身體健	走。	走技巧。	口頭評量	家 E12 規畫個人與
		能。	康的益處。	2. 能學會不同方式的健	2. 能規畫繪製校園健走	行為檢核	家庭的生活作息。
		4d-I-1 願意從事規	Cd-I-1户外休閒運	走技巧。	地圖。	態度評量	【安全教育】
		律身體活動。	動入門遊戲。	3. 能規畫並繪製校園健	3. 能與同學及親友積極		安E7探究運動基本
助快榮仃				走地圖。	參與健走運動,並養成		的保健。
				4. 能積極參與健走運動。	規律的健走運動習慣。		
	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中	1. 探討避免感染流感、維	※讓學童知道「預防勝	觀察評量	【品德教育】
士 /九広四	健體-E-C1	健康常識。	的基本衛生習慣。	護健康的行為。	於治療」,並能將所學落	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
		2a-I-1 發覺影響健	Fb-I-2 兒童常見疾	2. 知道預防流感的方法。	實在生活中,進而表現	行為檢核	與德行。
		康的生活態度與行	病的預防與照顧方	3. 能在日常生活中展現	出促進健康的行為。	態度評量	品 E7 知行合一。
		為。	法。	呼吸道衛生與咳嗽禮節。			
矢兵		4a-I-2 養成健康的		4. 能養成良好個人衛生			
		生活習慣。		習慣。			
	點名二.流感小	使體-E-C1 ・ 健體-E-C1 ・ はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。 はたい。	健體-E-C1 健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 生活習慣。 生活習慣。 生活習慣。 生活習慣。 生活習慣。 生活習慣。 生活習慣を 食體-E-A3 電試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 全量-E-C1 健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 養成健康的	健體-E-C1 健康常識。 2a-I-1 發覺影響健 康的生活態度與行 為。 4a-I-2 養成健康的 生活習慣。 (と	使機-E-C1 健康常識。 2.知道「生病不上課」的 2.流感小 2.流感小 2.犯道「生病不上課」的 2.知道「生病不上課」的 2.知道「生病不上課」的 2.知道「生病不上課」的 2.犯道「生病不上課」的 2.犯道「生病不上課」的 2.流感小 2.犯道用生活技 3.犯者 2.犯量中不同的奏的健 2.犯量中不同方式的健 2.犯量中不同方式的健 2.犯量中不同方式的健 2.犯量的基础。 3.犯规量並繪製校園健 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数数量 2.犯量的数数数量 2.犯量的数数数数量 2.犯量的数数数数量 2.犯量的数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数	使機 - E - C1 健康常識。 2a - I - I 發見影響健	使機

		健體-E-A2	2c-I-2 表現認真參	Hb-I-1陣地攻守性	1. 能表現出教材中的足	1. 能學會教材中的足球	觀察評量	【品德教育】
			與的學習態度。	球類運動相關的簡	球熱身動作。	熱身動作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			3c-I-1 表現基本動	易拍、拋、接、擲、	2. 能於活動中展現出身	2. 能努力嘗試練習教材	行為檢核	諧人際關係。
	貳、運動好		作與模仿的能力。	傳、滾及踢、控、	體平衡。	內容。	態度評量	
	事多			停之手眼、手腳動	3. 能於活動中努力練習	3. 展現出努力體驗踢球		
	→ プ			作協調、力量及準	嘗試。	活動。		
	八. 坳垛东			確性控球動作。	4. 展現出努力體驗踢球	4. 能和他人合作完成體		
					活動。	驗活動。		
					5. 可以和他人合作完成			
					活動。			
		健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的	Fb-I-1 個人對健康	1. 知道流感感染期間在	※從日常生活保健觀念	觀察評量	【品德教育】
		健體-E-C1	健康常識。	的自我覺察與行為	家照護的要點。	著手,向學童說明感染	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	壹、健康點		2b-I-1 接受健康的	表現。	2. 學會正確脫口罩和丟	流感時的居家照護要	行為檢核	與德行。
