臺南市公立後壁區菁寮國民小學 114 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/□藝才班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節					
	1. 能分辨紅綠燈	食物的差異。								
	2. 能知道正確刷	牙的方法和步驟,培養良好的	內衛生習慣。							
	3. 能正確挑選適	合自己的牙刷。								
	4. 能知道與家人	和諧相處的方法。								
	5. 能覺察自己的	情緒,利用說出事件與感受言	周適自己的心情。							
	6. 知道不同顏色	的空品旗代表不同程度的空氛	氪 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、戶	用法與用量。							
	9. 能發覺錯誤的	處理剩餘藥物會汙染環境與戶	色害身體健康。							
	10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。									
	11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。									
	12. 完成各種在平	衡木上的平衡動作。								
	13. 能做出各項趣	味競賽的基本動作。								
	14. 可以順暢做到	活動中相關球類技巧的動作	0							
	15. 能從武術及技	擊遊戲中快樂學習,並對武征	析產生學習興趣 。							
	健體-E-A1 具備良	好身體活動與健康生活的習慣	買,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	勺思考能力,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-A3 具備擬	定基本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	用體育與健康之相關符號知能	芒,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	動與健康有關的創作和欣賞的	勺基本素養,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兒	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,在體育活動和個	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	解與關心本土、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	۰					

				課程架構脈絡			
h/ 69 No co	TH - the section of	節	69 33 17	學習重點		評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能了解身體檢查通知單的	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Ea-I-2 基本的飲食	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康有一套		內容、意義與差異性。	行為。	習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	一.健康做得到	1	2. 能閱讀生活習慣紀錄表,	2a-I-2 感受健康問題對自己所造成	Fb-I-1 個人對健康	行為檢核	與心理面向。
	. 庭康 政行到		發現造成體重過重的原因。	的威脅性。	的自我覺察與行為	態度評量	
第一週					表現。		
第一 週			1. 能在遊戲中靈活操作身	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸	觀察評量	
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳		體,做出各種肢體動作技能。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	展動作。	口頭評量	
		2	2. 能專注觀賞他人的動作表	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿	行為檢核	
			現。		性律動遊戲。	態度評量	
			3. 認真參與,並與他人合作				
			完成遊戲活動。				
			1. 能閱讀生活習慣紀錄表,	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Ea-I-2 基本的飲食	觀察評量	【生命教育】
			發現造成體重過重的原因。	行為。	習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			2. 能分辨紅綠燈食物的差	2a-I-2 感受健康問題對自己所造成	Fb-I-1 個人對健康	行為檢核	與心理面向。
	壹、健康有一套	1	異。	的威脅性。	的自我覺察與行為	態度評量	
	一. 健康做得到	1	3. 能於日常生活中選擇攝取	3a-I-2 能於引導下,於生活中操作	表現。		
位一 '田			綠燈食物。	簡易的健康技能。			
第二週			4. 能連結課本及生活經驗,	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技			
			說出過重的可能原因。	能。			
			1. 能隨著音樂,完成舞蹈基	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸	觀察評量	
	貳、運動樂趣多		本動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	展動作。	口頭評量	
		2	2. 熟練〈猜拳〉的跳法,並	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿	行為檢核	
	六. 大家來唱跳		正確的配合音樂跳。		性律動遊戲。	態度評量	

							1
			1. 能知道體重過重在飲食上	3a-I-2 能於引導下,於生活中操作	Ea-I-2 基本的飲食	觀察評量	【生命教育】
			的調整方法。	簡易的健康技能。	習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			2. 能明白養成良好的飲食與	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自	Fb-I-1 個人對健康	行為檢核	與心理面向。
	壹、健康有一套		生活習慣能促進身體健康。	我調適技能。	的覺察與行為表現。	態度評量	
		1	3. 能記錄自己的飲食與生活	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技			
	一. 健康做得到		習慣。	能。			
			4. 能覺察自己的飲食與生活	4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
			習慣不適宜處,並提出改善				
			的方法。				
			1. 想像並模仿自然界中的自	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ib-I-1 唱、跳與模仿	觀察評量	
然一 '''			然現象。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	性律動遊戲。	口頭評量	
第三週			2. 隨著音樂完成舞蹈基本的	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能		行為檢核	
			動作。	カ。		態度評量	
			3. 專注觀賞他人的動作表	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
			現。				
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	4. 表現出在不同情境下躲雨				
		Z	的動作。				
			5. 認真參與,並與他人合作				
			完成任務。				
			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 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中	觀察評量	【生命教育】
佐一 '''	壹、健康有一套		2. 能知道蛀牙的處理辦法。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
第四週	二. 愛護牙齒有一	1	3. 能知道愛護牙齒的方法,		Da-I-2 身體的部位	行為檢核	與心理面向。
	套		避免造成蛀牙。		與衛生保健的重要	態度評量	
					性。		

1							
			1. 認識並遵守遊戲規則。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與	觀察評量	
			2. 專注觀察他人動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	投擲遊戲。	口頭評量	
	貳、運動樂趣多		3. 能在「紅綠燈遊戲」中,	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		行為檢核	
	1、運動 亲越乡 七、跑跳遊戲	2	表現出適合自己的追逐跑方			態度評量	
	七、迎姚姓鼠		式。				
			4. 能完成折返、曲線跑的動				
			作。				
			1. 能知道牙齒分為乳齒和恆	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中	觀察評量	【生命教育】
	.		齒。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	壹、健康有一套	1	2. 能知道乳齒和恆齒分別有		Da-I-2 身體的部位	行為檢核	與心理面向。
	二. 愛護牙齒有一套	1	其重要性。		與衛生保健的重要	態度評量	
	芸		3. 能知道牙齒的功能及名		性。		
			稱。				
第五週			1. 能完成折返、曲線跑的動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與	觀察評量	
			作。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身	投擲遊戲。	口頭評量	
			2. 明白能將折返、曲線跑的	體活動。		行為檢核	
	貳、運動樂趣多	2	動作運用在追逐跑遊戲上。			態度評量	
	七、跑跳遊戲	Δ	3. 能選擇安全的遊戲場地。				
			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 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康有一套		2. 能正確挑選適合自己的牙	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
<i>k</i> 5 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	二. 愛護牙齒有一	1	刷。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-2 身體的部位	行為檢核	與心理面向。
第六週	套		3. 能透過自我檢視,正確存	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與衛生保健的重要	態度評量	
			放與更換牙刷。		性。		
	貳、運動樂趣多	9	1. 能完成跳、跨的組合動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與	觀察評量	
	七、跑跳遊戲	<i>L</i>	2. 體會助跑可增加跳躍能	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	投擲遊戲。	口頭評量	
					•		1

