

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(61)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		
第一週 8.30-8.31	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	1	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。	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	學生能分享自己現在與幼兒時的變化。 學生能分享自己與他人的優點。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			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。		法。		
第二週 9.1-9.7	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.透過認識自己的優點，喜歡自己。	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。	學生能分享自己現在與幼兒時的變化。 學生能分享自己與他人的優點。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 9.8-9.14	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	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。	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。	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。	學生能分享關愛家人的經驗。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第四週 9.15-9.21	第一單元喜歡自己珍愛家人	3	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及	學生能說出關愛家人的好方法。	【生涯規劃教育】

	第三課關愛家人		<p>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>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>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>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第五週 9.22-9.28</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	3	<p>1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。</p> <p>2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。</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>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>學生能說出眼耳鼻可能發生的疾病各兩種。</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第六週</p>	<p>第二單元生活保健有一套</p>	3	<p>1.舉例說明運動流汗後</p>	<p>1a-I-1 認識基本</p>	<p>Da-I-1 日常生</p>	<p>學生能說出兩種照</p>	

9.29-10.5	第二課照顧我的身體		<p>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>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>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>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>顧自己身體的方法。</p>	
第七週 10.6-10.12	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>學生能說出兩項學校的健康資源。</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>
第八週 10.13-10.19	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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</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>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>學生能分享自己使用社區資源心得。</p>	

			構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。			
第九週 10.20-10.26	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。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 問答：能回答出如何遵守場地安全注意事項。	【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。
第十週 10.27-11.2	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活動。 4.安全的完成擲球控球活動。 5.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	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。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置，完成指定個人球感拋、接、擲、傳的動作練習。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 問答：能說出正確守備動作。	【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。

				題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十一週 11.3-11.9	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2.安全的完成拋球控球活動。 3.安全的完成擲球控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。 5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	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。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置，完成與同學間互傳、互拋等指定動作。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評：能調整修正自己守備正確動作。	【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。
第十二週 11.10-11.16	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	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。	1. 問答：能說出手與腳控球的難易身體感受。 2. 實作：能做出累計腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				練習或遊戲問題。			
第十三週 11.17-11.23	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、接球準確性控球活動。 4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5.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。	1. 實作：透過遊戲掌握滾球控球能力。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評：能自行在課餘時間與同學進行球類運動並能注意運動安全。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11.24-11.30	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	3	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。 3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5.體驗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。	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-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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 問答：能正確說出適合的運動空間與安全事項。 2. 實作：透過練習熟練正反手的擲盤能力。 3. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。	

<p>第十五週 12.1-12.7</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>1. 實作:透過跑跳遊戲認識身體協調性。 2. 實作:透過各種障礙物指令遊戲,表現跑跳能力。 3. 討論:能與同學討論遊戲策略及方法。 4. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。</p>	
<p>第十六週 12.8-12.14</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>1. 問答:能正確說出泳池環境安全與注意事項。 2. 問答:能正確說出泳池個人衛生常識與注意事項。 3. 實作:透過伸展活動,表現肢體延展性。 4. 實作:透過水中遊戲,了解水域安全與樂趣。</p>	
<p>第十七週 12.15-12.21</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。 3.表現水中閉氣的動作技巧。</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</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:透過閉氣動作,練習水感。 2. 實作:透過閉氣遊戲,練習進階能力。 3. 檢測:能閉氣10秒鐘。</p>	

				為。		
第十八週 12.22-12.28	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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答:能正確說出使用器材注意事項與安全。 2. 實作:透過繩索練習伸展、支撐、懸垂等身體控制能力。 3. 鑑賞: 能欣賞同學表現並學習動作。
第十九週 12.29-1.4	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。	1. 問答:能說出技擊時的注意事項。 2. 實作:透過遊戲練習進攻、閃躲技巧。 3. 自評:能在課餘後練習並注意運動安全。
第二十週 1.5-1.11	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 問答:能正確說出跳繩動作要領與注意事項。

			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。	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。		2. 實作:能做出雙腳、單腳基本跳繩動作。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評:能在課餘後練習並注意運動安全。	
第二十一週 1.12-1.18	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.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.合作做出圓形收攏與擴散的動作。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作:透過遊戲練習彈跳、轉動、滾動的動作。 2. 實作:透過動態練習展現協調能力。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	
第二十二週 1.20	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	0	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作: 練習莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 實作:透過練習熟練，圍圓來跳舞之舞序。 3. 檢測:跳出圍圓來跳舞之舞序	