	宝、健康 點名		生活規範。	Fb-I-2 兒童常見疾	口罩的技巧。	點,讓學童學習正確的	態度評量	品 E7 知行合一。
	二.流感小		3a-I-2 能於引導	病的預防與照顧方	3. 能在生活中落實流感	照護方法,日後,在自		
	一. 观感小		下,於生活中操作	法。	預防與照護的好行為。	己或家人感染流感時,		
	大共		簡易的健康技能。			能表現出促進健康的行		
			4b-I-1 發表個人對			為。		
第8週			促進健康的立場。					
		健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的	Cb-I-1 運動安全常	1. 能知道運動前後要注	1. 能知道運動前後要注	觀察評量	【品德教育】
			運動常識。	識、運動對身體健	意的相關安全事宜及準	意的相關安全事宜及準	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			2c-I-2 表現認真參	康的益處。	備。	備。	行為檢核	諧人際關係。
	貳、運動好		與的學習態度。	Hb-I-1陣地攻守性	2. 能知道如何處理運動	2. 能知道如何處理運動	態度評量	
	事多		3c-I-1 表現基本動	球類運動相關的簡	時發生的意外事故。	時發生的意外事故。		
	八. 踢球樂		作與模仿的能力。	易拍、拋、接、擲、	3. 能做到用足背踢球。	3. 能學會用足背踢球的		
				傳、滾及踢、控、		動作。		
				停之手眼、手腳動				
				作協調、力量及準				

				確性控球動作。				
		健體-E-A2 健體-E-B1	1a-I-1 認識基本的 健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒 的危害及拒絕二手		※透過課本中角色與家 人討論的情境,引導學	觀察評量口頭評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不
			4b-I-1 發表個人對	菸的方法。	2. 在日常生活中,不嘗試	童了解飲酒對於個人、	行為檢核	公平、不合理、違
	壹、健康點		促進健康的立場。		含酒精飲料。	家庭和社會的影響,思	態度評量	反規則和健康受到
	點名					考如何做決定表達拒絕		傷害等經驗,並知
	三. 我家拒					含酒精飲料,進而能做		道如何尋求救助的
	菸酒					到不受含酒精飲料的誘		管道。
						惑。		【品德教育】
第9週								品 E2 自尊尊人與自
								愛愛人。
		健體-E-A2	2c-I-2 表現認真參	Hb-I-1陣地攻守性	1. 能做到用足內側踢球。	1. 能學會用足內側踢球	觀察評量	【品德教育】
			與的學習態度。	球類運動相關的簡	2. 可以和他人合作練習	的動作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動好		3c-I-1 表現基本動	易拍、拋、接、擲、	踢球。	2. 可以和他人合作練習	行為檢核	諧人際關係。
	事多		作與模仿的能力。	傳、滾及踢、控、	3. 可以用腳底做出停球	踢球,並體驗踢球的樂	態度評量	
	八. 踢球樂		4d-I-1 願意從事規	停之手眼、手腳動	動作。	趣。		
			律身體活動。	作協調、力量及準		3. 能用腳底做出停球動		
				確性控球動作。		作。		
		健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的	Bb-I-2 吸菸與飲酒	1. 能發覺吸菸行為對健	1. 透過課本主角的親友	觀察評量	【人權教育】
		健體-E-B1	健康常識。	的危害及拒絕二手	康所造成的影響。	戒菸後外表改變的情	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	土 /井店町		2a-I-1 發覺影響健	菸的方法。	2. 能於引導下,運用模擬	境,討論吸菸行為對個	行為檢核	公平、不合理、違
# 10 m	壹、健康點		康的生活態度與行		情境角色扮演方式,向家	人健康所造成的影響,	態度評量	反規則和健康受到
第 10 週	點名		為。		人適切表達請勿吸菸的	以及他人對吸菸者的感		傷害等經驗,並知
	三. 我家拒 菸酒		3b-I-2 能於引導		態度。	受。		道如何尋求救助的
	於四		下,表現簡易的人			2. 模擬課本主角請家人		管道。
			際溝通互動技能。			戒菸的對話情境,演練		【品德教育】
						表達請勿吸菸的態度。		品 E2 自尊尊人與自

								愛愛人。