			カ。	カ。		行為檢核	
			3. 能在移動過程中做出方向	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練		態度評量	
			的改變,以及單、雙腳跳的	習或遊戲問題。			
			連續動作。				
			4. 能跟隨同學做出追逐跑、				
			跳組合。				
			1. 能知道正確刷牙是預防蛀	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中	觀察評量	【生命教育】
	*		牙最有效的方法。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	壹、健康有一套	1	2. 能知道正確刷牙的方法和	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-2 身體的部位	行為檢核	與心理面向。
	二. 愛護牙齒有一	1	步驟,培養良好的衛生習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與衛生保健的重要	態度評量	
	套		3. 能記錄一周的刷牙情形,		性。		
<i>k</i>			並做檢討與改進。				
第七週			1. 能在移動過程中做出方向	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Cb-I-3 學校運動活	觀察評量	【安全教育】
	式 "宋子" 做 IT 夕		的改變,以及單、雙腳跳的	1c-I-2 認識基本的運動常識。	動空間與場域。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	貳、運動樂趣多		連續動作。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	Ga-I-1 走、跑、跳與	行為檢核	應注意的安全。
	七、跑跳遊戲、八.	2	2. 能跟隨同學做出追逐跑、	力。	投擲遊戲。	態度評量	
	我們都是平衡		跳組合。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練	Ia-I-1 滾翻、支撐、		
	高手		3. 能認識校園需要平衡能力	習或遊戲問題。	平衡、懸垂遊戲。		
			的遊戲設備。				
			1. 能知道愛護牙齒的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康有一套		2. 能知道牙科醫療院所提供	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	的基本衛生習慣。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	二. 愛護牙齒有一	1	的口腔保健服務。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-2 身體的部位	行為檢核	與心理面向。
tetr i seri	套		3. 能養成保健牙齒的生活習	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與衛生保健的重要	態度評量	
第八週	⇒ `'军£1 ₩ H. 夕		慣。		性。		
			1. 能練習平衡動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Cb-I-3 學校運動活	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動樂趣多	ດ	2. 專注觀賞他人的動作表	1c-I-2 認識基本的運動常識。	動空間與場域。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	八. 我們都是平衡	2	現。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ia-I-1 滾翻、支撐、	行為檢核	應注意的安全。
	高手		3. 表現認真參與的學習態	2c-I-2表現認真參與的學習態度。	平衡、懸垂遊戲。	態度評量	

			度。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。			
			4. 認識平衡木上的動作要領	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練			
			及安全注意事項。	習或遊戲問題。			
			5. 學會上下平衡木。				
			1. 與家人相處時,若出現不	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自	Fa-I-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】
			知道如何對應的情緒,能適	我調適技能。	友和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間
			當的自我調適。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技		行為檢核	合宜表達情感的能
	* /hr. *		2. 能在課堂上分享自己的經	能。		態度評量	カ。
	壹、健康有一套	1	驗,討論後嘗試在生活中應				【家庭教育】
	三. 我愛家人		用生活技能。				家 E3 察覺家庭中不
第九週							同角色,並反思個人
							在家庭中扮演的角
							色。
			1. 認識平衡木上的動作要領	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ia-I-1 滾翻、支撐、	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動樂趣多		及安全注意事項。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	平衡、懸垂遊戲。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	八. 我們都是平衡	2	2. 學會上下平衡木。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能		行為檢核	應注意的安全。
	高手		3. 能學會與完成在平衡木上	カ。		態度評量	
			的動作和安全練習的方法。				
			1. 能覺察自己的情緒,利用	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自	Fa-I-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】
			說出事件與感受調適自我的	我調適技能。	友和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間
			心情。	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人		行為檢核	合宜表達情感的能
			2. 與家人相處時,對於無法	際溝通互動技能。		態度評量	カ。
第十週	壹、健康有一套	1	處理或做錯的狀況,能先調				【家庭教育】
	三. 我愛家人	1	適心情,在引導下,表現簡				家 E3 察覺家庭中不
			易的人際溝通技能。				同角色,並反思個人
			3. 練習想法的三個步驟,先				在家庭中扮演的角
			說出想法、反省想法、再決				色。
			定怎麼做。				

			1. 能學會與完成在平衡木上	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常	觀察評量	【安全教育】
			的動作和安全練習的方法。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	識、運動對身體健康	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	貳、運動樂趣多		2. 學會選擇適合自己的身體	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	的益處。	行為檢核	應注意的安全。
	八. 我們都是平衡	2	活動。	カ。	Ia-I-1 滾翻、支撐、	態度評量	
	高手			3d-I-1 應用基本動作常識,處理練	平衡、懸垂遊戲。		
				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	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人	Fa-I-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】
			預想可能的後果,再來選擇	際溝通互動技能。	友和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間
			最佳的做法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技		行為檢核	合宜表達情感的能
	壹、健康有一套		2. 能練習平心靜氣說出自己	能。		態度評量	カ。
	三. 我愛家人	1	的想法讓對方知道。				【家庭教育】
	二. 我发豕八						家 E3 察覺家庭中不
							同角色,並反思個人
<i>к</i> х 1 мп							在家庭中扮演的角
第十一週							色。
			1. 能利用學校或社區資源從	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量	【家庭教育】
			事身體活動。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練	Cd-I-1 戶外休閒運	口頭評量	家 E12 規畫個人與
			2. 能了解並應用各種趣味競	習或遊戲問題。	動入門遊戲。	行為檢核	家庭生活作息。
	貳、運動樂趣多	2	賽的基本動作,從事身體活	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身		態度評量	【品德教育】
	九. 社區運動樂	Δ	動。	體活動。			品 E3 溝通合作與和
			3. 能運用基本的動作常識,				諧人際關係。
			處理練習或遊戲所產生的問				
			題。				
			1. 常把愛掛在口中、對家人	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人	Fa-I-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】
第十二週	壹、健康有一套	1	的體貼等語言與非語言的方	際溝通互動技能。	友和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間
	三. 我愛家人	1	式,來表達對家人的關愛。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技		行為檢核	合宜表達情感的能
			2. 能知道與家人和諧相處的	能。		態度評量	カ。

