# 臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	=	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節
	1. 能分辨紅綠燈食物的	差異。			
	2. 能知道正確刷牙的方法	去和步驟,培養良好的	的衛生習慣。		
	3. 能正確挑選適合自己的	的牙刷。			
	4. 能知道與家人和諧相原	處的方法。			
	5. 能覺察自己的情緒,	利用說出事件與感受詢	調適自己的心情。		
	6. 知道不同顏色的空品為	旗代表不同程度的空氛	氣汙染。		
	7. 知道空氣品質不好時	,進行體育活動該注意	意的安全事項有哪些。		
課程目標	8. 能了解藥袋上的標示	,如:服藥的時間、	用法與用量。		
	9. 能發覺錯誤的處理剩色	餘藥物會汙染環境與戶	危害身體健康。		
	10. 能隨機應變表現出不同	司的肢體動作。			
	11. 能做出單腳跳、雙腳跳	洮及跨跳等跳躍動作	•		
	12. 完成各種在平衡木上的	的平衡動作。			
	13. 能做出各項趣味競賽的	的基本動作。			
	14. 可以順暢做到活動中標	相關球類技巧的動作	•		
	15. 能從武術及技擊遊戲				
	7		,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		,發展運動與保健的潛能。
		,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		生活中運動與健康的問題。
	健體-E-A3 具備擬定基本的	的運動與保健計畫及實	實作能力,並以創新思考	方師,因應日常生	活情境。
該學習階段	健體-E-B1 具備應用體育身	與健康之相關符號知戶	能,能以同理心應用在生	活中的運動、保健	與人際溝通上。
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康	康有關的創作和欣賞的	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夠	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 具備同理他人原	感受,在體育活動和係	建康生活中樂於與人互動	, 並與團隊成員合	作,促進身心健康。
	健體-E-C3 具備理解與關,	3本土、國際體育與係	建康議題的素養,並認識	及包容文化的多元	性。
			課程架構脈約	各	

14 65 No. 4	THE - the section of	節數	69 73 - JT	學習重	工點	評量方式	融入議題
教學期程 	單元與活動名稱		學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能了解身體檢查通知單的	2a-I-1 發覺影響健康	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康有一套		內容、意義與差異性。	的生活態度與行為。	食習慣。	口頭評量	生E2理解人的身體與
	一. 健康做得到	1	2. 能閱讀生活習慣紀錄表,發	2a-I-2 感受健康問題	Fb-I-1 個人對健	行為檢核	心理面向。
			現造成體重過重的原因。	對自己所造成的威脅	康的自我覺察與	態度評量	
				性。	行為表現。		
_			1. 能在遊戲中靈活操作身	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	
			體,做出各種肢體動作技能。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	
	貳、運動樂趣多	1	2. 能專注觀賞他人的動作表	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	
	六. 大家來唱跳	1	現。	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	態度評量	
			3. 認真參與,並與他人合作完	2d-I-1 專注觀賞他人			
			成遊戲活動。	的動作表現。			
		1. 能閱讀生活習慣紀錄表,發	2a-I-1 發覺影響健康	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【生命教育】	
			現造成體重過重的原因。	的生活態度與行為。	食習慣。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能分辨紅綠燈食物的差異。	2a-I-2 感受健康問題	Fb-I-1 個人對健	行為檢核	心理面向。
			3. 能於日常生活中選擇攝取	對自己所造成的威脅	康的自我覺察與	態度評量	
	壹、健康有一套	1	綠燈食物。	性。	行為表現。		
	一. 健康做得到	1	4. 能連結課本及生活經驗,說	3a-I-2 能於引導下,			
=			出過重的可能原因。	於生活中操作簡易的			
				健康技能。			
				3b-I-3能於生活中嘗			
				試運用生活技能。			
			1. 能隨著音樂, 完成舞蹈基本	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	
	貳、運動樂趣多	1	動作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	
	六. 大家來唱跳	1	2. 熟練〈猜拳〉的跳法,並正	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	
			確的配合音樂跳。	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	態度評量	

				2d-I-1 專注觀賞他人			
				的動作表現。			
			1. 能知道體重過重在飲食上	3a-I-2 能於引導下,	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【生命教育】
			的調整方法。	於生活中操作簡易的	食習慣。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能明白養成良好的飲食與	健康技能。	Fb-I-1 個人對健	行為檢核	心理面向。
			生活習慣能促進身體健康。	3b-I-1 能於引導下,	康的覺察與行為	態度評量	
	壹、健康有一套	1	3. 能記錄自己的飲食與生活	表現簡易的自我調適	表現。		
	一. 健康做得到	1	習慣。	技能。			
			4. 能覺察自己的飲食與生活	3b-I-3能於生活中嘗			
			習慣不適宜處,並提出改善的	試運用生活技能。			
			方法。	4a-I-2 養成健康的生			
				活習慣。			
Ξ			1. 想像並模仿自然界中的自	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	觀察評量	
			然現象。	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	口頭評量	
			2. 隨著音樂完成舞蹈基本的	2d-I-1 專注觀賞他人		行為檢核	
			動作。	的動作表現。		態度評量	
			3. 專注觀賞他人的動作表現。	3c-I-1表現基本動作			
	貳、運動樂趣多	1	4. 表現出在不同情境下躲雨	與模仿的能力。			
	六. 大家來唱跳	1	的動作。	4c-I-2選擇適合個人			
			5. 認真參與,並與他人合作完	的身體活動。			
			成任務。				
			6. 選擇適合自己的身體活動。				
			7. 認真參與,並與他人合作完				
			成創作任務。				
			1. 能知道蛀牙的形成原因。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【生命教育】
四	壹、健康有一套	1	2. 能知道蛀牙的處理辦法。	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	生E2理解人的身體與
	二. 愛護牙齒有一套	1	3. 能知道愛護牙齒的方法,避	1a-I-2 認識健康的生	慣。	行為檢核	心理面向。
			免造成蛀牙。	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	

					位與衛生保健的		
					重要性。		
			1. 認識並遵守遊戲規則。	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1 走、跑、	觀察評量	
			2. 專注觀察他人動作表現。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
	貳、運動樂趣多	1	3. 能在「紅綠燈遊戲」中,表	2d-I-1 專注觀賞他人		行為檢核	
	七、跑跳遊戲	1	現出適合自己的追逐跑方式。	的動作表現。		態度評量	
			4. 能完成折返、曲線跑的動	4c-I-2選擇適合個人			
			作。	的身體活動。			
			1. 能知道牙齒分為乳齒和恆	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【生命教育】
			齿。	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	生E2理解人的身體與
	壹、健康有一套	1	2. 能知道乳齒和恆齒分別有	1a-I-2 認識健康的生	慣。	行為檢核	心理面向。
	二. 愛護牙齒有一套	1	其重要性。	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
			3. 能知道牙齒的功能及名稱。		位與衛生保健的		
					重要性。		
五			1. 能完成折返、曲線跑的動	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1 走、跑、	觀察評量	
			作。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
			2. 明白能將折返、曲線跑的動	4d-I-2利用學校或社		行為檢核	
	貳、運動樂趣多	1	作運用在追逐跑遊戲上。	區資源從事身體活		態度評量	
	七、跑跳遊戲	1	3. 能選擇安全的遊戲場地。	動。			
			4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳				
			及跨跳等跳躍動作。				
			5. 能完成跳、跨的組合動作。				
			1. 能判斷更換牙刷的時機。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【生命教育】
			2. 能正確挑選適合自己的牙	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	生E2理解人的身體與
六	壹、健康有一套	1	刷。	1a-I-2認識健康的生	慣。	行為檢核	心理面向。
	二. 愛護牙齒有一套	1	3. 能透過自我檢視,正確存放	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
			與更換牙刷。	2b-I-2願意養成個人	位與衛生保健的		
				健康習慣。	重要性。		