	貳、運動好 事多 八. 踢球樂	健體−E−A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1陣地攻守性 球類運動相關、接、類 傳、滾及踢、手 停之手眼、力量 作協調、 確性控球動作。	1.可以他人合作進行踢接球。 2.可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3.能於足球遊戲中展現 踢擊動作。 4.能和他人合作進行活動。	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 5. 能和他人合作進行活	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和 諧人際關係。
						動。		
第 11 週	壹、健康點 點名 三. 我家拒 菸酒	健體-E-A2 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。 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。	%能於引導下,運用模擬 情境角色扮演方式,練習 拒絕二手菸的技巧。	※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境,認識二手菸的危害,進而學習拒絕二手菸的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不 公平、不合理、違 反規則和健康受到 傷害等經驗,並知 道如何尋求救助的 管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自 愛愛人。
	貳、運動好 事多 九. 我們都 是好朋友	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。 Ib-I-1唱、跳與模 仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體,做出 各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏,完成 唱跳學習活動。	1. 能隨著音樂打拍子並 學習打節奏。 2. 和同學一起合作完成 唱跳活動,並從中培養 互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			人的動作表現。		4. 能靈活操作身體,做出			
					各種身體動作。			
					5. 能專注觀摩與學習他			
					人動作表現。			
		健體-E-A2	3b-I-2 能於引導	Bb-I-2 吸菸與飲酒	※能繪製禁菸標誌,發表	※觀察生活環境中的禁	觀察評量	【人權教育】
		健體-E-B1	下,表現簡易的人	的危害及拒絕二手	個人拒絕二手菸的立場。	菸標誌,繪製拒絕二手	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			際溝通互動技能。	菸的方法。		菸的標誌,以表達促進	行為檢核	公平、不合理、違
	壹、健康點		4b-I-1 發表個人對			健康生活的立場。	態度評量	反規則和健康受到
	點名		促進健康的立場。					傷害等經驗,並知
	三. 我家拒							道如何尋求救助的
	菸酒							管道。
								【品德教育】
								品 E2 自尊尊人與自
# 10 vm								愛愛人。
第 12 週		健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	1. 能隨著音樂節奏,完成	※和同學一起合作完成	觀察評量	無
		健體-E-C2	動的基本動作。	展動作。	唱跳學習活動。	唱跳活動,並從中培養	口頭評量	
			2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1唱、跳與模	2. 能靈活操作身體,做出	互助合作的精神。	行為檢核	
	貳、運動好		與的學習態度。	仿性律動遊戲。	各種身體動作。		態度評量	
	事多		2d-I-1 專注觀賞他		3. 能專注觀摩與學習他			
	カ. 我們都		人的動作表現。		人動作表現。			
	是好朋友		3d-I-1 應用基本動		4. 能應用正確的動作與			
	及对加及		作常識,處理練習		同學合作練習活動。			
			或遊戲問題。		5. 能與同學培養默契,通			
					力合作克服困難並完成			
					動作。			
第 13 週	壹、健康點	健體-E-C2	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人及	※覺察自己與他人的優	1. 藉由安安校外教學的	觀察評量	【性別平等教育】
界 10 週	點名		下,表現簡易的自	朋友和諧相處的方	點,並進一步深入了解自	照片與介紹過程,學著	口頭評量	性 E11 培養性別間