			方法。				【家庭教育】
							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 表現尊重的團體互動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量	【家庭教育】
			事身體活動。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練	Cd-I-1 戶外休閒運	口頭評量	家 E12 規畫個人與
	貳、運動樂趣多	2	2. 能認同團體規範,並表現	習或遊戲問題。	動入門遊戲。	行為檢核	家庭生活作息。
	九. 社區運動樂	Δ	尊重的團體互動行為。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身		態度評量	【品德教育】
			3. 了解並應用各種趣味競賽	體活動。			品 E3 溝通合作與和
			的基本動作,從事身體活動。				諧人際關係。
			1. 知道空氣品質達紅色警示	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健	觀察評量	【環境教育】
			的意思。		康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害
			2. 知道空氣汙染對人和動物			行為檢核	的警覺心及敏感
			都有影響。			態度評量	度,對災害有基本的
			3. 知道紅色空品旗的作用。				了解,並能避免災害
			4. 知道空氣汙染期間,外出				的發生。
			要戴口罩。				【安全教育】
な 1 一 m	壹、健康有一套						安 E4 探討日常生活
第十三週	四. 空氣汙染大作	1					應該注意的安全。
	戰						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。

W W 1 D DI-IZ (B 1	五/11 三						
			1. 能利用學校或社區資源從	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量	【家庭教育】
			事身體活動。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練	Cd-I-1 戶外休閒運	口頭評量	家 E12 規畫個人與
	貳、運動樂趣多		2. 能清楚知道自己適合的運	習或遊戲問題。	動入門遊戲。	行為檢核	家庭生活作息。
	,,,	2	動。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		態度評量	【品德教育】
	九. 社區運動樂		3. 能與家人討論,選擇並規	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身			品 E3 溝通合作與和
			畫適合的身體活動,增進體	體活動。			諧人際關係。
			適能。				
			1. 知道紅色空品旗升起時,	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健	觀察評量	【環境教育】
			要應對的活動行為。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害
			2. 發覺空氣汙染時,在戶外	行為。		行為檢核	的警覺心及敏感
			活動對身體健康的影響。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的		態度評量	度,對災害有基本的
			3. 知道室內、室外空氣汙染	威脅性。			了解,並能避免災害
			的程度並不同。				的發生。
			4. 知道空氣品質不好時,進				【安全教育】
	壹、健康有一套		行體育活動該注意的事項有				安 E4 探討日常生活
	四. 空氣汙染大作	1	哪些。				應該注意的安全。
然 1 — 四	戰						安 E5 了解日常生活
第十四週							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 描述動作技能基本常識。	Hb-I-1 陣地攻守球	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動樂趣多	9	動的動作內容。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	類運動相關的簡易	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	十. 玩球樂趣多		2. 能願意並盡力做到和他人	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	拍、拋、接、擲、傳、	行為檢核	諧人際關係。
			合作完成你傳我接的動作。	力。	滾及踢、控、停之手	態度評量	

			T			
		3. 知道並做到配合拍球的節	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	眼、手腳動作協調、		
		奏,穩定的拍球。		力量及準確性控球		
		4. 了解拍球說 Hello 活動的		動作。		
		進行方式,並和同學合作努				
		力完成。				
		5. 會利用課餘時間練習以求				
		進步。				
		1. 知道空氣汙染會讓身體出	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健	觀察評量	【環境教育】
		現各種不舒服的症狀。		康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害
		2. 知道空氣汙染時期因應身			行為檢核	的警覺心及敏感
		體不舒服症狀的處理方式。			態度評量	度,對災害有基本的
						了解,並能避免災害
						的發生。
						【安全教育】
	壹、健康有一套					安 E4 探討日常生活
	四. 空氣汙染大作 1					應該注意的安全。
	戦					安 E5 了解日常生活
第十五週						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 描述動作技能基本常識。	Hb-I-1 陣地攻守球	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動樂趣多	動作,並練習。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	類運動相關的簡易	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	十. 玩球樂趣多	2. 能知道三種傳接球動作,	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	拍、拋、接、擲、傳、	行為檢核	諧人際關係。
		球的行進路徑不同處。	カ。	滾及踢、控、停之手	態度評量	
L				l .	l .	

2 1 次分子日际压(两		3. 能和他人合作完三種傳接	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	眼、手腳動作協調、		
		球動作。	練習遊戲問題。	力量及準確性控球		
		4. 能知道並完成高球穿接的		動作。		
		動作。				
		5. 和他人順暢的完成活動。				
		1. 知道對抗空氣汙染的保健	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健	觀察評量	【環境教育】
		做法。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	康相關的環境。	口頭評量	環 E12 養成對災害
		2. 面對不同空品旗,能做出			行為檢核	的警覺心及敏感
		適宜的保健行為。			態度評量	度,對災害有基本的
						了解,並能避免災害
						的發生。
						【安全教育】
	壹、健康有一套					安 E4 探討日常生活
	四. 空氣汙染大作	1				應該注意的安全。
	戦					安 E5 了解日常生活
						危害安全的事件。
第十六週						【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 描述動作技能基本常識。	Hb-I-1 陣地攻守球	觀察評量	【品德教育】
		動中相關的動作,並練習。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	類運動相關的簡易	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動樂趣多	2. 能願意並盡力和他人相互	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	拍、拋、接、擲、傳、	行為檢核	諧人際關係。
	十. 玩球樂趣多	2 合作,完成彈接高手活動中	練習遊戲問題。	滾及踢、控、停之手	態度評量	
		的動作。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	眼、手腳動作協調、		
		3. 能做到透過課餘練習增加	- W. C. C. V.	力量及準確性控球		