				4a-I-2養成健康的生			
				活習慣。			
			1. 能完成跳、跨的組合動作。	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1 走、跑、	觀察評量	
			2. 體會助跑可增加跳躍能力。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
	式 "果子" (b) IT 夕		3. 能在移動過程中做出方向	3c-I-1 表現基本動作		行為檢核	
	貳、運動樂趣多	1	的改變,以及單、雙腳跳的連	與模仿的能力。		態度評量	
	七、跑跳遊戲		續動作。	3d-I-1 應用基本動作			
			4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳	常識,處理練習或遊			
			組合。	戲問題。			
			1. 能知道正確刷牙是預防蛀	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【生命教育】
			牙最有效的方法。	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能知道正確刷牙的方法和	1a-I-2 認識健康的生	價。	行為檢核	心理面向。
	壹、健康有一套	1	步驟,培養良好的衛生習慣。	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
	二. 愛護牙齒有一套		3. 能記錄一周的刷牙情形,並	2b-I-2願意養成個人	位與衛生保健的		
			做檢討與改進。	健康習慣。	重要性。		
				4a-I-2 養成健康的生			
				活習慣。			
せ			1. 能在移動過程中做出方向	1c-I-1 認識身體活動	Cb-I-3 學校運動	觀察評量	【安全教育】
			的改變,以及單、雙腳跳的連	的基本動作。	活動空間與場域。	口頭評量	安E4探討日常生活應
			續動作。	1c-I-2 認識基本的運	Ga-I-1 走、跑、	行為檢核	注意的安全。
	貳、運動樂趣多		2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳	動常識。	跳與投擲遊戲。	態度評量	
	七、跑跳遊戲、八. 我們	1	組合。	3c-I-1表現基本動作	Ia-I-1 滾翻、支		
	都是平衡高手		3. 能認識校園需要平衡能力	與模仿的能力。	撐、平衡、懸垂遊		
			的遊戲設備。	3d-I-1 應用基本動作	戲。		
				常識,處理練習或遊			
				戲問題。			
八	壹、健康有一套	1	1. 能知道愛護牙齒的方法。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【生命教育】
	二. 愛護牙齒有一套	1	2. 能知道牙科醫療院所提供	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	生E2理解人的身體與

21.21.1 DEI-II	(F 4						
			的口腔保健服務。	1a-I-2認識健康的生	慣。	行為檢核	心理面向。
			3. 能養成保健牙齒的生活習	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
			慣。	2b-I-2願意養成個人	位與衛生保健的		
				健康習慣。	重要性。		
				4a-I-2養成健康的生			
				活習慣。			
			1. 能練習平衡動作。	1c-I-1 認識身體活動	Cb-I-3 學校運動	觀察評量	【安全教育】
			2. 專注觀賞他人的動作表現。	的基本動作。	活動空間與場域。	口頭評量	安E4探討日常生活應
			3. 表現認真參與的學習態度。	1c-I-2認識基本的運	Ia-I-1 滾翻、支	行為檢核	注意的安全。
			4. 認識平衡木上的動作要領	動常識。	撐、平衡、懸垂遊	態度評量	
			及安全注意事項。	1d-I-1描述動作技能	戲。		
	京、寓私做机力		5. 學會上下平衡木。	基本常識。			
	貳、運動樂趣多	1		2c-I-2表現認真參與			
	八. 我們都是平衡高手			的學習態度。			
				2d-I-1 專注觀賞他人			
				的動作表現。			
				3d-I-1 應用基本動作			
				常識,處理練習或遊			
				戲問題。			
			1. 與家人相處時,若出現不知	3b-I-1 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			道如何對應的情緒,能適當的	表現簡易的自我調適	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
	壹、健康有一套		自我調適。	技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
	三. 我愛家人	1	2. 能在課堂上分享自己的經	3b-I-3能於生活中嘗		態度評量	【家庭教育】
九	二. 我爱家人		驗,討論後嘗試在生活中應用	試運用生活技能。			家E3察覺家庭中不同
			生活技能。				角色,並反思個人在
							家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多	1	1. 認識平衡木上的動作要領	1d-I-1描述動作技能	Ia-I-1 滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
	八. 我們都是平衡高手	1	及安全注意事項。	基本常識。	撑、平衡、懸垂遊	口頭評量	安E4探討日常生活應

			2. 學會上下平衡木。	2c-I-2表現認真參與	彪。	行為檢核	注意的安全。
					<b>原义</b>		在总的安主。
			3. 能學會與完成在平衡木上	的學習態度。		態度評量	
			的動作和安全練習的方法。	3c-I-1表現基本動作			
				與模仿的能力。			
			1. 能覺察自己的情緒, 利用說	3b-I-1 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			出事件與感受調適自我的心	表現簡易的自我調適	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
			情。	技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
			2. 與家人相處時,對於無法處	3b-I-2 能於引導下,		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康有一套	1	理或做錯的狀況,能先調適心	表現簡易的人際溝通			家E3察覺家庭中不同
	三. 我愛家人	1	情,在引導下,表現簡易的人	互動技能。			角色,並反思個人在
			際溝通技能。				家庭中扮演的角色。
			3. 練習想法的三個步驟,先說				
			出想法、反省想法、再決定怎				
			麼做。				
+			1. 能學會與完成在平衡木上	2c-I-2表現認真參與	Cb-I-1 運動安全	觀察評量	【安全教育】
			的動作和安全練習的方法。	的學習態度。	常識、運動對身體	口頭評量	安E4探討日常生活應
			2. 學會選擇適合自己的身體	2d-I-1 專注觀賞他人	健康的益處。	行為檢核	注意的安全。
			活動。	的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支	態度評量	
	יל הר גוני אי פיטי האדי			3c-I-1表現基本動作	撑、平衡、懸垂遊		
	貳、運動樂趣多	1		與模仿的能力。	戲。		
	八. 我們都是平衡高手			3d-I-1 應用基本動作			
				常識,處理練習或遊			
				戲問題。			
				4c-I-2選擇適合個人			
				的身體活動。			
			1. 運用後設認知的技巧, 先預		Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
+-	壹、健康有一套	1	想可能的後果,再來選擇最佳	表現簡易的人際溝通	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
	三. 我愛家人		的做法。	互動技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
			HJ 193.7A	-1-3/1X/NC	14 IV	11 小14双 4次	上 八 过 月 微 的 肥 力 。

