

國民小學一〇九學年度 下學期 二年級 健康與體育 課程計畫

教材來源	南一	教學節數	60
設計者	二年級團隊	教學者	二年級團隊
課程結構 (概念圖)	<pre> graph LR A[壹、健康有一套] --- B[一. 成長大不同] A --- C[二. 一起來玩吧] A --- D[三. 我家拒菸酒] A --- E[四. 流感小尖兵] A --- F[五. 聰明消費] B --- B1[1. 生命的喜悅] B --- B2[2. 我的成長] B --- B3[3. 成長的階段] B --- B4[4. 我們不一樣] C --- C1[1. 我的好朋友] C --- C2[2. 邀請好朋友] C --- C3[3. 招待好朋友] C --- C4[4. 愉快的聚會] D --- D1[1. 少菸害多健康] D --- D2[2. 二手菸和三手菸的危害] D --- D3[3. 拒吸二手菸] D --- D4[4. 飲酒過量危害大] E --- E1[1. 分辨流感與感冒] E --- E2[2. 原來流感是這樣傳染的] E --- E3[3. 預防流感我最行] E --- E4[4. 我是保健高手] F --- F1[1. 購買蔬果有妙招] F --- F2[2. 挑選魚、肉有方法] F --- F3[3. 選購食品有技巧] </pre> <p>壹、健康有一套</p> <ul style="list-style-type: none"> 一. 成長大不同 <ul style="list-style-type: none"> 1. 生命的喜悅 2. 我的成長 3. 成長的階段 4. 我們不一樣 二. 一起來玩吧 <ul style="list-style-type: none"> 1. 我的好朋友 2. 邀請好朋友 3. 招待好朋友 4. 愉快的聚會 三. 我家拒菸酒 <ul style="list-style-type: none"> 1. 少菸害多健康 2. 二手菸和三手菸的危害 3. 拒吸二手菸 4. 飲酒過量危害大 四. 流感小尖兵 <ul style="list-style-type: none"> 1. 分辨流感與感冒 2. 原來流感是這樣傳染的 3. 預防流感我最行 4. 我是保健高手 五. 聰明消費 <ul style="list-style-type: none"> 1. 購買蔬果有妙招 2. 挑選魚、肉有方法 3. 選購食品有技巧 		

	<div style="text-align: center;"> <p>貳、運動樂趣多</p> <ul style="list-style-type: none"> 六. 闖關高手 <ul style="list-style-type: none"> 1. 安全上下平衡木 2. 平衡木遊戲 3. 過關高手 七. 休閒運動快樂行 <ul style="list-style-type: none"> 1. 我的休閒生活 2. 健康齊步走 3. 一起來健走 八. 踢踢樂 <ul style="list-style-type: none"> 1. 踢球尖兵 2. 過關英雄 3. 踢球玩遊戲 4. 你來我往 九. 我們都是好朋友 <ul style="list-style-type: none"> 1. 拍子你我他 2. 我的朋友在哪裡 3. 快樂捕魚去 十. 跑的遊戲 <ul style="list-style-type: none"> 1. 迎風快跑 2. 快跑前衝 3. 移物接力 4. 凌波微步 5. 海底總動員 十一. 浪花朵朵開 <ul style="list-style-type: none"> 1. 泳池觀察員 2. 游泳安全及衛生守則 3. 水中體驗 </div>
<p>年級課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能體會並分享迎接新生兒的喜悅。 2. 觀察並描述自己的成長情形。 3. 能安全自行上下平衡木。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。 5. 能了解個體動作的發展順序。 6. 知道出生至今的生理特徵變化。 7. 能完成平衡木的遊戲。 8. 能說出使用平衡木時要注意的事項。 9. 能知道人的一生分為不同的階段。 10. 知道自己和家人現在正處於哪一人生階段。