			球感。		動作。		
			1. 能了解生病時要遵照醫囑	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-1 常見的藥物	觀察評量	【安全教育】
			服藥的重要性。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	使用方法與影響。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	丰. 伊南十. 太		2. 能發覺生病時就醫是維護	行為。		行為檢核	應該注意的安全。
	壹、健康有一套	1	健康的正確態度與行為。			態度評量	安 E5 了解日常生活
	五.正確使用藥物		3. 能於大人引導下,做到正				危害安全的事件。
			確的就醫行為。				安 E14 知道通報緊
第十七週							急事件的方式。
			1. 能於活動中,知道並遵守	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Hd-I-1 守備/跑分性	觀察評量	【品德教育】
			攻占城堡的活動規則。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	球類運動相關的簡	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動樂趣多		2. 能願意並盡力做到和他人	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	易拋、接、擲、傳之	行為檢核	諧人際關係。
		2	合作,完成攻占城堡活動。	練習遊戲問題。	手眼動作協調、力量	態度評量	
	十. 玩球樂趣多		3. 能做到透過攻占城堡活動		及準確性控球動作。		
			和他人一同討論學習,找出				
			更佳得分方式並實踐。				
			※能在大人引導下,適切的	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-1 常見的藥物	觀察評量	【安全教育】
			請教藥師與認讀藥袋上的各	4a-I-1 能於引導下,使用適切的健	使用方法與影響。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	壹、健康有一套		項標示與說明。	康資訊、產品與服務。		行為檢核	應該注意的安全。
	五.正確使用藥物	1				態度評量	安 E5 了解日常生活
	五, 五雄侯用 宗初						危害安全的事件。
第上 、囲							安 E14 知道通報緊
第十八週							急事件的方式。
			1. 能做出正確的模仿動物動	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Bd-I-1 武術模仿遊	觀察評量	【人權教育】
			作及特徵。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	戲。	口頭評量	人E3了解每個人需
	貳、運動樂趣多	2	2. 能做出正確的基本武術動	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能		行為檢核	求的不同,並討論與
	十一. 功夫小子	4	作。	カ。		態度評量	遵守團體的規則。
			3. 能專注觀賞同學表演。				【生涯規劃教育】
			4. 能發揮創意做出動物拳。				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 能於引導下,於生活中操作	Bb-I-1 常見的藥物	觀察評量	【安全教育】
			間、用法與用量。	簡易的健康技能。	使用方法與影響。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2. 能在大人引導下,於生活	4a-I-1 能於引導下,使用適切的健		行為檢核	應該注意的安全。
	壹、健康有一套		中正確服藥。	康資訊、產品與服務。		態度評量	安 E5 了解日常生活
	五.正確使用藥物	1	3. 能了解眼藥水和外用藥膏				危害安全的事件。
			的使用時間、用法與用量。				安 E14 知道通報緊
the 1 1 m			4. 能在大人引導下,於生活				急事件的方式。
第十九週			中正確使用眼藥水和外用藥				
			膏。				
			1. 能表現出正確的技擊動	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-1 武術模仿遊	觀察評量	【人權教育】
			作。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
	貳、運動樂趣多		2. 能運用基本動作,與同學	カ。	Bd-I-2 技擊模仿遊	行為檢核	求的不同,並討論與
	十一. 功夫小子	2	完成遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	戲。	態度評量	遵守團體的規則。
	10.切犬小寸		3. 藉由遊戲的操作及反覆練	練習遊戲問題。			【生涯規劃教育】
			習,增進體適能。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。			涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			1. 能於大人引導下,正確的	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Bb-I-1 常見的藥物	觀察評量	【安全教育】
			保存藥物。	行為。	使用方法與影響。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	壹、健康有一套		2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥	3a-I-2 能於引導下,於生活中操作		行為檢核	應該注意的安全。
	五.正確使用藥物	1	物會汙染環境與危害人類身	簡易的健康技能。		態度評量	安 E5 了解日常生活
第廿週	五. 工难仗用 亲初		體健康。				危害安全的事件。
第			3. 能於大人引導下,正確的				安 E14 知道通報緊
			處理廢棄藥物。				急事件的方式。
			1. 能運用武術及技擊動作,	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	Bd-I-2 技擊模仿遊	觀察評量	【人權教育】
	貳、運動樂趣多	2	與同學完成比賽。	練習遊戲問題。	戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
	十一. 功夫小子	۷	2. 藉由遊戲的操作及反覆練	4d-I-1 願意從事規律身體活動。		行為檢核	求的不同,並討論與
			習,增進體適能。			態度評量	遵守團體的規則。

							【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			1. 能於大人引導下,正確的	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Bb-I-1 常見的藥物	觀察評量	【安全教育】
			保存藥物。	行為。	使用方法與影響。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	壹、健康有一套		2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥	3a-I-2 能於引導下,於生活中操作		行為檢核	應該注意的安全。
		1	物會汙染環境與危害人類身	簡易的健康技能。		態度評量	安 E5 了解日常生活
	五. 正確使用藥物		體健康。				
			3. 能於大人引導下,正確的				安 E14 知道通報緊
廿一週			處理廢棄藥物。				急事件的方式。
			1. 能運用武術及技擊動作,	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或	Bd-I-2 技擊模仿遊	觀察評量	【人權教育】
			與同學完成比賽。	練習遊戲問題。	戲。	口頭評量	人E3了解每個人需
	貳、運動樂趣多		2. 藉由遊戲的操作及反覆練	4d-I-1 願意從事規律身體活動。		行為檢核	求的不同,並討論與
		2	習,增進體適能。			態度評量	遵守團體的規則。
	十一. 功夫小子						【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。

- ◎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。
- ◎「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。

臺南市公立後壁區菁寮國民小學 114 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/□藝才班)

教材版本	南一版	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				
	1. 能了解不同人生	生階段成長情形,知道成長過	程受到家人的照顧與陪伴	ジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジョンジ	的性别角色,知道自己想做的事不受性别限制;透過活動,				
	觀察、描述記錄	条自己的成長情形。體會成長的	内喜悅,並能用健康的態	度面對成長,從過程	呈中認識自己未來的夢想,並為夢想努力,探索自己的興趣及				
	對未來的期望,								
	2. 能說出使用平衡	新木時要注意的事項、安全自	行上下平衡木,完成平衡	「木的遊戲,學會與	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				
	自主權。								
	3. 了解自己與他人	人的異同,並進一步深入了解	自己、欣賞自己也欣賞同]學。					
	4. 了解接待客人	、接受招待的注意事項,能運	用方法招待好友、分辨出	别人不接受的行為	應如何改進;知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受,是				
	獲得友誼的好力	5法,進而能運用社交技巧,矣	知道增進人際關係的方法	•					
	5. 能說出健走的重	動作要領、健走前要注意的事	項,積極參與健走運動,	規劃適合全家的健	走路線,並養成運動的好習慣,並藉由運動的參與,培養與				
	親友間的情誼。								
	6. 知道並完成踢步	擊紙球的相關動作,能知道如何	何和他人一同合作踢擊,	並發揮創意,創造	不同踢擊動作。				
	7. 能知道並完成對	對牆連續踢球相關動作,透過	練習増加踢球球感,從中	'培養基本球感,闖	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				
課程目標	動作;知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。								
	8. 能認識吸菸的方	危害與戒菸的好處,發覺家人。	吸菸的行為對個人與家庭	的危害,並對親友	適切表達戒菸的好處;認識二手菸和三手菸的定義與危害,				
	進而感受到二手	- 菸和三手菸對人體健康與生活	舌品質的影響,覺察拒吸	二手菸和三手菸的盲	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				
	吸二手菸的標示	5,支持無菸環境。							
	9. 能靈活操作身體	豐,做出各種肢體動作,專注)	欣賞並學習他人動作表現	l 。在活動中,能隨	著音樂的節奏,完成唱跳學習活動。				
	10. 能與同學合作	:完成動作和遊戲,從中培養點	代契,通力合作克服困難	並完成動作,且能和	川用活動開展肢體,增進身體的協調性。				
	11. 知道流感不等	同於感冒,知道流感的傳染方	·式、流感快篩的目的與	預防流感感染的方法	、與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節,知道流感感染期間在家照				
	護的要點,養	成良好個人衛生習慣。							
	12. 能遵守遊戲規	l則,並和同學合作完成遊戲。							
	13. 能盡力完成快	為 為 時 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 <p< td=""><td>完成直線來回與左右方</td><td>向變換的折返跑動作</td><td>F,且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作,並體會跑步</td></p<>	完成直線來回與左右方	向變換的折返跑動作	F,且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作,並體會跑步				
	的樂趣。								
	14. 知道如何分辨	狂能具體描述如何選擇新鮮食	会物的方法;知道如何挑	選且能具體描述正確	在選購包裝食品與散裝食品的方法。				
	15. 了解游泳池的]硬體設備、安全設施、注意事	耳 與衛生守則,並能遵	守游泳池的規則;認	B.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				