		T		Т	T	T.
		2. 能練習平心靜氣說出自己	3b-I-3能於生活中嘗		態度評量	【家庭教育】
		的想法讓對方知道。	試運用生活技能。			家E3察覺家庭中不同
						角色,並反思個人在
						家庭中扮演的角色。
		1. 能利用學校或社區資源從	1c-I-1 認識身體活動	Ab-I-1 體適能遊	觀察評量	【家庭教育】
		事身體活動。	的基本動作。	戲。	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
		2. 能了解並應用各種趣味競	3d-I-1 應用基本動作	Cd-I-1 戶外休閒	行為檢核	庭生活作息。
貳、運動樂趣多	1	賽的基本動作,從事身體活	常識,處理練習或遊	運動入門遊戲。	態度評量	【品德教育】
九. 社區運動樂	I	動。	戲問題。			品E3溝通合作與和諧
		3. 能運用基本的動作常識,處	4d-I-2利用學校或社			人際關係。
		理練習或遊戲所產生的問題。	區資源從事身體活			
			動。			
		1. 常把愛掛在口中、對家人的	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
		體貼等語言與非語言的方	下,表現簡易的人際	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
		式,來表達對家人的關愛。	溝通互動技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
壹、健康有一套 三. 我愛家人	1	2. 能知道與家人和諧相處的	3b-I-3能於生活中嘗		態度評量	【家庭教育】
		方法。	試運用生活技能。			家E3察覺家庭中不同
						角色,並反思個人在
						家庭中扮演的角色。
		1. 能利用學校或社區資源從	2c-I-1表現尊重的團	Ab-I-1 體適能遊	觀察評量	【家庭教育】
		事身體活動。	體互動行為。	戲。	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
		2. 能認同團體規範,並表現尊	3d-I-1 應用基本動作	Cd-I-1 戶外休閒	行為檢核	庭生活作息。
貳、運動樂趣多	1	重的團體互動行為。	常識,處理練習或遊	運動入門遊戲。	態度評量	【品德教育】
九. 社區運動樂	1	3. 了解並應用各種趣味競賽	戲問題。			品E3溝通合作與和諧
		的基本動作,從事身體活動。	4d-I-2利用學校或社			人際關係。
			區資源從事身體活			
			動。			
壹、健康有一套	1	1. 知道空氣品質達紅色警示	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【環境教育】
	九. 社區運動樂 壹、健康有一 一 一 一 一 三. 我愛家 人 貳、社區運動樂 九. 社區運動樂	九. 社區運動樂 壹、健康有一套 三. 我愛家人 1	的想法讓對方知道。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作,從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識,處理練習或遊戲所產生的問題。  1. 常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式,來表達對家人的關稅。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能認同團體規範,並表現尊重的團體互動行為。 3. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作,從事身體活動。	1	的想法讓對方知道。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味說,新的基本動作,從事身體活動。 3. 能運用基本的作。常識,處理練習或遊戲問題。  1. 常把愛掛在口中、對家人的體驗等語言與非語言的方式,來表達對家人的關愛。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 3. 能運用生活技能。  1. 能利用學校或社區資源從事分的人際清通互動技能。 3. 由工學與家人人的關愛。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。 3. 能運用生活技能。  1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。 3. 在工學與家人及關於不可以,不是達到家人的關愛。 3. 在工學與家人及關於不可以,不是可以與家人和諧相處的方式。 3. 在工學與家人及關於主意,與於生活中常試運用生活技能。  3. 在工學與家人及關於不可以,表現簡易的人際清通互動技能。 3. 在工學與家人及關於主意,與於生活中常試運用生活技能。  如此可以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人和谐相處的方式。 3. 在工學家人及關於主意,以與家人人學家人人學家人人學家人人學家人人學家人人學家人人學家人人學家人人學家人人	1

	四. 空氣汙染大作戰	的意思。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害的
		2. 知道空氣汙染對人和動物			行為檢核	警覺心及敏感度,對
		都有影響。			態度評量	災害有基本的了解,
		3. 知道紅色空品旗的作用。				並能避免災害的發
		4. 知道空氣汙染期間,外出要				生。
		戴口罩。				【安全教育】
						安E4探討日常生活應
						該注意的安全。
						安E5了解日常生活危
						害安全的事件。
						【防災教育】
						防EI 災害的種類包含
						洪水、颱風、土石流、
						乾旱。
						防E5不同災害發生時
						的適當避難行為。
		1. 能利用學校或社區資源從	2c-I-1 表現尊重的團	Ab-I-1 體適能遊	觀察評量	【家庭教育】
		事身體活動。	體互動行為。	戲。	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
		2. 能清楚知道自己適合的運	3d-I-1應用基本動作	Cd-I-1 戶外休閒	行為檢核	庭生活作息。
		動。	常識,處理練習或遊	運動入門遊戲。	態度評量	【品德教育】
	貳、運動樂趣多	3. 能與家人討論,選擇並規畫	戲問題。			品E3溝通合作與和諧
	九. 社區運動樂	適合的身體活動,增進體適	4c-I-2選擇適合個人			人際關係。
		能。	的身體活動。			
			4d-I-2利用學校或社			
			區資源從事身體活			
			動。			
十四	壹、健康有一套	1. 知道紅色空品旗升起時,要	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【環境教育】
	四. 空氣汙染大作戰	應對的活動行為。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害的

	• •						
			2. 發覺空氣汙染時,在戶外活	2a-I-1 發覺影響健康		行為檢核	警覺心及敏感度,對
			動對身體健康的影響。	的生活態度與行為。		態度評量	災害有基本的了解,
			3. 知道室內、室外空氣汙染的	2a-I-2 感受健康問題			並能避免災害的發
			程度並不同。	對自己造成的威脅			生。
			4. 知道空氣品質不好時,進行	性。			【安全教育】
			體育活動該注意的事項有哪				安E4探討日常生活應
			些。				該注意的安全。
							安E5了解日常生活危
							害安全的事件。
							【防災教育】
							防El災害的種類包含
							洪水、颱風、土石流、
							乾旱。
							防E5不同災害發生時
							的適當避難行為。
			1. 能知道並做到你傳我接活	1d-I-1描述動作技能	Hb-I-1 陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
			動的動作內容。	基本常識。	球類運動相關的	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			2. 能願意並盡力做到和他人	2c-I-2表現認真參與	簡易拍、拋、接、	行為檢核	人際關係。
			合作完成你傳我接的動作。	的學習態度。	擲、傳、滾及踢、	態度評量	
	貳、運動樂趣多		3. 知道並做到配合拍球的節	3c-I-1表現基本動作	控、停之手眼、手		
	十. 玩球樂趣多	1	奏,穩定的拍球。	與模仿的能力。	腳動作協調、力量		
	1.50水赤处夕		4. 了解拍球說 Hello 活動的進	4d-I-1 願意從事規律	及準確性控球動		
			行方式,並和同學合作努力完	身體活動。	作。		
			成。				
			5. 會利用課餘時間練習以求				
			進步。				
十五	壹、健康有一套	1	1. 知道空氣汙染會讓身體出	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【環境教育】
	四. 空氣汙染大作戰	1	現各種不舒服的症狀。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害的
-	•	•	·	•			•