11. 道不同人生階段的成長情形。
12. 能學會與完成在平衡木上各種闖關動作。
13. 能觀察並知道不同人生階段的生活需求。
14. 知道不同人生階段有不同的責任
15. 了解自己與家人所處階段的需求，適時給予關心和協助。
16. 規劃適合全家的健走路線。
17. 養成運動的好習慣。
18. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
19. 能說出健走的動作要領。
20. 能說出健走前要注意的事項。
21. 能養成運動的好習慣。
22. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
23. 藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
24. 積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。
25. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。
26. 能知道並完成踢擊紙球的相關動作
27. 能知道如何和他人一同合作踢擊。
28. 能發揮創意，創造不同踢擊動作。
29. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
30. 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
31. 能知道並完成過關英雄的相關動作
32. 能於闖關過程中盡力完成並從中學習球感。
33. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處。
34. 能發覺家人吸菸的行為對個人及家庭的危害。
35. 能對親友適切表達戒菸的好處。
36. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作。
37. 能透過練習增加踢球球感。
38. 能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品質的影響。
39. 能覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，能適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸。
40. 能知道你來我往的活動規則。
41. 能遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
42. 能於活動之中培養基本球感。
43. 能經由模擬情境利用角色扮演學會拒吸二手菸的方法。
44. 能運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。
45. 能隨著音樂的節奏完成唱跳學習活動。
46. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。
47. 能靈活操作身體，專注欣賞並學習他人動作表現。
48. 能與同學合作完成動作和遊戲。
49. 能知道不同人生階段有不同的責任
50. 了解自己與家人所處階段的需求，適時給予關心和協助。
51. 能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
52. 能在遊戲中靈活操作身體，認真做出各種肢體動作。

53. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。
54. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。
55. 知道流感不等同於感冒。
56. 知道流感快節的目的。
57. 能學會所教導之舞蹈動作。
58. 利用活動開展肢體並增進身體的協調性。
59. 知道流感的傳染方式。
60. 學會呼吸道衛生與咳嗽禮節。
61. 能盡力完成快跑的活動。
62. 能體會跑步的樂趣。
63. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
64. 知道預防流感感染的方法。
65. 養成良好個人衛生習慣。
66. 能做出直線快跑動作。
67. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。
68. 知道流感感染期間在家照護的要點。
69. 能在遊戲中完成左右曲折、以及繞物快跑的動作。
70. 能知道分辨新鮮蔬果的方法。
71. 能具體描述如何選擇新鮮的食物。
72. 能知道挑選新鮮肉品的方法。
73. 了解游泳池硬體設備和安全設施。
74. 遵守游泳池的規則。
75. 了解游泳池的注意事項及衛生守則。
76. 認識游泳前暖身運動的重要性及正確做出暖身操。
77. 能知道挑選包裝食品與散裝食品的方法。
78. 能具體描述如何正確選購包裝食品與散裝食品。
79. 能學會在水中行走自如。
80. 了解游泳池硬體設備和安全設施，並遵守游泳池的規則。
81. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。

週次 (進度)	日期	主題	單元 名稱	總綱核心素養 領綱核心素養	學習重點		教學活動概述 (教學活動重點)	節 數	教學資源	評量方式	融入議題 內容重點	備註
					學習內容	學習表現						
一	2/7-2/13						春假期間					
二	9/6 9/12	壹、 健康有 一套	一.健康 做得到	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	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	1.藉由觀察媽媽或其 他親友懷孕的過程 與 新生兒的誕生，體會 迎接新生兒的喜悅	1 (健)	※請學童準 備媽媽懷孕 時與自己出 生時和小時 候及近期的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教 育 家 E3 覺察 家庭中不 同角色，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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	自我覺察與行為表現。	及媽媽懷孕與生產的辛苦。 2.藉由觀察小時候和近期的照片，分享自己生活自理能力的成長情形。		照片、電子書及播放設備。		反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
二	9/6 9/12	貳、運動樂趣多	六.大家來唱跳	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-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	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-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	※能安全的上下平衡木。	2 (體)	※低平衡木、墊子、哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎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。

				合作，促進身心健康。							◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
三	9/13 9/19	壹、健康有一套	一.健康做得到	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	1.引導學童藉由「兒童健康手冊」的紀錄與照片，了解並觀察自己的成長變化。 2.導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 3.導學童了解每個人的發育速度都不一樣。	1 (健)	※請學童準備小時候和近期的照片及兒童健康手冊、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E3 覺察家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
三	9/13 9/19	貳、運動樂趣多	六.大家來跳跳	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	※完成遊戲的指定動作，並能合作完成。	2 (體)	※低平衡木、墊子、哨子、高約20公分的障	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線	

				<p>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-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>	<p>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>				<p>礙物、平坦安全的場地。</p>		<p>與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
四	9/20 9/26	壹、健康有一套	二、愛護牙齒有一套	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健康健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</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>1.引導學童實際觀察或透過照片的比較，了解不同人生階段的成長情形。</p> <p>2.導學童觀察家人所處的人生階段。</p>	1 (健)	<p>※請學童準備家人在不同年齡的照片、電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家政教育</p> <p>家 E3 覺察家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒</p>	

											童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
四	9/20 9/26	貳、 運動 樂趣 多	七、 跑跳 遊戲	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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.完成遊戲的指定動作。 2.完成各項於平衡木上的指定動作。	2 (體)	※低平衡木、墊子、哨子、平坦安全的場地、躲避球或排球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎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。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