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

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(61)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		
第一週 2.5-2.8	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	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	學生能做出臉部表情遊戲。	

			式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	中嘗試運用生活技能。			
第二週 2.9-2.15	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。	學生能分享自己人際溝通時的經驗。	
第三週 2.16-2.22	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。	學生能說出六大類食物分類。 學生能區分生活中的六大類食物。	
第四週 2.23-3.1	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。	學生能分享飲食過量的身體狀況經驗。	

<p>第五週 3.2-3.8</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>學生能分享自己或他人齲齒的經驗。</p>	
<p>第六週 3.9-3.15</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣</p>	<p>3</p>	<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>	<p>學生能說出兩種潔牙與護齒的好習慣。</p>	
<p>第七週 3.16-3.22</p>	<p>第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來</p>	<p>3</p>	<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</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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>學生能說出預防登革熱、腸病毒及流行性結膜炎的方法。</p>	

			傳染途徑與症狀。 6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。				
第八週 3.23-3.29	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。	學生能說出預防過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的方法。 學生能正確使用鼻噴劑、眼藥水及皮膚藥膏。	
第九週 3.30-4.5	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。	1. 發表：能分享自己的運動經驗。 2. 問答：能說出如何培養運動習慣。 3. 討論：能思考運動方式，並與同學討論。	
第十週 4.6-4.12	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	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	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	1. 問答：能說出跑壘的基本概念。 2. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。	【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

			跑壘和傳接的綜合型遊戲。 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。	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。	調、力量及準確性控球動作。	3. 實作：透過跑壘遊戲練習，熟練攻防概念。 4. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	則。
第十一週 4.13-4.19	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。	1. 實作：能控制擊球的力道、方向與位置。 2. 實作：單、雙手連續擊球練習，訓練個人球感。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	
第十二週 4.20-4.26	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	1	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。	1. 實作：能控制擊球的力道、方向與位置。 2. 實作：手心、手背連續擊球練習，訓練個人球感。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評：能在課餘時間練習球類活動並能注意運動安全。	
第十三週 4.27-5.3	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。	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。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 問答：介紹攀岩起源，能說出攀岩運動基本常識。 2. 實作：透過攀爬遊戲練習，訓練平衡、協調性。	

			<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>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。</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>5. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。</p>	
第十四週 5.4-5.10	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	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>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。</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>	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>3. 問答：介紹攀岩起源，能說出攀岩運動基本常識。</p> <p>4. 實作：透過攀爬遊戲練習，訓練平衡、協調性。</p> <p>5. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。</p>	
第十五週 5.11-5.17	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>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。	<p>1. 實作：透過反應跑遊戲，完成指定任務。</p> <p>2. 實作練習投擲不同物品與球類，控制擲球的力道、方向與位置。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。</p>	

			8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。				
第十六週 5.18-5.24	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。	1. 問答:能正確說出水域安全基本常識與執行方法。 2. 實作:透過水感練習，學習水中呼吸方式。 3. 實作:透過遊戲，學習水中閉氣方式。	
第十七週 5.25-5.31	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。	1. 實作:能做出指定肢體的動作。 2. 實作:透過模仿遊戲，展現力與美。 3. 問答:能說出活動時身體的感覺。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十八週 6.1-6.7	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	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	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答:能說出支撐動作的技能概念。 2. 實作:能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3. 觀察:能與他人合作創作支撐性動作表現任務。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			動，認真學習。	力。			
第十九週 6.7-6.14	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。	1. 問答：能正確說出跳繩動作要領與注意事項。 2. 實作：能做 10 下母子跳、兄弟跳雙人跳繩動作。 3. 實作：多人一組練習團體跳繩遊戲。 4. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第二十週 6.15-6.21	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。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 問答：能說出律動性與跳躍的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 3. 實作：利用道具，完成流動律動動態身體協調任務。 4. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	
第二十一週 6.22-6.27	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 問答：能說出律動性與跳躍的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	

			4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		3. 實作:利用道具,完成流動律動動態身體協調任務。 4. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	
第二十二週 6.28-6.30	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧! 第四課水滴的旅行	0	1.表現認真參與的態度,並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	5. 問答:能說出律動性與跳躍的動作概念。 6. 實作:能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 7. 實作:利用道具,完成流動律動動態身體協調任務。 8. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	

◎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。