71717	—/-·						
			2. 知道空氣汙染時期因應身			行為檢核	警覺心及敏感度,對
			體不舒服症狀的處理方式。			態度評量	災害有基本的了解,
							並能避免災害的發
							生。
							【安全教育】
							安E4探討日常生活應
							該注意的安全。
							安E5了解日常生活危
							害安全的事件。
							【防災教育】
							防E1 災害的種類包含
							洪水、颱風、土石流、
							乾旱。
							防E5不同災害發生時
							的適當避難行為。
			1. 能知道並做到三種傳接球	1d-I-1 描述動作技能	Hb-I-1 陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
			動作,並練習。	基本常識。	球類運動相關的	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			2. 能知道三種傳接球動作,球	2c-I-2表現認真參與	簡易拍、拋、接、	行為檢核	人際關係。
	貳、運動樂趣多		的行進路徑不同處。	的學習態度。	擲、傳、滾及踢、	態度評量	
	十. 玩球樂趣多	1	3. 能和他人合作完三種傳接	3c-I-1表現基本動作	控、停之手眼、手		
	7. 玩球亲趣多		球動作。	與模仿的能力。	腳動作協調、力量		
			4. 能知道並完成高球穿接的	3d-I-1 應用基本動作	及準確性控球動		
			動作。	常識,處理或練習遊	作。		
			5. 和他人順暢的完成活動。	戲問題。			
		-	1. 知道對抗空氣汙染的保健	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【環境教育】
十六	壹、健康有一套	1	做法。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害的
	四. 空氣汙染大作戰	1	2. 面對不同空品旗,能做出適	4a-I-2養成健康的生		行為檢核	警覺心及敏感度,對
			宜的保健行為。	活習慣。		態度評量	災害有基本的了解,

							並能避免災害的發
							生。
							【安全教育】
							安E4探討日常生活應
							該注意的安全。
							安E5了解日常生活危
							害安全的事件。
							【防災教育】
							防E1 災害的種類包含
							洪水、颱風、土石流、
							乾旱。
							防E5不同災害發生時
							的適當避難行為。
			1. 能知道和做到彈接高手活	1d-I-1描述動作技能	Hb-I-1 陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
			動中相關的動作,並練習。	基本常識。	球類運動相關的	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			2. 能願意並盡力和他人相互	2c-I-2表現認真參與	簡易拍、拋、接、	行為檢核	人際關係。
	貳、運動樂趣多		合作,完成彈接高手活動中的	的學習態度。	擲、傳、滾及踢、	態度評量	
	十. 玩球樂趣多	1	動作。	3d-I-1 應用基本動作	控、停之手眼、手		
	1. 见珠乐处夕		3. 能做到透過課餘練習增加	常識,處理或練習遊	腳動作協調、力量		
			球感。	戲問題。	及準確性控球動		
				4d-I-1 願意從事規律	作。		
				身體活動。			
			1. 能了解生病時要遵照醫囑	1a-I-1 認識基本的健	Bb-I-1 常見的藥	觀察評量	【安全教育】
			服藥的重要性。	康常識。	物使用方法與影	口頭評量	安E4探討日常生活應
+t	壹、健康有一套	1	2. 能發覺生病時就醫是維護	2a-I-1 發覺影響健康	響。	行為檢核	該注意的安全。
	五. 正確使用藥物	1	健康的正確態度與行為。	的生活態度與行為。		態度評量	安E5了解日常生活危
			3. 能於大人引導下,做到正確				害安全的事件。
			的就醫行為。				安 E14 知道通報緊急

							事件的方式。
			1. 能於活動中,知道並遵守攻	1d-I-1 描述動作技能	Hd-I-1 守備/跑	觀察評量	【品德教育】
			占城堡的活動規則。	基本常識。	分性球類運動相	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、運動樂趣多		2. 能願意並盡力做到和他人	2c-I-2表現認真參與	關的簡易拋、接、	行為檢核	人際關係。
		1	合作,完成攻占城堡活動。	的學習態度。	擲、傳之手眼動作	態度評量	
	十. 玩球樂趣多		3. 能做到透過攻占城堡活動	3d-I-1 應用基本動作	協調、力量及準確		
			和他人一同討論學習,找出更	常識,處理或練習遊	性控球動作。		
			佳得分方式並實踐。	戲問題。			
			※能在大人引導下,適切的請	1a-I-1 認識基本的健	Bb-I-1 常見的藥	觀察評量	【安全教育】
			教藥師與認讀藥袋上的各項	康常識。	物使用方法與影	口頭評量	安E4探討日常生活應
	壹、健康有一套		標示與說明。	4a-I-1 能於引導下,	響。	行為檢核	該注意的安全。
	五.正確使用藥物	1		使用適切的健康資		態度評量	安E5了解日常生活危
	五. 正確使用 崇初			訊、產品與服務。			害安全的事件。
							安 E14 知道通報緊急
十八							事件的方式。
			1. 能做出正確的模仿動物動	1d-I-1描述動作技能	Bd-I-1 武術模仿	觀察評量	【人權教育】
			作及特徵。	基本常識。	遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	貳、運動樂趣多		2. 能做出正確的基本武術動	2d-I-1 專注觀賞他人		行為檢核	的不同,並討論與遵
	十一. 功夫小子	1	作。	的動作表現。		態度評量	守團體的規則。
	15.切关小寸		3. 能專注觀賞同學表演。	3c-I-1表現基本動作			【生涯規劃教育】
			4. 能發揮創意做出動物拳。	與模仿的能力。			涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			1. 能了解藥袋上服藥的時	3a-I-2 能於引導	Bb-I-1 常見的藥	觀察評量	【安全教育】
			間、用法與用量。	下,於生活中操作簡	物使用方法與影	口頭評量	安E4探討日常生活應
十九	壹、健康有一套	1	2. 能在大人引導下,於生活中	易的健康技能。	響。	行為檢核	該注意的安全。
	五. 正確使用藥物	1	正確服藥。	4a-I-1 能於引導下,		態度評量	安E5了解日常生活危
			3. 能了解眼藥水和外用藥膏	使用適切的健康資			害安全的事件。
			的使用時間、用法與用量。	訊、產品與服務。			安 E14 知道通報緊急