	四.愉快的		我調適技能。	式。	己、欣賞自己也欣賞同	敘述同學的優點。	行為檢核	合宜表達情感的能

	聚會				學。	2. 能欣賞自己的特質和	態度評量	カ。
						學習別人的長處。		
		健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	1. 能學會所教導的舞蹈	※能用愉快的心情和同	觀察評量	無
		健體-E-C2	動的基本動作。	展動作。	動作。	學一起學習舞蹈。	口頭評量	
			2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1唱、跳與模	2. 利用活動開展肢體,並		行為檢核	
			與的學習態度。	仿性律動遊戲。	增進身體的協調性。		態度評量	
	本 军利 12		2d-I-1 專注觀賞他		3. 能專注欣賞並學習他			
	貳、運動好		人的動作表現。		人優良動作表現。			
	事多		3d-I-1 應用基本動		4. 能與同學培養默契,通			
	九. 我們都		作常識,處理練習		力合作克服困難並完成			
	是好朋友		或遊戲問題。		動作。			
			4c-I-2 選擇適合個		5. 能認真參與並與他人			
			人的身體活動。		合作完成動作表現。			
					6. 能了解自己並選擇適			
					合個人的身體活動。			
		健體-E-C2	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人及	1. 能利用適當方法邀請	※藉由邀請朋友的互動	觀察評量	【性別平等教育】
			下,表現簡易的自	朋友和諧相處的方	同學。	過程,認識自己住家特	口頭評量	性 E11 培養性別間
	壹、健康點		我調適技能。	式。	2. 能運用社交技巧,知道	色,並聯絡朋友間的情	行為檢核	合宜表達情感的能
	宣、健康 點 名		3b-I-2 能於引導		增進人際關係的方法。	誼。	態度評量	カ。
	四.愉快的		下,表現簡易的人		3. 能了解住家附近的特			
於 1.4 vm	聚會		際溝通互動技能。		色。			
第 14 週	本 曾		3b-I-3 能於生活中					
			嘗試運用生活技					
			能。					
	貳、運動好	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1走、跑、跳	1. 能利用學校或社區資	1. 能分享和家人或朋友	觀察評量	無
	事多	健體-E-C2	動的基本動作。	與投擲遊戲。	源進行戶外休閒運動。	從事戶外休閒的經驗。	口頭評量	
	十. 跑的遊		2d-I-2 接受並體驗		2. 能體會並分享追逐跑	2. 能說出並分享追逐跑	行為檢核	
	戲	_	多元性身體活動。		的樂趣。	的樂趣。	態度評量	

			4d-I-2 利用學校或		3. 能盡力完成快跑的活	3. 能利用課餘時間進行		
			社區資源從事身體		動。	並記錄跑步活動。		
			活動。		4. 能體驗並分享跑步時	4. 能用快跑方式使毛		
					速度與迎風的感受。	巾、報紙和塑膠袋飄揚		
						不下墜。		
						5. 能用快跑方式使毛		
						巾、報紙和塑膠袋貼於		
						胸前不下墜。		
						6. 能說出跑步時的速度		
						與迎風的感受。		
		健體-E-C2	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人及	※能了解接待客人的注	※藉由邀請朋友的互動	觀察評量	【性別平等教育】
			下,表現簡易的自	朋友和諧相處的方	意事項。	過程,認識自己住家特	口頭評量	性 E11 培養性別間
	t /h rt m		我調適技能。	式。		色,並聯絡朋友間的情	行為檢核	合宜表達情感的能
	壹、健康點		3b-I-2 能於引導			誼。	態度評量	カ。
	點名		下,表現簡易的人					
	四.愉快的		際溝通互動技能。					
	聚會		3b-I-3 能於生活中					
			嘗試運用生活技					
第 15 週			能。					
		健體-E-A1	2d-I-2 接受並體驗	Ga-I-1走、跑、跳	1. 能做出直線快跑動作。	1. 能盡力做出快跑加速	觀察評量	無
		健體-E-C2	多元性身體活動。	與投擲遊戲。	2. 能學習並表現出運動	動作。	口頭評量	
	貳、運動好				家精神。	2. 能遵守行進路線完成	行為檢核	
	事多					快跑及排隊行為。	態度評量	
	十. 跑的遊					3. 能認識並遵守比賽規		
	戲					則。		
	应义					4. 能和同學合作完成比		
						賽。		
						5. 能學習並表現運動家		

						精神。		
		健體-E-C2	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及	1. 知道真心誠意的讚	※藉由「角色扮演」的	觀察評量	【性別平等教育】
