

臺南市公立東區勝利國民小學 110 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	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，共(63)節		
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
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		
第一週 9/1-9/4	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第1課成長的變化 第2課欣賞自己	3	1. 認識自己出生至今生長發育的變化。 2. 表現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	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。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 實作 4. 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			<p>點，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。</p>				
<p>第二週 9/5-9/11</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人</p>	3	<p>1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。</p> <p>2. 願意與家人和諧相處。</p> <p>3. 願意主動分擔家事。</p> <p>4. 認識飲酒的危害。</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>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</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>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 口試</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【兒童權利公約】</p>
<p>第三週 9/12-9/18</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人</p>	3	<p>1. 認識二手菸的危害。</p> <p>2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。</p> <p>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。</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>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 口試</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 自我評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

				的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第四週 9/19-9/25	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 	<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>	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鑑賞 2. 實作 	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第五週 9/26-10/02	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後能做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 	<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>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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會照顧自己身體的健康知識。 2. 舉例良好且正確的運動後衛生習慣。 	

			<p>5. 養成正確的穿鞋習慣。</p> <p>6. 認識不憋尿的重要性。</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>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			
<p>第六週 10/03-10/09</p>	<p>第三單元健康環境好生活 第 1 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. 願意接受並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。	<p>1. 表演</p> <p>2. 自我評量</p>	<p>【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>
<p>第七週 10/10-10/16</p>	<p>第三單元健康環境好生活 第 2 課社區環境與健康</p>	3	<p>1. 發覺整潔、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. 認識並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。	<p>1. 表演</p> <p>2. 紙筆測驗</p> <p>3. 口試</p> <p>4. 自我評量</p>	
<p>第八週</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議</p>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲</p>	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	<p>1. 實作</p>	<p>【人權教育】</p>

<p>10/17-10/23</p>	<p>第 1 課控球小奇兵</p>		<p>球的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3. 表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4. 安全的表現滾球控球活動。 5. 安全的表現拋球控球活動。 6. 安全的表現擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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>	<p>2. 表演</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第九週 10/24-10/30</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3. 表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4. 安全的表現滾球控球活動。 5. 安全的表現拋球控球活動。 6. 安全的表現擲球控球活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從</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>	<p>1. 學會滾球、控球等基本技巧。 2. 學會如何團隊合作 3. 認識該活動之相關規則。</p>	<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>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>事規律身體活動。</p>			
<p>第十週 10/31-11/06</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第 1 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. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>3. 表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。</p> <p>4. 安全的表現滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的表現拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的表現擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</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>	<p>1. 實作 2. 表演</p>	<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>第十一週 11/7-11/13 期中考 11/04-05</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>3. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>4. 安全的表現傳球、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>2c-I-2 表現認真參與的學習態</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</p>	<p>1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演</p>	<p>【品德教育】 品 EJU3 誠實信用。</p>

			<p>球準確性控球活動。</p> <p>5. 安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>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>性控球動作。</p>		
<p>第十二週 11/14-11/20</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>3. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>4. 安全的表現傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>5. 安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>6. 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>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【品德教育】 品 EJU3 誠實信用。</p>
<p>第十三週 11/21-11/27</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第 1 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>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>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</p>	<p>1. 表演</p> <p>2. 實作</p>	

			5. 表現踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。		
第十四週 11/28-12/04	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰	3	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現快樂參與活動並遵守遊戲規則的學習態度。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續從事跳躍遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
第十五週 12/05-12/11	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 認識泳池安全與衛生常識。 3. 表現游泳前暖身的安全的身體活動行為。 4. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。	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。	1. 實作 2. 口試	
第十六週 12/12-12/18	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界	3	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 實作 2. 口試	

			3. 表現水中閉氣的動作技巧。	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。		
第十七週 12/19-12/25	第六單元全方位動動樂 第 1 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. 接受並體驗繩索暖身伸展、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作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 實作 2. 表演
第十八週 12/26-1/01	第六單元全方位動動樂 第 2 課樹樁木頭人	3	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 實作 2. 表演

				全的身體活動行為。			
第十九週 1/02-1/08	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力	3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 	
第二十週 1/09-1/15 期末考 1/13-14	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 表現模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 表現模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作表現圓形收攏與擴散的動作。 	<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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 鑑賞 	
第二十一週 1/16-1/20	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 表現「圍圓來跳舞」舞序。 	<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>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 	

			3. 專注觀賞同學的表演。	現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
--	--	--	---------------	----------------------------	--	--	--

◎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。

臺南市公立東區勝利國民小學 110 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	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，共(63)節		
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
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		
第一週 2/11-2/12	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心	3	1. 發覺影響人際相處的態度和行為。 2. 運用同理心，推測對方可能的想法。 3. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 表演 2. 實作	

			4. 在生活情境中，表現同理心和人際溝通技能。	技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第二週 2/13-2/19	第一單元當我們同在一起 第 2 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. 表現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。	1. 實作 2. 觀察 3. 表演	【兒童權利公約】
第三週 2/20-2/26	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼	3	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 認識日常生活中的食物，分別屬於六大類食物中的哪一類。 3. 發覺並建立每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 發覺並建立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。	1. 學會正確的飲食習慣。 2. 分組列舉好的飲食習慣和不好的飲食習慣。 3. 繪畫出飲食金字塔。	
第四週 2/27-3/5	第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣	3	1. 發覺飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	