			4. 能在大人引導下,於生活中				事件的方式。
			正確使用眼藥水和外用藥膏。				
			1. 能表現出正確的技擊動作。	2d-I-1 專注觀賞他人	Bd-I-1 武術模仿	觀察評量	【人權教育】
			2. 能運用基本動作,與同學完	的動作表現。	遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
			成遊戲。	3c-I-1表現基本動作	Bd-I-2 技擊模仿	行為檢核	的不同,並討論與遵
	式 VR 41 / M IT 力		3. 藉由遊戲的操作及反覆練	與模仿的能力。	遊戲。	態度評量	守團體的規則。
	貳、運動樂趣多	1	習,增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作			【生涯規劃教育】
	十一. 功夫小子			常識,處理或練習遊			涯E7培養良好的人際
				戲問題。			互動能力。
				4d-I-1 願意從事規律			
				身體活動。			
			1. 能於大人引導下,正確的保	2a-I-1 發覺影響健康	Bb-I-1 常見的藥	觀察評量	【安全教育】
			存藥物。	的生活態度與行為。	物使用方法與影	口頭評量	安E4探討日常生活應
	* /** *		2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥	3a-I-2 能於引導下,	響。	行為檢核	該注意的安全。
	壹、健康有一套	1	物會汙染環境與危害人類身	於生活中操作簡易的		態度評量	安E5了解日常生活危
	五.正確使用藥物		體健康。	健康技能。			害安全的事件。
			3. 能於大人引導下,正確的處				安 E14 知道通報緊急
二十			理廢棄藥物。				事件的方式。
			1. 能運用武術及技擊動作,與	3d-I-1 應用基本動作	Bd-I-2 技擊模仿	觀察評量	【人權教育】
			同學完成比賽。	常識,處理或練習遊	遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	+ 12 4 1/1 la d		2. 藉由遊戲的操作及反覆練	戲問題。		行為檢核	的不同,並討論與遵
	貳、運動樂趣多	1	習,增進體適能。	4d-I-1 願意從事規律		態度評量	守團體的規則。
	十一. 功夫小子			身體活動。			【生涯規劃教育】
							涯E7培養良好的人際
							互動能力。
二十一	休業式						

<sup>◎</sup>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。

<sup>◎「</sup>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」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	=	教學節數	每週(2)節,本學期共(40)節
課程目標	觀察、描述期 2. 能主權 6. 不 的接法 作 题 數 對 能 主 解 接 說 間 說 單 平 做 人 、 方 動 。 整 對 果 是 做 更 好 的 誼 踢 成 來 的 手 示 體 完 可 的 說 我 在 一 双 不 的 接 法 作 数 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 在 一 双 不 的 是 前 的 点 就 是 不 不 的 是 , 要 对 不 是 的 一 不 不 的 点 的 点 的 点 是 不 不 的 点 的 点 是 不 不 的 点 的 点 的 点 的 点 是 的 点 的 点 是 的 点 的 点 的 点	長辰 注 ,待而、 相踢活 菸手無各作冒因和情情的 進注運走 動相財 好對環 肢 對 知 對 環 政 , 有 而、 相 弱 動 的 對 環 肢 , 故 愈 全 入 , 技 意 知 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	的喜悦, 並能用健康的態用健康的人工,并有人们的事情,并不能用健康,完成 的事情,并不断不知道,我们们们们的人们,就是一个人们,我们们们们们的人们,我们们们们们们的人们,我们们们们们们们的人们,我们们们们们们们们们们	度 有 學別。 規 並培養 一 是 並 預 所 人 人 動 發 養 基 行 害 在 成 感 感 。 對 於 能 是 的 解 不 適 解 基 活 , 如 的 有 , 感 。 對 於 能 且 的 的 創 , 親 於 能 能 , 以 的 随 。 对 的 随 随 。 对 的 随 篇	中的性別角色,知道自己想做的事不受性別限制;透過活動,程中認識自己未來的夢想,並為夢想努力,探索自己的興趣及 完成在平衡木上各種闖關動作,維護自己與尊重他人的身體 ,應如何改進;知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受,是 走路線,並養成運動的好習慣,並藉由運動的參與,培養與 不同踢擊動作。 ]關過程中盡力完成並從中學習球感,以完成過關英雄的相關 適切表達戒菸的好處;認識二手菸和三手菸的定義與危害, 重要性,適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸,且運用創作拒 其著音樂的節奏,完成唱跳學習活動。 利用活動開展肢體,增進身體的協調性。 法,與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節,知道流感感染期間在家照
	14. 知迫如何分辨且能具質	體描述如何選擇新鮮/	<b>良物的万法</b> ,知道如何挑	<b>送且能具體描述止</b>	確選購包裝食品與散裝食品的方法。

C5 1 (页) 《子 日 叶 (正 ( ))									
	15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則,並能遵守游泳池的規則;認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操,學會在水中								
	行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。								
	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。								
該學習階段	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。								
•	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。								
領域核心素養	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。								
	與羽毛剛								

址 雠 扣 仅	111 - 12 - 41 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	th bu	约 37 中 1本	學習重	了點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能了解不同人生階段成長	1a-I-1 認識基本的健	Aa-I-1 不同人生	觀察評量	【性別平等教育】
			情形。	康常識。	階段的成長情形。	口頭評量	性E3覺察性別角色的
			2. 能觀察並描述自己的成長			行為檢核	刻板印象,了解家
			情形。			態度評量	庭、學校與職業的分
	壹、健康點點名		3. 能透過活動,記錄自己的成				工,不應受性別的限
		1	長情形。				制。
	一. 歡樂成長派						【生涯規劃教育】
_							涯E4認識自己的特質
							與興趣。
							涯E9認識不同類型工
							作/教育環境。
	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩		1. 能認識校園需要懸垂能力	1c-I-1 認識身體活動	Cb-I-3 學校運動	觀察評量	【安全教育】
		1	的遊戲設備。	的基本動作。	活動空間與場域。	口頭評量	安E4探討日常生活應
		1	2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂	1c-I-2認識基本的運	Ia-I-1滾翻、支	行為檢核	該注意的安全。
			カ。	動常識。	撐、平衡、懸垂遊	態度評量	

			3. 能練習手臂力量。	1d-I-1描述動作技能	戲。		
			4. 表現認真參與的學習態度。	基本常識。			
			5. 專注觀賞他人的動作表現。	2c-I-2表現認真參與			
				的學習態度。			
=		0					
			1. 能知道成長過程受到家人	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人生	觀察評量	【性別平等教育】
			的照顧與陪伴。	健康常識。	階段的成長情形。	口頭評量	性E3覺察性別角色的
			2. 能體會成長的喜悅,並能用	2a-I-1 發覺影響健	Db-I-1 日常生活	行為檢核	刻板印象,了解家
			健康的態度面對成長。	康的生活態度與行	中的性別角色。	態度評量	庭、學校與職業的分
			3. 能觀察並描述自己的成長	為。			工,不應受性別的限
			情形。	4b-I-1 發表個人對促			制。
	壹、健康點點名	1	4. 能探索自己的興趣及對未	進健康的立場。			【生涯規劃教育】
	一. 歡樂成長派	1	來的期望。				涯E4認識自己的特質
			5. 能認識日常生活中的性別				與興趣。
			角色。				涯E9認識不同類型工
Ξ			6. 能覺察職業的性別刻板印				作/教育環境。
			象。				
			7. 能知道自己想做的事不受				
			性別限制。				
			1. 能學習握住單槓。	1d-I-1描述動作技能	Cb-I-3 學校運動	觀察評量	【安全教育】
			2. 能學習使用單槓時要注意	基本常識。	活動空間與場域。	口頭評量	安E4探討日常生活應
	+ 12417+2		的事項。	2c-I-2表現認真參與	Ia-I-1滾翻、支	行為檢核	該注意的安全。
	貳、運動好事多	1	3. 在單槓上學習模仿動作。	的學習態度。	撐、平衡、懸垂遊	態度評量	
	六. 單槓遊戲真好玩		4. 能進行單槓遊戲動作。	3c-I-1表現基本動作	戲。		
			5. 能學會在單槓上的動作。	與模仿的能力。			
			6. 了解及運用雙手的力量選				
					i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	l .	1