			下,表現簡易的人	朋友和諧相處的方	美,讓朋友知道你心裡對	情境引導,知道真心誠	口頭評量	性 E11 培養性別間
			際溝通互動技能。	式。	他的感受,是獲得友誼的	意的讚美,讓朋友知道	行為檢核	合宜表達情感的能
			3b-I-3 能於生活中		好方法。	你心裡對他的感受,是	態度評量	カ。
	壹、健康點		嘗試運用生活技		2. 能知道接受招待時的	獲得友誼的好方法,及		
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		能。		注意事項,並分辨出別人	明白做客的重點在於做		
	四.愉快的				不接受的行為應如何改	客的禮儀。		
	聚會				進。			
	本 胃				3. 能辨別好主人及好客			
					人的行為。			
					4. 能了解如何處理聚會			
第 16 週					中的突發狀況並實際演			
					練。			
		健體-E-A1	2c-I-1 表現尊重的	Ga-I-1走、跑、跳	1. 能遵守比賽規則。	1. 能遵守行進路線完成	觀察評量	無
		健體-E-C2	團體互動行為。	與投擲遊戲。	2. 能和同學合作完成比	快跑及排隊行為。	口頭評量	
			2d-I-2 接受並體驗		賽。	2. 能認識並遵守比賽規	行為檢核	
	貳、運動好		多元性身體活動。		3. 能認識並表現運動家	則。	態度評量	
	事多		3d-I-1 應用基本動		精神。	3. 能和同學合作完成比		
	十, 跑的遊		作常識,處理練習		4. 能在曲線快跑中做出	賽。		
	戲		或遊戲問題。		身體重心傾斜動作。	4. 能學習並表現運動家		
	应义				5. 能在繞物快跑中做出	精神。		
					身體重心傾斜變換動作。	5. 能在曲線快跑中做出		
						身體重心傾斜及重心變		
		_				換動作。		
第 17 週	壹、健康點	健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1健康安全消	1. 能知道食品包裝完整	1. 知道安全購買食品的	觀察評量	【家庭教育】

	點名		健康常識。	費的原則。	的重要性。	基本常識。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費
	五.食品安		2a-I-1 發覺影響健		2. 能知道不建議購買散	2. 發現不留意安全消費	行為檢核	行動,澄清金錢與
	全我最行		康的生活態度與行		裝食品的原因。	與食品警示說明,可能	態度評量	物品的價值。
			為。		3. 能認識安全購買罐頭	會影響到健康。		
			3a-I-1 能於引導		與玻璃罐食品的原則。	3. 練習分辨保存期限內		
			下,表現簡易的自		4. 能了解製造日期及保	的安全食品與閱讀食品		
			我調適技能。		存期限的意涵	標示。		
		健體-E-A1	2c-I-1 表現尊重的	Ga-I-1走、跑、跳	1. 體驗並說出不同跑壘	1. 體驗並說出不同跑壘	觀察評量	無
		健體-E-C2	團體互動行為。	與投擲遊戲。	路線的差異。	路線的差異。	口頭評量	
			2d-I-2 接受並體驗		2. 練習中找出適合自己	2. 將繞物快跑動作要	行為檢核	
			多元性身體活動。		的跑壘路線。	領,落實在跑壘練習中。	態度評量	
	貳、運動好		3d-I-1 應用基本動		3. 比賽中表現曲線繞彎	3. 在練習中找出適合自		
	事多		作常識,處理練習		跑壘技巧。	己的跑壘路線。		
	十. 跑的遊		或遊戲問題。		4. 和同學快樂的完成比	4. 比賽中表現曲線繞彎		
	戲				賽,並遵守比賽規則。	跑壘技巧。		
					5. 在比賽中表現運動家	5. 和學快樂的完成比		
					精神。	賽,並遵守比賽規則。		
						6. 在比賽中表現運動家		
						精神。		
		健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1 健康安全消	1. 能認識安全購買鮮乳	1. 知道安全購買食品的	觀察評量	【家庭教育】
			健康常識。	費的原則。	的原則。	基本常識。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費
	壹、健康點		2a-I-1 發覺影響健		2. 能了解有效日期及認	2. 發現不留意安全消費	行為檢核	行動,澄清金錢與
第 18 週	點名		康的生活態度與行		識標章的意涵。	與食品警示說明,可能	態度評量	物品的價值。
	五.食品安		為。			會影響到健康。		
	全我最行		3a-I-1 能於引導			3. 練習分辨保存期限內		
			下,表現簡易的自			的安全食品與閱讀食品		