			當中認識並落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	響健康的生活態度與行為。	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。		
第五週 3/6-3/12	第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒	3	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 發覺生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 口試 2. 自我評量	
第六週 3/13-3/19	第三單元齲齒遠離我 第2課護齒好習慣	3	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，認識潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，認識自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 口試 2. 表演 3. 實作	
第七週 3/20-3/26	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來	3	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 透過舉例說明在生活中應採取的適當行動，	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	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 口試 2. 表演 3. 實作	

			<p>以預防登革熱。</p> <p>3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</p> <p>4. 透過舉例說明腸病毒的預防方法。</p> <p>5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>6. 透過舉例說明流行性結膜炎的預防方法。</p>	中適用的健康技能和生活技能。			
<p>第八週 3/27-4/02</p>	<p>第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走</p>	3	<p>1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</p> <p>2. 認識常見的過敏原。</p> <p>3. 認識過敏症狀的照護方法。</p> <p>4. 在生活中操作過敏症狀的照護方法。</p> <p>5. 操作鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>6. 操作眼藥水的正確使用方法。</p> <p>7. 操作皮膚藥膏的正確使用方法。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</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>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 口試</p> <p>2. 表演</p> <p>3. 實作</p>	
<p>第九週 4/03-4/09</p>	<p>第五單元球球大作戰 第 1 課班級體育活動樂</p>	3	<p>1. 分享個人運動經驗，選擇自己最喜歡的運動項目。</p> <p>2. 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，從事規律身體活動。</p>	<p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>1. 口頭發表自己最愛的運動。</p> <p>2. 分組討論運動對我們的好處。</p> <p>3. 規劃班級體育計畫並執行。</p>	
<p>第十週 4/10-4/16</p>	<p>第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑</p>	3	<p>1. 在簡易運動場地表現跑壘動作。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p>	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每</p>

			<p>2. 在簡易運動場地表現傳接動作。</p> <p>3. 在簡易運動場地表現跑壘和傳接的綜合型活動。</p> <p>4. 進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作，表現團體互動行為。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>		<p>個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第十一週 4/17-4/23 期中考 4/19-20</p>	<p>第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1. 在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。</p> <p>2. 表現徒手擊氣球動作，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3. 表現以各種方式讓球過繩的動作。</p> <p>4. 進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。</p> <p>5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。</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>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。</p>	<p>1. 實作 2. 表演</p>	
<p>第十二週 4/24-4/30</p>	<p>第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1. 在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。</p> <p>2. 表現徒手擊氣球動作，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3. 表現以各種方式讓球過繩的動作。</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</p>	<p>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</p>	<p>1. 實作 2. 表演</p>	

			<p>4. 進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。</p> <p>5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。</p>	<p>理練習或遊戲問題。</p>	<p>作。</p>		
<p>第十三週 5/1-5/7</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳</p>	3	<p>1. 認識攀岩運動，認識攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。</p> <p>2. 接受並體驗休閒運動。</p> <p>3. 透過入門遊戲，表現手腳協調、支撐與攀爬能力。</p> <p>4. 願意利用資源從事攀岩活動。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察發表</p>	
<p>第十四週 5/8-5/14</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活</p>	3	<p>1. 描述併腿跳和跨跳的動作要領。</p> <p>2. 表現積極參與學習活動並欣賞他人的表現的學習態度。</p> <p>3. 描述起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>4. 能描述並表現起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p> <p>5. 能表現快速起跑與語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>6. 表現簡易的投擲動作並描述動作技能。</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>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. 實作評量</p> <p>2. 觀察發表</p>	

			<p>7. 表現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>8. 表現投擲各種物品的動作。</p>				
第十五週 5/15-5/21	第六單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	3	<p>1. 認識在陸地與水中的身體感受。</p> <p>2. 體驗閉氣與同伴在水中進行遊戲。</p> <p>3. 體驗韻律呼吸要領，與同伴在水中安全進行遊戲。</p> <p>4. 在水中安全閉氣並表現藉物漂浮技能。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>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>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察發表</p>	
第十六週 5/22-5/28	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路	3	<p>1. 描述並表現弓步劈掌和馬步劈掌。</p> <p>2. 表現獨立式和仆腿式站法。</p> <p>3. 表現一套完整武術動作。</p> <p>4. 表現與同伴友善互動並認真學習的學習態度。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1. 自我評量</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 表演</p>	<p>【安全教育】安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
第十七週 5/29-5/4 畢業考 5/30-31	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手	3	<p>1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。</p> <p>2. 能於引導下，嘗試表現支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。</p> <p>3. 表現願意在遊戲中快樂互動，認真學習的學習態度</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</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>I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察發表</p>	<p>【安全教育】安 E6 了解自己的身體。</p>

			4. 專注觀賞他人的動作表現。				
第十八週 6/5-6/11	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂	3	1. 認識並表現雙人跳繩的起跳時機。 2. 認識並表現雙人跳繩的動作技巧。 3. 表現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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 實作評量 2. 觀察發表	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週 6/12-6/18 畢業典禮 6/14	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1. 認識水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，表現模仿水滴的跳躍及流動。 3. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 4. 表現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。 6. 表現雲的形狀與造型變化。 7. 表現漩渦移動的特性。 8. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 9. 認識不同波浪的造型。 10. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。	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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作評量 2. 觀察發表 3. 創作實踐	

<p>第二十週 6/19-6/25 期末考 6/23-24</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 4. 認識不同波浪的造型。 5. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。 	<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>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 觀察發表 	
<p>第二十一週 6/26-6/30</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 4. 認識不同波浪的造型。 5. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。 	<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>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 觀察發表 	

◎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。