			擇需要懸垂能力的運動項目。				
			7. 會表現認真學習的態度。				
			8. 會注意同學的表現。				
			1. 能認識日常生活中的性別	4b-I-1 發表個人對促	Db-I-1 日常生活	觀察評量	【性別平等教育】
			角色。	進健康的立場。	中的性別角色。	口頭評量	性E3覺察性別角色的
			2. 能覺察職業的性別刻板印			行為檢核	刻板印象,了解家
	壹、健康點點名		象。			態度評量	庭、學校與職業的分
			3. 能知道自己想做的事不受				工,不應受性別的限
		1	性別限制。				制。
	一. 歡樂成長派		4. 能認識自己未來的夢想,並				【生涯規劃教育】
			為夢想努力。				涯E4認識自己的特質
							與興趣。
四							涯E9認識不同類型工
							作/教育環境。
			1. 認識戶外及其他各種休閒	1d-I-1 描述動作技能	Cb-I-1 運動安全	觀察評量	【家庭教育】
			運動。	基本常識。	常識、運動對身體	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
			2. 樂於參與休閒運動。	2d-I-2接受並體驗多	健康的益處。	行為檢核	庭的生活作息。
	+ 100 10 + 1		3. 能找出社區內的運動場地。	元性身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒	態度評量	【安全教育】
	貳、運動好事多	1	4. 能選擇適合全家參與的休	3b-I-3能於生活中嘗	運動入門遊戲。		安E7探究運動基本的
	七. 休閒運動快樂行		閒運動。	試運用生活技能。	Ce-I-1其他休閒		保健。
				4d-I-2利用學校或社	運動入門遊戲。		
				區資源從事身體活			
				動。			
			1. 知道如何表達身體不舒服	1a-I-1 認識基本的健	Fb-I-2 兒童常見	觀察評量	【品德教育】
<u>5.</u>	壹、健康點點名		的症狀。	康常識。	疾病的預防與照	口頭評量	品E1良好生活習慣與
	二. 流感小尖兵	1	2. 知道處理身體不適的正確		顧方法。	行為檢核	· 德行。
			方法。			態度評量	品 E7 知行合一。
	L	l			l		

			1. 能快樂的接受並體驗健走	2d-I-2接受並體驗多	Cb-I-1 運動安全	觀察評量	【家庭教育】
			運動。	元性身體活動。	常識、運動對身體	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
	貳、運動好事多		2. 能學會正確的健走技巧。	3b-I-3能於生活中嘗	健康的益處。	行為檢核	庭的生活作息。
		1	3. 能快樂接受並體驗健走運	試運用生活技能。	Cd-I-1戶外休閒	態度評量	【安全教育】
	七. 休閒運動快樂行		動。	4d-I-1 願意從事規律	運動入門遊戲。		安E7探究運動基本的
		i	4. 能學會不同速度的健走技	身體活動。			保健。
			巧。				
			1. 知道流感的傳染方式。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【品德教育】
			2. 知道「生病不上課」的健康	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
	壹、健康點點名	1	觀念。	2a-I-1 發覺影響健康	慣。	行為檢核	德行。
	二. 流感小尖兵	1		的生活態度與行為。	Fb-I-2 兒童常見	態度評量	品 E7 知行合一。
				4a-I-2養成健康的生	疾病的預防與照		
六				活習慣。	顧方法。		
		1	1. 能學會不同節奏的健走。	3b-I-3能於生活中嘗	Cb-I-1 運動安全	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能學會不同方式的健走技	試運用生活技能。	常識、運動對身體	口頭評量	家 E12 規畫個人與家
	貳、運動好事多		巧。	4d-I-1 願意從事規律	健康的益處。	行為檢核	庭的生活作息。
	七. 休閒運動快樂行		3. 能規畫並繪製校園健走地	身體活動。	Cd-I-1戶外休閒	態度評量	【安全教育】
			<b>₽</b>		運動入門遊戲。		安E7探究運動基本的
			4. 能積極參與健走運動。				保健。
			1. 探討避免感染流感、維護健	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【品德教育】
			康的行為。	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
	壹、健康點點名	1	2. 知道預防流感的方法。	2a-I-1 發覺影響健康	慣。	行為檢核	德行。
	二. 流感小尖兵	1	3. 能在日常生活中展現呼吸	的生活態度與行為。	Fb-I-2 兒童常見	態度評量	品 E7 知行合一。
t			道衛生與咳嗽禮節。	4a-I-2養成健康的生	疾病的預防與照		
			4. 能養成良好個人衛生習慣。	活習慣。	顧方法。		
	d) 172 61 12 de 41		1. 能表現出教材中的足球熱	2c-I-2表現認真參與	Hb-I-1陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動好事多	1	身動作。	的學習態度。	性球類運動相關	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	八. 踢球樂		2. 能於活動中展現出身體平	3c-I-1表現基本動作	的簡易拍、拋、	行為檢核	人際關係。
·	•					•	

<ul> <li>衡。</li> <li>3.能於活動中努力練習嘗試。</li> <li>4.展現出努力體驗踢球活動。</li> <li>5.可以和他人合作完成活動。</li> <li>按、擲、傳、滾及 態度評量</li> <li>以 持腳動作協 調、力量及準確性 控球動作。</li> </ul>	
4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。 世球動作。	
5. 可以和他人合作完成活動。 調、力量及準確性 控球動作。	
控球動作。	
1. 知道流感感染期間在家照 1a-I-1 認識基本的健 Fb-I-1 個人對健   觀察評量 【品德者	教育】
護的要點。 康常識。 康的自我覺察與 口頭評量 品E1 良·	好生活習慣與
2. 學會正確脫口罩和丟口罩 2b-I-1接受健康的生 行為表現。 行為檢核 德行。	
的技巧。 活規範。 Fb-I-2 兒童常見 態度評量 品 E7 知	口行合一。
壹、健康點點名 1 3. 能在生活中落實流感預防 3a-I-2 能於引導下, 疾病的預防與照	
二. 流感小尖兵 與照護的好行為。 於生活中操作簡易的 顧方法。	
健康技能。	
4b-I-1 發表個人對促	
進健康的立場。	
八 1. 能知道運動前後要注意的 1c-I-2 認識基本的運 Cb-I-1 運動安全 觀察評量 【品德者	教育】
相關安全事宜及準備。 動常識。 常識、運動對身體 口頭評量 品E3 溝	:通合作與和諧
2. 能知道如何處理運動時發 2c-I-2表現認真參與 健康的益處。 行為檢核 人際關f	係。
生的意外事故。       的學習態度。    Hb-I-1陣地攻守   態度評量	
3. 能做到用足背踢球。 3c-I-1 表現基本動作 性球類運動相關 g、運動好事多	
具模仿的能力。 1 八. 踢球樂	
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. 能了解過量飲酒對個人、家 1a-I-1 認識基本的健 Bb-I-2 吸菸與飲 觀察評量 【人權者	教育】
九	識生活中不公
2. 在日常生活中,不嘗試含酒 4b-I-1 發表個人對促 二手菸的方法。 行為檢核 平、不管	合理、違反規