CJ-1 (只久子 目 环 生 ()		氣、漂汽	产 学等游泳基礎技能。								
	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	 为潛能。					
	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-A3 具備擬	定基本的	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。								
該學習階段	│ │ 健體-E-B1 具備運	用體育	豐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		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。								
		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	意識,關懷社會	· •				
	健體-E-C2 具備同	建體-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。									
h. 62 No. 4	THE ALL MARKS	<i>b</i> + 1.	63 73 as 18	學習重	京點	評量方式	融入議題				
教學期程	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情形。	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人	觀察評量	【性別平等教育】				
			2. 能觀察並描述自己的成長情形。	健康常識。	生階段的成長	口頭評量	性 E3 覺察性別角色的刻板				
			3. 能透過活動,記錄自己的成長情形。		情形。	行為檢核	印象,了解家庭、學校與				
						態度評量	職業的分工,不應受性別				
	壹、健康點點名	1					的限制。				
	一. 歡樂成長派	1					【生涯規劃教育】				
							涯 E4 認識自己的特質與興				
第一週							趣。				
第一 题							涯 E9 認識不同類型工作/				
							教育環境。				
			1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設	1c-I-1 認識身體活	Cb-I-3 學校運	觀察評量	【安全教育】				
	貳、運動好事多		備。	動的基本動作。	動活動空間與	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該注				
	六.單槓遊戲真	2	2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。	1c-I-2 認識基本的	場域。	行為檢核	意的安全。				
	八·平俱遊戲具 好玩		3. 能練習手臂力量。	運動常識。	Ia-I-1滾翻、支	態度評量					
	X7 7/L		4. 表現認真參與的學習態度。	1d-I-1 描述動作技	撐、平衡、懸垂						
			5. 專注觀賞他人的動作表現。	能基本常識。	遊戲。						

				2c-I-2 表現認真參			
				與的學習態度。			
			1. 能知道成長過程受到家人的照顧與	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人	觀察評量	【性別平等教育】
			陪伴。	健康常識。	生階段的成長	口頭評量	性 E3 覺察性別角色的刻板
			2. 能體會成長的喜悅,並能用健康的態	2a-I-1 發覺影響健	情形。	行為檢核	印象,了解家庭、學校與
			度面對成長。	康的生活態度與行		態度評量	職業的分工,不應受性別
	壹、健康點點名	0	3. 能觀察並描述自己的成長情形。	為。			的限制。
	一. 歡樂成長派	U	4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。				【生涯規劃教育】
							涯 E4 認識自己的特質與興
给一 细							趣。
第二週							涯 E9 認識不同類型工作/
							教育環境。
			1. 能學習握住單槓。	1d-I-1 描述動作技	Cb-I-3 學校運	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動好事多		2. 能學習使用單槓時要注意的事項。	能基本常識。	動活動空間與	口頭評量	安E4探討日常生活應該注
	六.單槓遊戲真	0	3. 在單槓上學習模仿動作。	2c-I-2 表現認真參	場域。	行為檢核	意的安全。
	ガ・半側近風具 好玩	U	4. 能進行單槓遊戲動作。	與的學習態度。	Ia-I-1滾翻、支	態度評量	
	X7 1/C			3c-I-1 表現基本動	撐、平衡、懸垂		
				作與模仿的能力。	遊戲。		
			1. 能知道成長過程受到家人的照顧與	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人	觀察評量	【性別平等教育】
			陪伴。	健康常識。	生階段的成長	口頭評量	性 E3 覺察性別角色的刻板
			2. 能體會成長的喜悅,並能用健康的態	2a-I-1 發覺影響健	情形。	行為檢核	印象,了解家庭、學校與
	壹、健康點點名		度面對成長。	康的生活態度與行	Db-I-1 日常生	態度評量	職業的分工,不應受性別
第三週	一. 歡樂成長派	1	3. 能觀察並描述自己的成長情形。	為。	活中的性別角		的限制。
	- 低氘风衣水		4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	4b-I-1 發表個人對	色。		【生涯規劃教育】
			5. 能認識日常生活中的性別角色。	促進健康的立場。			涯 E4 認識自己的特質與興
			6. 能覺察職業的性別刻板印象。				趣。
			7. 能知道自己想做的事不受性別限制。				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	2	1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。 5. 能學會在單槓上的動作。 6. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸 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。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察師是一個學問題,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注 意的安全。
第四週	壹、健康點點名一. 歡樂成長派	1	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。 4. 能認識自己未來的夢想,並為夢想努力。	4b-I-1 發表個人對 促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀知可行態	【性別平等教育】 性E3覺察性別角色的刻板 印象,了解家庭、學校與 職業的分工,不應受性別 的限制。 【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、運動好事多七.休閒運動快 樂行	2	 認識戶外及其他各種休閒運動。 樂於參與休閒運動。 能找出社區內的運動場地。 能選擇適合全家參與的休閒運動。 	1d-I-1 描述動作技 能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗 多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或	Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊戲。	觀察 評量 日 行 慈度 評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的 生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保 健。

