

臺南市公(私)立下營區甲中國民小學 109 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/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(61)節
課程目標	<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>				
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p>				

	B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作					
融入之重大議題	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【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 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節	領域核心素	學習重點	表現任務	融入議題

		數	養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 8/30~9/5	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週	單元一、吃出健康和	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-1 生活中常見的	操作	【能源教育】

<p>9/6~9/12</p>	<p>活力 活動一、健康飲食</p>		<p>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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>問答發表 自評觀察</p>	<p>能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p>
<p>第三週 9/13~9/19</p>	<p>單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促</p>	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>發表問答 自評</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>

			<p>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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>				
<p>第四週 9/20~9/26</p>	<p>單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步</p>	3	<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</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>發表實作 自我檢核</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>

			<p>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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>			
<p>第五週 9/27~10/3</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己</p>	2	<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。 健體-E-A2 具備探索身</p>	<p>3a-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p>	<p>發表自評</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>

			<p>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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>				
<p>第六週 10/4~10/10</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人</p>	3	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創</p>	<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>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>問答發表觀察實作</p>	<p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。</p>

			新思考方式,因應日常生活情境。				
第七週 10/11~10/17	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	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-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。	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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/18~10/24	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	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-A3 具備擬定基	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			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。				
第九週 10/25~10/31	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 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。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 11/1~11/7	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

			運動與保健的潛能。 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。				
第十一週 11/8~11/14	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	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-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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/15~11/21	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學,認識生活環境

			<p>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-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>區資源從事身體活動。</p>			<p>(自然或人為)。</p>
<p>第十三週 11/22~11/28</p>	<p>單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界</p>	<p>3</p>	<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。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>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

<p>第十四週 11/29~12/5</p>	<p>單元五、運動有妙招 活動三、穿鞋學問大</p>	<p>3</p>	<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。 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>1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>問答 實作 自評</p>	<p>【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E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>第十五週 12/6~12/12</p>	<p>單元六、身體動起來 活動一、同心協力 活動二、搖滾樂</p>	<p>3</p>	<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。 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</p>	<p>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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>問答 實作 觀察</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			新思考方式,因應日常生活情境。				
第十六週 12/13~12/19	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	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-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。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。
第十七週 12/20~12/26	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手	3	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。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。				
第十八週 12/27~1/2	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶 活動三、相約戲水去	3	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-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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動,重視水域安全。
第十九週 1/3~1/9	單元八、球兒真好玩 活動一、飛越地平線	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵

			<p>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-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>	<p>體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p>	<p>傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>守之。</p>
<p>第二十週 1/10~1/16</p>	<p>單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球</p>	3	<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-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</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>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 觀察</p>	<p>【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。</p>

			競爭,並與 團隊成員 合作,促進 身心健 康。				
第二十一週 1/17~1/23	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	2	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-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。	1c-I-2 認識基本的運 動常識。 2c-I-2 表現認真參與 的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作 與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球 類運動相關的簡拍、 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。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相 互尊重的精 神。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立下營區甲中國國民小學 109 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 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。</p> <p>單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎</p>				

	<p>的游泳技能並熟悉自救方法。</p>
<p>總綱核心素養</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>課程架構脈絡</p>	

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
第一週 2/14~2/20	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週 2/21~2/27	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週 2/28~3/6	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	2	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第四週 3/7~3/13	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/14~3/20	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	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。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週 3/21~3/27	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週 3/28~4/3	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			的運動、保健與人際溝通上。				
第八週 4/4~4/10	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	2	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第九週 4/11~4/17	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	問答 自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週 4/18~4/24	單元三、健康舒適的社區 活動二、親近社區從參與開始	3	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察 實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

<p>第十一週 4/25~5/1</p>	<p>單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有 一套、活動二、跳箱 遊戲</p>	<p>3</p>	<p>懷社會。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、 平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【安全教育】 安E2 了解危 機與安全。</p>
<p>第十二週 5/2~5/8</p>	<p>單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活 動</p>	<p>3</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>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-1 表現基本動作 與模仿的能力。 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。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、 平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>問答 實作 觀察 自評</p>	<p>【安全教育】 安E6 了解自 己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規 則的制定並遵 守之。</p>
<p>第十三週 5/9~5/15</p>	<p>單元五、運動 GO! GO! 活動一、運動安全三 部曲、活動二、小小</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身 體活 動與 健康生活問</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運 動常識。 2c-I-1 表現尊重的團 體互動行為。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常 識、運動對身體健康的 益處。 Cb-I-2 班級體育活</p>	<p>問答 實作 自評</p>	<p>【安全教育】 安E3 知道常 見事故傷害。 安E4 探討日</p>

	運動家		<p>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>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>	動。		常生活應該注意的安全。
第十四週 5/16~5/22	單元五、運動 GO! GO! 活動三、跳出活力	3	<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</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>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作參考	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

第十五週 5/23~5/29	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網 遊戲	3	康。 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。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作 與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社 區資源從事身體活動。	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 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第十六週 5/30~6/5	單元六、我喜歡玩球 活動二、擊中目標	3	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。	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-1 表現基本動作 與模仿的能力。	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 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第十七週 6/6~6/12	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高 手	3	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。	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。 3d-I-1 應用基本動作 常識,處理練習或遊戲 問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球 類運動相關的簡易 拍、拋、接、擲、傳、 滾及踢、控、停之手 眼、手腳動作協調、力 量及準確性控球動作。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第十八週 6/13~6/19	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	健體-E-A1 具備良好身 體活 動與	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團	Hb-I-1 陣地攻守性球 類運動相關的簡易 拍、拋、接、擲、傳、	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際

			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。	體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		關係。
第十九週 6/20~6/26	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中漂浮	3	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。	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 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。	問答 實作 觀察 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第二十週 6/27~7/3	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	2	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。