			精飲料。	進健康的立場。		態度評量	則和健康受到傷害等
							經驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
							【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛
							愛人。
			1. 能做到用足內側踢球。	2c-I-2表現認真參與	Hb-I-1陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
			2. 可以和他人合作練習踢球。	的學習態度。	性球類運動相關	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			3. 可以用腳底做出停球動作。	3c-I-1表現基本動作	的簡易拍、拋、	行為檢核	人際關係。
	貳、運動好事多	1		與模仿的能力。	接、擲、傳、滾及	態度評量	
	八. 踢球樂	1		4d-I-1 願意從事規律	踢、控、停之手		
				身體活動。	眼、手腳動作協		
					調、力量及準確性		
					控球動作。		
			1. 能發覺吸菸行為對健康所	1a-I-1 認識基本的健	Bb-I-2 吸菸與飲	觀察評量	【人權教育】
			造成的影響。	康常識。	酒的危害及拒絕	口頭評量	人E7認識生活中不公
			2. 能於引導下,運用模擬情境	2a-I-1 發覺影響健康	二手菸的方法。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康點點名		角色扮演方式,向家人適切表	的生活態度與行為。		態度評量	則和健康受到傷害等
	三. 我家拒菸酒	1	達請勿吸菸的態度。	3b-I-2 能於引導下,			經驗,並知道如何尋
	一. 我本在然后			表現簡易的人際溝通			求救助的管道。
+				互動技能。			【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛
							愛人。
			1. 可以他人合作進行踢接球。	1d-I-1描述動作技能	Hb-I-1陣地攻守	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動好事多		2. 可以於對牆踢接活動中展	基本常識。	性球類運動相關	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	八. 踢球樂	1	現出踢球停球的動作。	3c-I-1 表現基本動作	的簡易拍、拋、	行為檢核	人際關係。
	八		3. 能於足球遊戲中展現踢擊	與模仿的能力。	接、擲、傳、滾及	態度評量	
			動作。	4d-I-1 願意從事規律	踢、控、停之手		

			4. 能和他人合作進行活動。	身體活動。	眼、手腳動作協		
				74 ME = -14	調、力量及準確性		
					對 为 量 及 中華 压		
			<b>》</b>	3b-I-2 能於引導下,	Bb-I-2 吸菸與飲	觀察評量	【人權教育】
			※能於引導下,運用模擬情境				
			角色扮演方式,練習拒絕二手		酒的危害及拒絕	口頭評量	人E7認識生活中不公
			<b>  菸的技巧。</b> 	互動技能。	二手菸的方法。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康點點名	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4b-I-1 發表個人對促		態度評量	則和健康受到傷害等
	三. 我家拒菸酒	1		進健康的立場。			經驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛
+-							愛人。
			1. 能隨著音樂拍打節奏。	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	無
			2. 能靈活操作身體,做出各種	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	
			肢體動作。	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	
	<b>*</b> 四旬日本夕		3. 能隨著音樂節奏,完成唱跳	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	態度評量	
	貳、運動好事多	1	學習活動。	2d-I-1 專注觀賞他人			
	九. 我們都是好朋友		4. 能靈活操作身體,做出各種	的動作表現。			
			身體動作。				
			5. 能專注觀摩與學習他人動				
			作表現。				
			※能繪製禁菸標誌,發表個人	3b-I-2 能於引導下,	Bb-I-2 吸菸與飲	觀察評量	【人權教育】
			拒絕二手菸的立場。	表現簡易的人際溝通	   酒的危害及拒絕	口頭評量	人E7認識生活中不公
				<b>互動技能。</b>	   二手菸的方法。	   行為檢核	平、不合理、違反規
+=	壹、健康點點名	1		4b-I-1 發表個人對促		態度評量	則和健康受到傷害等
	三. 我家拒菸酒			進健康的立場。			經驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
							【品德教育】
							1001心权月

							品E2自尊尊人與自愛
							愛人。
			1. 能隨著音樂節奏,完成唱跳	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	無
			學習活動。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	
			2. 能靈活操作身體,做出各種	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1唱、跳與模	行為檢核	
			身體動作。	的學習態度。	仿性律動遊戲。	態度評量	
	貳、運動好事多	1	3. 能專注觀摩與學習他人動	2d-I-1 專注觀賞他人			
	九. 我們都是好朋友	1	作表現。	的動作表現。			
			4. 能應用正確的動作與同學	3d-I-1 應用基本動作			
			合作練習活動。	常識,處理練習或遊			
			5. 能與同學培養默契,通力合	戲問題。			
			作克服困難並完成動作。				
			※覺察自己與他人的優點,並	3b-I-1 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康點點名	1	進一步深入了解自己、欣賞自	表現簡易的自我調適	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
	四. 愉快的聚會	1	己也欣賞同學。	技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
						態度評量	
			1. 能學會所教導的舞蹈動作。	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	無
			2. 利用活動開展肢體,並增進	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	
			身體的協調性。	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1唱、跳與模	行為檢核	
十三			3. 能專注欣賞並學習他人優	的學習態度。	仿性律動遊戲。	態度評量	
	貳、運動好事多		良動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他人			
	九. 我們都是好朋友	1	4. 能與同學培養默契,通力合	的動作表現。			
	九. 我们都及对加及		作克服困難並完成動作。	3d-I-1 應用基本動作			
			5. 能認真參與並與他人合作	常識,處理練習或遊			
			完成動作表現。	戲問題。			
			6. 能了解自己並選擇適合個	4c-I-2選擇適合個人			
			人的身體活動。	的身體活動。			

			1. 能利用適當方法邀請同學。	3b-I-1 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能運用社交技巧,知道增進	表現簡易的自我調適	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
			人際關係的方法。	技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
	壹、健康點點名	1	3. 能了解住家附近的特色。	3b-I-2 能於引導下,		態度評量	
	四. 愉快的聚會			表現簡易的人際溝通			
				互動技能。			
				3b-I-3能於生活中嘗			
十四				試運用生活技能。			
			1. 能利用學校或社區資源進	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1走、跑、跳	觀察評量	無
			行戶外休閒運動。	的基本動作。	與投擲遊戲。	口頭評量	
	* 军和 12 声 9		2. 能體會並分享追逐跑的樂	2d-I-2接受並體驗多		行為檢核	
	貳、運動好事多	1	趣。	元性身體活動。		態度評量	
	十. 跑的遊戲		3. 能盡力完成快跑的活動。	4d-I-2利用學校或社			
			4. 能體驗並分享跑步時速度	區資源從事身體活			
			與迎風的感受。	動。			
			※能了解接待客人的注意事	3b-I-1 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			項。	表現簡易的自我調適	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
		1		技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
	壹、健康點點名四.愉快的聚會			3b-I-2 能於引導下,		態度評量	
		1		表現簡易的人際溝通			
十五				互動技能。			
				3b-I-3能於生活中嘗			
				試運用生活技能。			
	貳、運動好事多		1. 能做出直線快跑動作。	2d-I-2接受並體驗多	Ga-I-1走、跑、跳	觀察評量	無
		1	2. 能學習並表現出運動家精	元性身體活動。	與投擲遊戲。	口頭評量	
	十. 跑的遊戲	1	神。			行為檢核	
						態度評量	

