

## 臺南市公立東區博愛國民小學 111 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/30   9/3	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化、第二課 欣賞自己	3	1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3. 認識自己的特點。 4. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5. 透過認識自己的優	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	報告 自我評量 實作 同儕互評	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

<p>二 9/4   9/10</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人</p>	<p>3</p>	<p>點，喜歡自己。</p> <p>1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。</p>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>口試 自我評量 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>三 9/11   9/17</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。</p>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>口試 實作 作業</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

<p>四 9/18   9/24</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。</li> <li>2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。</li> <li>5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。</li> <li>8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> </ol>	<p>活技能。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>自我評量 實作</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>五 9/25   10/1</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。</li> <li>2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</li> <li>3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</li> <li>4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。</li> <li>5. 養成正確的穿鞋習慣。</li> <li>6. 認識不憋尿的重要性。</li> </ol>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a- I -2 能於引</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>報告 自我評量 作業</p>	

			<p>7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。</p> <p>8.願意養成不憋尿的健康習慣。</p>	<p>導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			
<p>六 10/2   10/8</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康</p>	3	<p>1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。</p> <p>2.認識學校健康資源與健康相關活動。</p> <p>3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。</p> <p>4.接受健康的學校生活有關的生活規範。</p> <p>5.養成健康的學校生活的習慣。</p>	<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>2b-I-1 接受健康的生活規範。</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。	報告 自我評量	<p><b>【環境教育】</b> 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>
<p>七 10/9   10/15</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康</p>	3	<p>1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。</p> <p>2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。</p> <p>3.認識社區健康相關機構與資源。</p> <p>4.願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<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>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	報告 自我評量 口試 作業	
<p>八 10/16   10/22</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.專注觀賞並支持他人</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動	實作 報告	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	作。		
<p>九 10/23   10/29</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	實作報告	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>十 10/30   11/5</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>2. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>3. 安全的完成擲球控球</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動</p>	實作報告作業	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>活動。</p> <p>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>十一 11/6   11/12</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 自我評量 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二 11/13   11/19</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>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、</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>球準確性控球活動。</p> <p>4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
<p>十三 11/20   11/26</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在</p>	3	<p>1. 認識學校的運動空間。</p> <p>2. 利用學校運動空間從事身體活動。</p> <p>3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p> <p>5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。</p> <p>6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</p>	<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>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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>報告 實作 作業</p>	
<p>十四 11/27   12/3</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	3	<p>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。</p> <p>2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</p> <p>3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。</p> <p>4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	

			5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	能力。			
十五 12/4   12/10	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試	
十六 12/11   12/17	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試 作業	
十七 12/18   12/24	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	3	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	

			作技巧。	活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。			
十八 12/25   12/31	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	3	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Bd- I -2 技擊模仿遊戲。	實作報告作業	
十九 1/1   1/7	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	3	1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作報告作業	
二十	第六單元全方位動動樂	3	1. 認識球、圓的模仿動	1c- I -1 認識身	Ib- I -1 唱、跳	實作	

1/8   1/14	第四課圓來真有趣		<p>作。</p> <p>2. 專注觀賞同學的表演。</p> <p>3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</p> <p>4. 模仿不同的圓造型。</p> <p>5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</p> <p>6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。</p>	<p>體活動的基本動作。</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>	與模仿性律動遊戲。	自我評量	
二十一 1/15   1/19	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	<p>1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</p> <p>2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 專注觀賞同學的表演。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</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>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

## 臺南市公立東區博愛國民小學 111 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	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	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/13   2/18	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	3	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告實作	

			同理心和人際溝通技能。				
二 2/19   2/25	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	3	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量 報告 作業	
三 2/26   3/4	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	3	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實作 報告	
四 3/5   3/11	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	3	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	報告 自我評量 實作 作業	
五 3/12 	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	3	1. 認識齲齒的症狀與原因。	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	口試 自我評量	

3/18			2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	習慣。		
<p>六 3/19   3/25</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣</p>	3	<p>1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。</p>	<p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。</p>	口試 實作 作業	
<p>七 3/26   4/1</p>	<p>第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來</p>	3	<p>1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流</p>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	口試 報告 實作	

			行性結膜炎的預防方法。				
八 4/2   4/8	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	3	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 報告 實作 作業	
九 4/9   4/15	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	3	1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2. 認識各項班級體育活動。 3. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Cb- I -2 班級體育活動。	口試 實作 作業	
十 4/16   4/22	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	3	1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本	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。	實作 報告 作業	【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。

			4. 學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	動作常識，處理練習或遊戲問題。			
十一 4/23   4/29	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作報告	
十二 4/30   5/6	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3	1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作作業	
十三 5/7   5/13	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	3	1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。 3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作作業	

<p>十四 5/14   5/20</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。</li> <li>2. 做出併腿跳和跨跳的動作。</li> <li>3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</li> <li>4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</li> <li>5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</li> <li>6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</li> <li>7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</li> <li>8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</li> <li>9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。</li> </ol>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>實作報告作業</p>	
<p>十五 5/21   5/27</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出在陸地與水中的身體感受。</li> <li>2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。</li> <li>3. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。</li> <li>4. 在水中閉氣並藉物漂浮。</li> <li>5. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。</li> </ol>	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>實作作業</p>	

十六 5/28   6/3	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	3	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆腿式站法。 3. 體驗一套完整武術動作。 4. 與同伴友善互動並認真學習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	自我評量 實作 報告 作業	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
十七 6/4   6/10	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	3	1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十八 6/11   6/17	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	3	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。 3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十九 6/18   6/24	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 4. 做出群體中聚集與散開的動作。 5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	

			<p>6. 做出雲的形狀與造型變化。</p> <p>7. 模仿漩渦移動的特性。</p> <p>8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p>				
<p>二十 6/25   6/30</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第四課水滴的旅行</p>	3	<p>1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>3. 認識不同波浪的造型。</p> <p>4. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <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>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	自我評量 實作 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。