				社區資源從事身體活	Ce-I-1其他休		
				動。	間運動入門遊		
				3 /1	戲。		
			1 1 14 1 1 + 15 4 3 4 + 10 11 11 11	1 1 1 27 24 4 1		物应证目	
			1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。	1a-I-1 認識基本的	Fb-I-2 兒童常	觀察評量	【品德教育】
	壹、健康點點名	1	2. 知道處理身體不適的正確方法。	健康常識。	見疾病的預防	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
	二. 流感小尖兵				與照顧方法。	行為檢核	行。
						態度評量	品 E7 知行合一。
第五週			1. 能快樂的接受並體驗健走運動。	2d-I-2 接受並體驗	Cb-I-1 運動安	觀察評量	【家庭教育】
光 工過			2. 能學會正確的健走技巧。	多元性身體活動。	全常識、運動對	口頭評量	家 E12 規畫個人與家庭的
	貳、運動好事多		3. 能快樂接受並體驗健走運動。	3b-I-3 能於生活中	身體健康的益	行為檢核	生活作息。
	七. 休閒運動快	2	4. 能學會不同速度的健走技巧。	嘗試運用生活技能。	處。	態度評量	【安全教育】
	樂行			4d-I-1 願意從事規	Cd-I-1户外休		安 E7 探究運動基本的保
				律身體活動。	閒運動入門遊		健。
					戲。		
			1. 知道流感的傳染方式。	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生	觀察評量	【品德教育】
			2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	健康常識。	活中的基本衛	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
	+ 14 + 101 101 10			2a-I-1 發覺影響健	生習慣。	行為檢核	行。
	壹、健康點點名	1		康的生活態度與行	Fb-I-2 兒童常	態度評量	品 E7 知行合一。
	二. 流感小尖兵			為。	見疾病的預防		
				4a-I-2 養成健康的	與照顧方法。		
第六週				生活習慣。			
			1. 能學會不同節奏的健走。	3b-I-3 能於生活中	Cb-I-1 運動安	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能學會不同方式的健走技巧。	嘗試運用生活技能。	全常識、運動對	口頭評量	家 E12 規畫個人與家庭的
	貳、運動好事多		3. 能規畫並繪製校園健走地圖。	4d-I-1 願意從事規	身體健康的益	行為檢核	生活作息。
	七. 休閒運動快	2	4. 能積極參與健走運動。	律身體活動。	處。	態度評量	【安全教育】
	樂行				Cd-I-1戶外休		安 E7 探究運動基本的保
					閒運動入門遊		健。
					戲。		

為。	【品德教育】 GE1 良好生活習慣與德
	A E1 良好生活習慣與德
2. 知道預防流感的方法。	
壹、健康點點名	Γ°
1 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與 康的生活態度與行 Fb-I-2 兒童常 態度評量 品]	GE7 知行合一。
一	
4. 能養成良好個人衛生習慣。 4a-I-2 養成健康的 與照顧方法。	
生活習慣。	
第七週 1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2c-I-2表現認真參 Hb-I-1陣地攻 觀察評量 【日	【品德教育】
2. 能於活動中展現出身體平衡。 與的學習態度。 守性球類運動 口頭評量 品!	AE3溝通合作與和諧人際
3. 能於活動中努力練習嘗試。 3c-I-1 表現基本動 相關的簡易 行為檢核 關f	引係 。
4. 展現出努力體驗踢球活動。 作與模仿的能力。 拍、拋、接、擲、 態度評量	
1	
控、停之手眼、	
手腳動作協	
調、力量及準確	
性控球動作。	
1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 1a-I-1 認識基本的 Fb-I-1 個人對 觀察評量 【 B	【品德教育】
2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 健康常識。 健康的自我覺 口頭評量 品]	LEI 良好生活習慣與德
3. 能在生活中落實流感預防與照護的 2b-I-1 接受健康的 察與行為表現。 行為檢核 行	Γ°
好行為。 生活規範。 Fb-I-2 兒童常 態度評量 品]	A E7 知行合一。
3a-I-2 能於引導 見疾病的預防 二. 流感小尖兵	
第八週	
易的健康技能。	
4b-I-1 發表個人對	
促進健康的立場。	
1. 能知道運動前後要注意的相關安全 1c-I-2 認識基本的 Cb-I-1 運動安 觀察評量 【J	【品德教育】
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	AE3溝通合作與和諧人際
2. 能知道如何處理運動時發生的意外 2c-I-2 表現認真參 身體健康的益 行為檢核 關f	引 係。

			事故。	與的學習態度。	處。	態度評量	
			3. 能做到用足背踢球。	3c-I-1 表現基本動	Hb-I-1陣地攻		
				作與模仿的能力。	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. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會	1a-I-1 認識基本的	Bb-I-2 吸菸與	觀察評量	【人權教育】
			的危害。	健康常識。	飲酒的危害及	口頭評量	人 E7 認識生活中不公平、
			2. 在日常生活中,不嘗試含酒精飲料。	4b-I-1 發表個人對	拒絕二手菸的	行為檢核	不合理、違反規則和健康
	壹、健康點點名	1		促進健康的立場。	方法。	態度評量	受到傷害等經驗,並知道
	三. 我家拒菸酒	1					如何尋求救助的管道。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
第九週							人。
第九週			1. 能做到用足內側踢球。	2c-I-2 表現認真參	Hb-I-1陣地攻	觀察評量	【品德教育】
			2. 可以和他人合作練習踢球。	與的學習態度。	守性球類運動	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際
			3. 可以用腳底做出停球動作。	3c-I-1 表現基本動	相關的簡易	行為檢核	關係。
	貳、運動好事多			作與模仿的能力。	拍、拋、接、擲、	態度評量	
	八. 踢球樂	2		4d-I-1 願意從事規	傳、滾及踢、		
	八. 奶垛未			律身體活動。	控、停之手眼、		
					手腳動作協		
					調、力量及準確		
					性控球動作。		