		1	1. 知道真心誠意的讚美,讓朋	3b-I-2 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			友知道你心裡對他的感受,是	表現簡易的人際溝通	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
			獲得友誼的好方法。	互動技能。	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
	壹、健康點點名		2. 能知道接受招待時的注意	3b-I-3能於生活中嘗		態度評量	
			事項,並分辨出別人不接受的	試運用生活技能。			
	四. 愉快的聚會		行為應如何改進。				
			3. 能辨别好主人及好客人的				
			行為。				
十六			4. 能了解如何處理聚會中的				
			突發狀況並實際演練。				
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲		1. 能遵守比賽規則。	2c-I-1 表現尊重的團	Ga-I-1走、跑、跳	觀察評量	無
			2. 能和同學合作完成比賽。	體互動行為。	與投擲遊戲。	口頭評量	
			3. 能認識並表現運動家精神。	2d-I-2接受並體驗多		行為檢核	
		1	4. 能在曲線快跑中做出身體	元性身體活動。		態度評量	
			重心傾斜動作。	3d-I-1 應用基本動作			
			5. 能在繞物快跑中做出身體	常識,處理練習或遊			
			重心傾斜變換動作。	戲問題。			
			1. 能知道食品包裝完整的重	1a-I-1 認識基本的健	Eb-I-1健康安全	觀察評量	【家庭教育】
			要性。	康常識。	消費的原則。	口頭評量	家E9 參與家庭消費行
			2. 能知道不建議購買散裝食	2a-I-1 發覺影響健康		行為檢核	動,澄清金錢與物品
	壹、健康點點名	1	品的原因。	的生;活態度與行為。		態度評量	的價值。
++	五. 食品安全我最行	1	3. 能認識安全購買罐頭與玻	3a-I-1 能於引導下,			
			璃罐食品的原則。	表現簡易的自我調適			
			4. 能了解製造日期及保存期	技能。			
			限的意涵				
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	_	1 體驗並說出不同跑壘路線的	2c-I-1表現尊重的團	Ga-I-1走、跑、跳	觀察評量	無
		1	差異。	體互動行為。	與投擲遊戲。	口頭評量	
	1.50月7.40周人		2. 練習中找出適合自己的跑	2d-I-2接受並體驗多		行為檢核	

							1
			<b>- 墨路線。</b>	元性身體活動。		態度評量	
			3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘	3d-I-1 應用基本動作			
			技巧。	常識,處理練習或遊			
			4. 和同學快樂的完成比賽,並	戲問題。			
			遵守比賽規則。				
			5. 在比賽中表現運動家精神。				
			1. 能認識安全購買鮮乳的原	1a-I-1 認識基本的健	Eb-I-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
			則。	康常識。	消費的原則。	口頭評量	家E9參與家庭消費行
	士 / 4 中 田 田 夕		2. 能了解有效日期及認識標	2a-I-1 發覺影響健康		行為檢核	動,澄清金錢與物品
	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	章的意涵。	的生活態度與行為。		態度評量	的價值。
				3a-I-1 能於引導下,			
				表現簡易的自我調適			
				技能。			
十八	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開		1. 認識水域休閒運動的種類。	2d-I-2接受並體驗多	Cc-I-1 水域休閒	觀察評量	【海洋教育】
			2. 選擇安全並合適的戶外休	元性身體活動。	運動入門遊戲。	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,
			閒活動。	3c-I-2表現安全的身	Gb-I-1 游泳池安	行為檢核	熟悉自救知能。
			3. 能知道從事游泳時需要的	體活動行為。	全與衛生常識。	態度評量	【安全教育】
		1	裝備。	4c-I-1 認識與身體活			安E4探討日常生活應
			4. 認識游泳池安全設施和規	動相關資源。			該注意的安全。
			則。				安 E7 探究運動基本
			5. 能了解進行游泳前暖身的				的保健。
			重要性。				
十九	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行		1. 能知道食品標示的重要性。	1a-I-1 認識基本的健	Eb-I-1健康安全	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能檢視包裝食品的標示和	康常識。	消費的原則。	口頭評量	家E9參與家庭消費行
		1	外觀。	2a-I-1 發覺影響健康		行為檢核	動,澄清金錢與物品
		1		的生活態度與行為。		態度評量	的價值。
				3a-I-1 能於引導下,			
				表現簡易的自我調適			
	•		j.	1			I .

				技能。			
			1 - 加州 2 - 石 1 - 由 : 工 壬 1 / 五 1 / 上	1.1 1 1 14 14 51 16 14 44	Gb-I-2 水中遊	抽穷还已	【火兴业本】
		1	1. 認識各項水中活動的動作	1d-I-1 描述動作技能	, , -	觀察評量	【海洋教育】
	貳、運動好事多		技能。	基本常識。	戲、水中閉氣與韻		海 E2 學會游泳技巧,
			2. 做出水中行走的游泳技巧。	2d-I-2接受並體驗多	律呼吸與藉物漂	行為檢核	熟悉自救知能。
				元性身體活動。	浮。	態度評量	【安全教育】
	十一. 浪花朵朵開			3c-I-2表現安全的身			安E4探討日常生活應
				體活動行為。			該注意的安全。
							安 E7 探究運動基本
							的保健。
			1. 能了解食品保存方式對健	2a-I-1 發覺影響健康	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行		康的重要性。	的生活態度與行為。	食習慣。	口頭評量	家E9參與家庭消費行
		1	2. 能認識不同的包裝食品的	3a-I-1 能於引導下,	Eb-I-1健康安全	行為檢核	動,澄清金錢與物品
			食用方式及注意事項。	表現簡易的自我調適	消費的原則。	態度評量	的價值。
			3. 能實際做到安全選購食品	技能。			
			的原則。	4a-I-1 發表個人對促			
				進健康的立場。			
二十			1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與	1d-I-1 描述動作技能	Gb-I-2 水中遊	觀察評量	【海洋教育】
			藉物漂浮的動作技能。	基本常識。	戲、水中閉氣與韻	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,
			2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與	2d-I-2接受並體驗多	律呼吸與藉物漂	行為檢核	熟悉自救知能。
	貳、運動好事多		藉物漂浮的動作技巧。	元性身體活動。	浮。	態度評量	【安全教育】
	十一. 浪花朵朵開	1		3c-I-2表現安全的身			安E4探討日常生活應
				體活動行為。			該注意的安全。
							安 E7 探究運動基本
							的保健。
- 1	休業式						
<u>-</u> +-	<b>沙</b> 素 八						

<sup>◎</sup>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。

- ◎「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」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。