

## 臺南市公立官田區隆田國民小學 112 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(60)節		
課程目標	<p>1.欣賞自己並關心家人。</p> <p>2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。</p> <p>3.愛護環境，學會運用健康資源。</p> <p>4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。</p> <p>2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。</p> <p>3.繞物跑步和跳躍力練習。</p> <p>4.在水裡玩遊戲。</p> <p>5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。</p> <p>6.單腳、雙腳練跳繩。</p> <p>7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。</p>						
該學習階段 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-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>						
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	第一單元喜歡自己珍愛家	2	1.描述自己出生至今生	1a- I -1 認識基	Aa- I -1 不同人	報告	【生涯規劃教

<p>8/30   9/2</p>	<p>人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己</p>		<p>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.透過認識自己的優點，喜歡自己。</p>	<p>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。</p>	<p>生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。</p>	<p>自我評量 實作 同儕互評</p>	<p>育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>— 9/3   9/9</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.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</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 9/10   9/16</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>活技能。 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 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 9/17   9/23</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	<p>4</p>	<p>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</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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</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>害的行為。</p> <p>5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p> <p>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p>	<p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>			
<p>五 9/24   9/30</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p>	<p>2</p>	<p>1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。</p> <p>2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</p> <p>3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</p> <p>4.舉例說明正確的穿鞋習慣。</p> <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>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 10/1   10/7</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。	<p>報告 自我評量</p>	<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 10/8   10/14</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康</p>	2	<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>	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	<p>報告 自我評量 口試 作業</p>	

				2b- I -1 接受健康的生活規範。			
八 10/15   10/21	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。	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。 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。	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。	實作報告	【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。
九 10/22   10/28	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成拋球控球	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。	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	實作報告	【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>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>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>球動作。</p>		
<p>十 10/29   11/4</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<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>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</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>實作 報告 作業</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>

				事規律身體活動。			
十一 11/5   11/11	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	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。 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。	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 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/12   11/18	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接	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。	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	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。



			<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>手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
<p>十三 11/19   11/25</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在</p>	<p>3</p>	<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 11/26   12/2</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	<p>3</p>	<p>1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 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.願意在課後持續練習跳躍遊戲。</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 -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	
<p>十五 12/3   12/9</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 口試</p>	
<p>十六 12/10   12/16</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界</p>	<p>3</p>	<p>1.認識水中閉氣的動作要領。 2.認真參與水中遊戲。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p>	<p>Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸</p>	<p>實作 口試 作業</p>	

			3.表現水中閉氣的動作技巧。	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。	與藉物漂浮。		
十七 12/17   12/23	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。 la- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	
十八 12/24	第六單元全方位動動樂	3	1.認識技擊進攻、低身	1c- I -1 認識身	Bd- I -2 技擊	實作	

12/30	第二課樹樁木頭人		<p>閃躲的基本動作。</p> <p>2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。</p> <p>4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</p>	<p>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>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>	模仿遊戲。	報告 作業	
十九 12/31   1/6	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	2	<p>1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。</p> <p>2.專注觀賞同學的跳繩表演。</p> <p>3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。</p> <p>4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</p> <p>5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</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> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 報告 作業	
二十 1/7	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	1b- I -1 唱、跳	實作	

1/13	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>	<p>與模仿性律動遊戲。</p>	<p>自我評量</p>	
<p>二十一</p> <p>1/14</p> <p>1/19</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第四課圓來真有趣</p>	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>	<p>lb- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作報告作業</p>	

◎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。



## 臺南市公立官田區隆田國民小學 112 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(56)節
課程目標	1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2.認識六大類食物。 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5.認識班級體育活動。 6.認識跑壘與傳接球的規則。 7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12.合作齊跳繩。 13.創作水滴造型。 14.用彩帶舞出波浪。				
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		
— 2/15   2/17	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	2	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，演練同理心和人際溝通技能。	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	
— 2/18   2/24	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	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	



<p>三 2/25   3/2</p>	<p>第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼</p>	<p>3</p>	<p>處。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>口試 實作 報告</p>	
<p>四 3/3   3/9</p>	<p>第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>報告 自我評量 實作 作業</p>	
<p>五 3/10   3/16</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒</p>	<p>3</p>	<p>1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。</p>	<p>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。</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>口試 自我評量</p>	

六 3/17   3/23	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	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，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。	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。	口試 實作 作業	
七 3/24   3/30	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	3	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。	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 報告 實作	

			<p>4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p> <p>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p>				
<p>八 3/31   4/6</p>	<p>第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走</p>	1	<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.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</p> <p>5.學習鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>6.學習眼藥水的正確使用方法。</p> <p>7.學習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 個人對健康的自我觀察與行為表現。</p>	<p>口試 報告 實作 作業</p>	
<p>九 4/7   4/13</p>	<p>第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂</p>	3	<p>1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。</p>	<p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb- I -2 班級體育活動。</p>	<p>口試 實作 作業</p>	

			<p>2.認識各項班級體育活動。</p> <p>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。</p>	<p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>十 4/14   4/20</p>	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	<p>3</p>	<p>1.在簡易運動場地練習跑壘。</p> <p>2.在簡易運動場地進行傳接。</p> <p>3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。</p> <p>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。</p>	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</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>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。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>
<p>十一 4/21   4/27</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</p>	<p>3</p>	<p>1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3.嘗試以各種方式讓球</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>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</p>	<p>實作 報告</p>	

			<p>過繩。</p> <p>4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
<p>十二 4/28   5/4</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</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>	實作 作業	
<p>十三 5/5   5/11</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳</p>	3	<p>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。</p> <p>2.描述參與休閒運動後的感受。</p> <p>3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</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>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	實作 作業	

			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。	4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
十四 5/12   5/18	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	3	<p>1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。</p> <p>2.做出併腿跳和跨跳的動作。</p> <p>3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</p> <p>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p> <p>6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動</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>	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 作業	

			作。				
十五 5/19   5/25	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	3	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	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。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 作業	
十六 5/26   6/1	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 6/2   6/8	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	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2d- I -1 專注觀	la- 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。

			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。	賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。			
十八 6/9   6/15	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	2	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。	1c- 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 6/16   6/22	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	1b- 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>	本動作與模仿的能力。			
<p>二十 6/23   6/28</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>	lb- 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。