

臺南市立東區崇學國民小學 115 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	翰林版	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	
課程目標	1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。 10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。 12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。 13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。					
該學習階段 領域核心素養	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-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	融入議題

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 【分享表達&上台報告】願意做到珍惜食物、不浪費。 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 【分享表達&上台報告】自己的飲食問題與改善方法。 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	3	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			4. 學習運用感官分辨食物的安全性。				
第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表自評	【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 觀察	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	1. 認識吸菸對身體健康的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及	問答	【家庭教育】

			2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	拒絕二手菸的方法。		家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲。 4.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5.表現利用繩子進行的伸展動作。 6.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	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-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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	3	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境

			3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. 認識穿運動鞋的正確習慣。 6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 7. 認識選購運動鞋的消費概念。 8. 演練正確選購運動鞋的方法。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		(自然或人為)。
第十三週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂無窮	3	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能与他人合作，共同進行模仿遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的健保。
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	3	1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	3	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3 標槍的動作。 4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣	實作 問答	【海洋教育】

			2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	與韻律呼吸與藉物漂浮。		海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	3	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 實作	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	3	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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。	實作 問答	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
第廿週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	1.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3.進行團體滾地躲避球遊戲。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手	實作 觀察	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		
第廿一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	3	1. 單、雙手拋球及接球動作練習。 2. 進行團體拋準遊戲。 3. 移動拍球動作練習。 4. 進行團體移動拍球遊戲。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。

臺南市立東區崇學國民小學 115 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	翰林版	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
課程目標	1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。 9. 單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 10. 單元六透過拋球遊戲，體驗網牆性運動樂趣；藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念；體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展；以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 11. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 12. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 13. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。				
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-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-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	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	【分享表達&上台報告】口腔保健的方法。 發表實作自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	【分享表達&上台報告】口腔保健的方法。 發表實作自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	【分享表達&上台報告】練習正確的刷牙技能。 發表實作自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺	實作	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。	察與行為表現。		品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 【分享表達&上台報告】與家人溝通互動技能	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第八週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

第十一週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十二週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
第十三週	單元五、運動 GO! GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	問答 實作 自評	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

			3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	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。	Cb-I-2 班級體育活動。		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十四週	單元五、運動 GO! GO! 活動三、跳出活力	3	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	3	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	1. 能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。 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 問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。 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 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、 活動二、武林高手、活動 三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6. 認識攀岩活動的基本常識。 7. 能利用四肢進行各項身體活動。 8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
第廿週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸、活動四、水中漂浮	3	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 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。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第廿一週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸、活動四、水中漂浮	3	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 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。	問答 觀察 自評	【安全教育】 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。

◎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。