				1	1	1	,
			1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影	1a-I-1 認識基本的	Bb-I-2 吸菸與	觀察評量	【人權教育】
			響。	健康常識。	飲酒的危害及	口頭評量	人 E7 認識生活中不公平、
			2. 能於引導下,運用模擬情境角色扮演	2a-I-1 發覺影響健	拒絕二手菸的	行為檢核	不合理、違反規則和健康
	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	方式,向家人適切表達請勿吸菸的態	康的生活態度與行	方法。	態度評量	受到傷害等經驗,並知道
		1	度。	為。			如何尋求救助的管道。
				3b-I-2 能於引導			【品德教育】
				下,表現簡易的人際			品 E2 自尊尊人與自愛愛
第上 油				溝通互動技能。			人。
第十週			1. 可以他人合作進行踢接球。	1d-I-1 描述動作技	Hb-I-1陣地攻	觀察評量	【品德教育】
			2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球	能基本常識。	守性球類運動	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際
			停球的動作。	3c-I-1 表現基本動	相關的簡易	行為檢核	關係。
	貳、運動好事多		3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。	作與模仿的能力。	拍、拋、接、擲、	態度評量	
	八. 踢球樂	2	4. 能和他人合作進行活動。	4d-I-1 願意從事規	傳、滾及踢、		
	八. 坳垛乐			律身體活動。	控、停之手眼、		
					手腳動作協		
					調、力量及準確		
					性控球動作。		
			※能於引導下,運用模擬情境角色扮演	3b-I-2 能於引導	Bb-I-2 吸菸與	觀察評量	【人權教育】
			方式,練習拒絕二手菸的技巧。	下,表現簡易的人際	飲酒的危害及	口頭評量	人 E7 認識生活中不公平、
				溝通互動技能。	拒絕二手菸的	行為檢核	不合理、違反規則和健康
	壹、健康點點名	1		4b-I-1 發表個人對	方法。	態度評量	受到傷害等經驗,並知道
给 1	三. 我家拒菸酒	1		促進健康的立場。			如何尋求救助的管道。
第十一週							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
							人。
	貳、運動好事多		1. 能隨著音樂拍打節奏。	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖	觀察評量	非
	九. 我們都是好	2	2. 能靈活操作身體,做出各種肢體動	動的基本動作。	身伸展動作。	口頭評量	
	朋友		作。	2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	

			3. 能隨著音樂節奏,完成唱跳學習活	與的學習態度。	模仿性律動遊	態度評量	
			動。	2d-I-1 專注觀賞他	彪。		
			4. 能靈活操作身體,做出各種身體動	人的動作表現。			
			作。				
			5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。				
			※能繪製禁菸標誌,發表個人拒絕二手	3b-I-2 能於引導	Bb-I-2 吸菸與	觀察評量	【人權教育】
			 菸的立場。	下,表現簡易的人際	飲酒的危害及	口頭評量	人 E7 認識生活中不公平、
				溝通互動技能。	拒絕二手菸的	行為檢核	不合理、違反規則和健康
	壹、健康點點名			4b-I-1 發表個人對	方法。	態度評量	受到傷害等經驗,並知道
	三. 我家拒菸酒	1		促進健康的立場。			如何尋求救助的管道。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
th I am							人。
第十二週			1. 能隨著音樂節奏,完成唱跳學習活	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖	觀察評量	無
			動。	動的基本動作。	身伸展動作。	口頭評量	
			2. 能靈活操作身體,做出各種身體動	2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1唱、跳與	行為檢核	
	貳、運動好事多		作。	與的學習態度。	模仿性律動遊	態度評量	
	九. 我們都是好	2	3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他	戲。		
	朋友		4. 能應用正確的動作與同學合作練習	人的動作表現。			
			活動。	3d-I-1 應用基本動			
			5. 能與同學培養默契,通力合作克服困	作常識,處理練習或			
			難並完成動作。	遊戲問題。			
			※覺察自己與他人的優點,並進一步深	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人	觀察評量	【性別平等教育】
第十三週	壹、健康點點名	1	入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	下,表現簡易的自我	及朋友和諧相	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜表
	四. 愉快的聚會	1		調適技能。	處的方式。	行為檢核	達情感的能力。
						態度評量	

1. 能學會所教等的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體,並增進身體的協 調性。 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表 與的學習態度。	
調性。	
 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表 現。 1. 能與同學培養默契,通力合作克服因 難並完成動作。 5. 能認真參與並與他人合作完成動作 表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體 指動。 6. 能可解自己並選擇適合個人的身體 (內身體活動。) 1. 能利用適當方法邀請同學。 2. 能運用社交技巧,知道增進人際關係 的方法。 3. 能了解住家附近的特色。 3. 能了解住家附近的特色。 3. 能了解住家附近的特色。 4. 能與同學培養默契,通力合作克服因 人的動作表現。	
或、運動好事多 九.我們都是好 朋友 2 2. 3. 3	
九. 我們都是好朋友 2 4. 能與同學培養默契,通力合作克服困 難並完成動作。 3d-I-1應用基本動作業	
朋友	
5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。	
表現。	
6. 能了解自己並選擇適合個人的身體 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 1. 能利用適當方法邀請同學。 2. 能運用社交技巧,知道增進人際關係的方法。	
活動。	
1. 能利用適當方法邀請同學。 3b-I-1 能於引導 Fa-I-2 與家人 觀察評量 【性別平等教育】 2. 能運用社交技巧,知道增進人際關係的方法。 市,表現簡易的自我的方式。 及朋友和諧相處的方式。 一口頭評量 性 E11 培養性別間必要情感的能力。 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際 態度評量	
2. 能運用社交技巧,知道增進人際關係的方法。 下,表現簡易的自我 調適技能。 及朋友和諧相 處的方式。 性 E11 培養性別間。 查、健康點點名 四. 愉快的聚會 3. 能了解住家附近的特色。 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際 態度評量	
壹、健康點點名 四.愉快的聚會 3.能了解住家附近的特色。 下,表現簡易的人際 態度評量	宜表
四.愉快的聚會	
四.愉快的聚會 下,表現簡易的人際 下,表現簡易的人際	
* · 五 五 私 十 处 。	
傳通 <i>生</i> 對 权 胞 *	
3b-I-3 能於生活中	
第十四週 當試運用生活技能。	
1. 能利用學校或社區資源進行戶外休 1c-I-1 認識身體活 Ga-I-1走、跑、 觀察評量 無	
閒運動。 動的基本動作。 跳與投擲遊戲。 口頭評量	
2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 2d-I-2 接受並體驗 行為檢核	
2 3. 能盡力完成快跑的活動。	
4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的 4d-I-2 利用學校或	
感受。 社區資源從事身體活	
動。	
第十五週 壹、健康點點名 ※能了解接待客人的注意事項。 3b-I-1能於引導 Fa-I-2與家人 觀察評量 【性別平等教育】	
四. 愉快的聚會 T 下,表現簡易的自我 及朋友和諧相 口頭評量 性 E11 培養性別間	