			我調適技能。			標示。		

		健體-E-C2	2d-I-2 接受並體驗	Cc-I-1 水域休閒運	1. 認識水域休閒運動的	1. 認識水域休閒活動項	觀察評量	【海洋教育】
		及胆 L CZ	多元性身體活動。	動入門遊戲。	1. 咖啡小鸡水用之勤的 種類。		口頭評量	
				勤八门遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全	性類。 2. 選擇安全並合適的戶	目渔選擇安全合適的水		
			3c-I-2 表現安全的			域休閒活動項目,培養	行為檢核	巧,熟悉自救知能。
	+ 100 4 10		身體活動行為。	與衛生常識。	外休閒活動。	規律運動的習慣。	態度評量	【安全教育】
	貳、運動好		4c-I-1 認識與身體		3. 能知道從事游泳時需	2. 選擇合適的游泳裝		安 E4 探討日常生活
	事多		活動相關資源。		要的裝備。	備。		應該注意的安全。
	十一. 浪花				4. 認識游泳池安全設施	3. 認識游泳裝備與游泳		安 E7 探究運動基
	朵朵開				和規則。	池的安全設施。		本的保健。
					5. 能了解進行游泳前暖	4. 藉由情境演練方式,		
					身的重要性。	了解游泳池的安全規則		
						及暖身的重要,以確保		
						人身安全。		
		健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1健康安全消	1. 能知道食品標示的重	1. 知道安全購買食品的	觀察評量	【家庭教育】
			健康常識。	費的原則。	要性。	基本常識。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費
	壹、健康點		2a-I-1 發覺影響健		2. 能檢視包裝食品的標	2. 發現不留意安全消費	行為檢核	行動,澄清金錢與
	點名		康的生活態度與行		示和外觀。	與食品警示說明,可能	態度評量	物品的價值。
	五. 食品安		為。			會影響到健康。		
	全我最行		3a-I-1 能於引導			3. 練習分辨保存期限內		
			下,表現簡易的自			的安全食品與閱讀食品		
第 19 週			我調適技能。			標示。		
		健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技	Gb-I-2 水中遊戲、	1. 認識各項水中活動的	※藉由親水的體驗遊	觀察評量	【海洋教育】
			能基本常識。	水中閉氣與韻律呼	動作技能。	戲,熟悉水性減低學童	口頭評量	海 E2 學會游泳技
	貳、運動好		2d-I-2 接受並體驗	吸與藉物漂浮。	2. 做出水中行走的游泳	對下水的恐懼感。	行為檢核	巧,熟悉自救知能。
	事多		多元性身體活動。		技巧。		態度評量	【安全教育】
	十一. 浪花		3c-I-2 表現安全的					安 E4 探討日常生活
	朵朵開		身體活動行為。					應該注意的安全。
								安 E7 探究運動基
								本的保健。

		健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健	Ea-I-2 基本的飲食	1. 能了解食品保存方式	※發現不留意食品警示	觀察評量	【家庭教育】
			康的生活態度與行	習慣。	對健康的重要性。	說明時,可能會影響健	口頭評量	家 E9 參與家庭消費
	壹、健康點		為。	Eb-I-1健康安全消	2. 能認識不同的包裝食	康。	行為檢核	行動,澄清金錢與
	點名		3a-I-1 能於引導	費的原則。	品的食用方式及注意事		態度評量	物品的價值。
	五. 食品安		下,表現簡易的自		項。			
	全我最行		我調適技能。		3. 能實際做到安全選購			
			4a-I-1 發表個人對		食品的原則。			
第 20 週			促進健康的立場。					
		健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技	Gb-I-2 水中遊戲、	1. 認識水中閉氣、韻律呼	※藉由親水的體驗遊	觀察評量	【海洋教育】
			能基本常識。	水中閉氣與韻律呼	吸與藉物漂浮的動作技	戲,熟悉水性減低學童	口頭評量	海 E2 學會游泳技
	貳、運動好		2d-I-2 接受並體驗	吸與藉物漂浮。	能。	對下水的恐懼感。	行為檢核	巧,熟悉自救知能。
	事多		多元性身體活動。		2. 做出水中閉氣、韻律呼		態度評量	【安全教育】
	十一. 浪花		3c-I-2 表現安全的		吸與藉物漂浮的動作技			安 E4 探討日常生活
	朵朵開		身體活動行為。		巧。			應該注意的安全。
								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。