				調適技能。	處的方式。	行為檢核	達情感的能力。
				3b-I-2 能於引導		態度評量	
				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。			
			1. 能做出直線快跑動作。	2d-I-2 接受並體驗	Ga-I-1走、跑、	觀察評量	無
	貳、運動好事多	0	2. 能學習並表現出運動家精神。	多元性身體活動。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
	十. 跑的遊戲	2				行為檢核	
						態度評量	
			1. 知道真心誠意的讚美,讓朋友知道你	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人	觀察評量	【性別平等教育】
			心裡對他的感受,是獲得友誼的好方	下,表現簡易的人際	及朋友和諧相	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜表
			法。	溝通互動技能。	處的方式。	行為檢核	達情感的能力。
	壹、健康點點名	1	2. 能知道接受招待時的注意事項,並分	3b-I-3 能於生活中		態度評量	
	四. 愉快的聚會	1	辨出別人不接受的行為應如何改進。	嘗試運用生活技能。			
			3. 能辨别好主人及好客人的行為。				
th 1 ym			4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況				
第十六週			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	Ga-I-1走、跑、	觀察評量	無
		2	2. 能和同學合作完成比賽。	團體互動行為。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
			3. 能認識並表現運動家精神。	2d-I-2 接受並體驗		行為檢核	
			4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜	多元性身體活動。		態度評量	
			動作。	3d-I-1 應用基本動			
			5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜	作常識,處理練習或			
			變換動作。	遊戲問題。			
ble 1	壹、健康點點名		1. 能知道食品包裝完整的重要性。	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1健康安	觀察評量	【家庭教育】
第十七週	五. 食品安全我	1	2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。	健康常識。	全消費的原則。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費行動,
	最行		3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品	2a-I-1 發覺影響健		行為檢核	澄清金錢與物品的價值。

			的原則。	康的生;活態度與行		態度評量	
			4. 能了解製造日期及保存期限的意涵	為。			
				3a-I-1 能於引導			
				下,表現簡易的自我			
				調適技能。			
			1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。	2c-I-1 表現尊重的	Ga-I-1走、跑、	觀察評量	無
			2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。	團體互動行為。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	
	貳、運動好事多		3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。	2d-I-2 接受並體驗		行為檢核	
		2	4. 和同學快樂的完成比賽,並遵守比賽	多元性身體活動。		態度評量	
	十. 跑的遊戲		規則。	3d-I-1 應用基本動			
			5. 在比賽中表現運動家精神。	作常識,處理練習或			
				遊戲問題。			
			1. 能認識安全購買鮮乳的原則。	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康點點名 五. 食品安全我 最行		2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。	健康常識。	全消費的原則。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費行動,
				2a-I-1 發覺影響健		行為檢核	澄清金錢與物品的價值。
		1		康的生活態度與行		態度評量	
				為。			
				3a-I-1 能於引導			
				下,表現簡易的自我			
第十八週				調適技能。			
	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	Cc-I-1 水域休	觀察評量	【海洋教育】
			2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。	多元性身體活動。	閒運動入門遊	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉
			3. 能知道從事游泳時需要的裝備。	3c-I-2 表現安全的	戲。	行為檢核	自救知能。
		2	4. 認識游泳池安全設施和規則。	身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池	態度評量	【安全教育】
			5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。	4c-I-1 認識與身體	安全與衛生常		安 E4 探討日常生活應該注
				活動相關資源。	哉。		意的安全。
							安 E7 探究運動基本的保
							健。

		1	1	Ī			1
		1	1. 能知道食品標示的重要性。	1a-I-1 認識基本的	Eb-I-1健康安	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	健康常識。	全消費的原則。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費行動,
	壹、健康點點名			2a-I-1 發覺影響健		行為檢核	澄清金錢與物品的價值。
	五.食品安全我			康的生活態度與行		態度評量	
	五. 食而安全找最行			為。			
				3a-I-1 能於引導			
				下,表現簡易的自我			
				調適技能。			
第十九週			1. 認識各項水中活動的動作技能。	1d-I-1 描述動作技	Gb-I-2 水中遊	觀察評量	【海洋教育】
		2	2. 做出水中行走的游泳技巧。	能基本常識。	戲、水中閉氣與	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開 壹、食康點 全 五. 食 最行			2d-I-2 接受並體驗	韻律呼吸與藉	行為檢核	自救知能。
				多元性身體活動。	物漂浮。	態度評量	【安全教育】
				3c-I-2 表現安全的			安 E4 探討日常生活應該注
				身體活動行為。			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康的重要	2a-I-1 發覺影響健	Ea-I-2 基本的	觀察評量	【家庭教育】
			性。	康的生活態度與行	飲食習慣。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費行動,
			2. 能認識不同的包裝食品的食用方式	為。	Eb-I-1健康安	行為檢核	澄清金錢與物品的價值。
		1	及注意事項。	3a-I-1 能於引導	全消費的原則。	態度評量	
		1	3. 能實際做到安全選購食品的原則。	下,表現簡易的自我			
第廿週				調適技能。			
				4a-I-1 發表個人對			
				促進健康的立場。			
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開	2	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮	1d-I-1 描述動作技	Gb-I-2 水中遊	觀察評量	【海洋教育】
			的動作技能。	能基本常識。	戲、水中閉氣與	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉
			2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮	2d-I-2 接受並體驗	韻律呼吸與藉	行為檢核	自救知能。
			的動作技巧。	多元性身體活動。	物漂浮。	態度評量	【安全教育】
1	•		•				•

				3c-I-2 表現安全的			安 E4 探討日常生活應該注
				身體活動行為。			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康的重要	2a-I-1 發覺影響健	Ea-I-2 基本的	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康點點名 五.食品安全我 最行	1	性。	康的生活態度與行	飲食習慣。	口頭評量	家 E9 參與家庭消費行動,
			2. 能認識不同的包裝食品的食用方式	為。	Eb-I-1健康安	行為檢核	澄清金錢與物品的價值。
			及注意事項。	3a-I-1 能於引導	全消費的原則。	態度評量	
			3. 能實際做到安全選購食品的原則。	下,表現簡易的自我			
				調適技能。			
				4a-I-1 發表個人對			
廿一週				促進健康的立場。			
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵 開	2	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮	1d-I-1 描述動作技	Gb-I-2 水中遊	觀察評量	【海洋教育】
			的動作技能。	能基本常識。	戲、水中閉氣與	口頭評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉
			2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮	2d-I-2 接受並體驗	韻律呼吸與藉	行為檢核	自救知能。
			的動作技巧。	多元性身體活動。	物漂浮。	態度評量	【安全教育】
				3c-I-2 表現安全的			安 E4 探討日常生活應該注
				身體活動行為。			意的安全。
							安 E7 探究運動基本的保
							健。

- ◎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。