五	9/27 10/3	壹、 健康 有一套	二、愛 護牙 齒有 一套	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.引導學童實際觀察或透過照片的比較，觀察不同人生階段的異同，並了解不同人生階段有不同的需求與責任。 2.學童除了注意自己的生長發育，還要觀察並注意家人的轉變，對他們付出愛與關懷。	1 (健)	※請學童準備家人工作或日常生活的照片、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E3 覺察家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
五	9/27 10/3	貳、 運動 樂趣 多	七、 跑跳 遊戲	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能說出平常參與的休閒運動。 2.能分辨並選擇適合健走的場地。 3.能與家人完成社區健走路線地圖。	2 (體)	※電子書及播放設備、教學輔助 DVD (休閒活動相關影片)、平坦的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本	

											的保健。 ◎家政教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。	
六	10/4 10/10	壹、 健康 有一套	二、 愛 護牙 齒有 一套	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。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.藉由小彥校外教學的照片與介紹過程，明白何謂特質。 2.能欣賞自己的特質和比較與別人的異同。	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
六	10/4 10/10	貳、 運動 樂趣 多	七、 跑跳 遊戲	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	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能說出健走的動作要領。 2.能做出不同速度及方式的健走。	2 (體)		觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教	

				保健的潛能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。						育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎家政教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。	
七	10/11 10/17	壹、健康有一套	二、愛護牙齒有一套	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。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	※藉由邀請的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	1 (健)	※每生一張邀請卡、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
七	10/11 10/17	貳、運動樂趣多	七、跑跳遊戲 八、我們都是平	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.能做出正確的健走動作。 2.能與同學分享健走的感受。	2 (體)		觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和	

			衡高手	心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3.能與同學或親友積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。				諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎家政教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。
八	10/18 10/24	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套		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。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	※能藉由小主人招待好朋友的準備活動，了解合宜的待客之道，並學習主動招呼、接待別人的方法。	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

八	10/18 10/24	貳、 運動 樂趣 多	八.我 們都 是平 衡高 手	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。	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。 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。 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。	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。	1.能努力學習並完成紙球的製作。 2.能和他人完成踢紙球的活動。	2 (體)	※紙球、膠帶、報紙、橡皮筋繩、哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	
九	10/25 10/31	壹、 健康 有一 套	三.家 庭歡 樂派	健體-E-B1 具備應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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※藉由「角色扮演」的情境引導，知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法，及明白做客的重點在於做客的禮儀。	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多	

					際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。						元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
九	10/25 10/31	貳、運動樂趣多	八.我們都是平衡高手	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。	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能努力學習並執行教師所指示的腳部踢擊動作。 2.能於行進間完成踢的動作。	2 (體)	※紙球、圓錐、旗竿、橡皮筋繩、哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	
十	11/1 11/7	評量週	三.家庭歡樂派	健體-E-B1 具備應用體育與健	3b-I-1 能於引導下，表	Fa-I-2 與家人及朋友	※透過課本角色的親友戒菸後外表改	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	

		壹、健康有一套		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。	現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	和諧相處的方式。	變的情境，討論吸菸對身體的危害，也了解戒菸的好處，並能傳達給有吸菸習慣的親友。			行為檢核 態度評量	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規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。
十	11/1 11/7	評量週 貳、運動樂趣多	八.我們都是平衡高手	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能努力學習並執行教師所指示的腳部踢擊動作。 2.可以和同學互相合作完成動作。 3.能知道並完成奮力一踢的相關動作。 4.能於活動之中培養用力踢球的球感。	2 (體)	※球、哨子、能踢擊的地方(牆壁、障礙物)、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通 合作與和

					習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。						諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
十一	11/8 11/14	壹、健康有一套	三.家庭歡樂派	健體-E-B1 具備應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。	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。	※透過課本角色戒菸原因的情境，了解二手菸與三手菸的危害，也運用情境問題討論生活中能不受二手菸和三手菸危害的方法。	1 (健)	※電子書及播放設備、菸害防制教學輔助影片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規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。
十一	11/8 11/14	貳、運動樂趣多	九.社區運動樂	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶	1.能努力學習你來我往的活動遊戲規則。 2.能和同學一同進行活動並守遊戲規則。	2 (體)	※球、哨子、音樂 CD、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊

				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。	基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	外休閒運動入門遊戲。	3.能於活動中展現攻守的基本概念。				戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	
十二	11/15 11/21	壹、健康有一套	三.家庭歡樂派	健體-E-B1 具備應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。	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。	※透過課本角色到「無菸餐廳」聚餐的情境，練習表達拒吸二手菸的方式，也能創作拒吸二手菸的標示，以表達促進健康生活的立場。	1 (健)	※教師蒐集各類禁菸標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規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。	
十二	11/15 11/21	貳、 運動 樂趣 多	九.社 區運 動樂	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。	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。 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。 Cd-I-1 戶 外休閒運 動入門遊 戲。	1.能隨著音樂打拍子 並學習打節奏。 2.和同學一起合作完 成唱跳活動,並從中 培養互助合作的精 神。	2 (體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教 育 人 E8 了解 兒童對遊 戲權利的 需求。 ◎安全教 育 安 E6 了解 自己的身 體。		
十三	11/22 11/28	壹、 健康 有一 套	四.空 氣污 染大 作戰	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	1a-I-1 認識 基本的健康 常識。	Ca-I-1 生活 中與健康 相關的環 境。	※透過課本角色聚 餐的情境,練習表達 拒絕含酒精飲料,也 能了解過量飲酒對 於個人、家庭和社會	1 (健)	※電子書及 播放設備、 教師蒐集酒 駕肇事的新 聞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教 育 人 E7 認識 生活中不 公平、不合	

				認 識 個 人 特 質，發 展 運 動 與 保 健 的 潛 能。			的 影 響，進 而 能 做 到 平 日 不 受 含 酒 精 飲 料 的 誘 惑。				理、違 反 規 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。
十三	11/22 11/28	貳、 運 動 樂 趣 多	九.社 區 運 動 樂	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	4c-I-2 選 擇 適 合 個 人 的 身 體 活 動。 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。 Cd-I-1 戶 外 休 閒 運 動 入 門 遊 戲。	※和 同 學 一 起 完 成 唱 跳 活 動，並 從 中 培 養 互 助 合 作 的 精 神。	2 (體)	※播 放 設 備、教 學 輔 助 DVD、CD (我 的 朋 友 在 哪 裡)、鈴 鼓 或 哨 子、沙 鈴。	觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量	◎人 權 教 育 人 E8 了 解 兒 童 對 遊 戲 權 利 的 需 求。 ◎安 全 教 育 安 E6 了 解 自 己 的 身 體。

				合作，促進身心健康。								
十四	11/29 12/5	壹、健康有一套	四.空氣汙染大作戰	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。	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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	※了解流感的病症與類型，知道流感快篩可協助醫師和病患盡早了解病情，快速進行治療，也學會有流感病症要及早就醫，避免延誤治療，影響健康。	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
十四	11/29 12/5	貳、運動樂趣多	十.玩球樂趣多	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。	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	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手	※能用愉快的心情和同學共同學習舞蹈。	2 (體)	※平坦安全的場地、播放設備、教學輔助 DVD、CD (捕魚歌)、鈴鼓或哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎安全教育 安 E6 了解	

					力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	腳動作協調、力量及準確性控球動作。 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。					自己的身體。	
十五	12/6 12/12	壹、健康有一套	四、空氣汙染大作戰	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	※在教師的指導與說明下，知道流感的傳染途徑，進而能在日常生活中能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。	1 (健)	※電子書及播放設備、每生一個口罩、酒精性乾洗手劑。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

											品 E2 自尊 尊人與自 愛愛人。	
十五	12/6 12/12	貳、 運動 樂趣 多	十、玩 球樂 趣多	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。	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。 3d-I-1 應用 基本動作常 識，處理或 練習遊戲問 題。	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.能用快跑方式使長 紙條、報紙、絲巾或 垃圾袋飄揚不下墜。 2.能用快跑方式使報 紙貼於胸前不下墜。 3.能完全快跑 30 公 尺比賽，並遵守比賽 規則及動線安排。	2 (體)	※空曠平坦 的場地、操 場跑道、長 紙條或彩 帶、絲巾、 小型垃圾 袋、報紙、 畫線器（粉 筆）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人 E5 欣 賞、包容個 別差異並 尊重自己 與他人的 權利。 人 E8 了解 兒童對遊 戲權利的 需求。 ◎生涯教 育 涯 E7 培養 良好的人 際互動能 力。	

十六	12/13 12/19	壹、 健康 有一 套	四.空 氣汙 染大 作戰	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	※以日常生活為例，向學童說明預防流感的有效方法，讓學童知道「預防勝於治療」，並能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
十六	12/13 12/19	貳、 運動 樂趣 多	十.玩 球樂 趣多	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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	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、力量及準確性的控球動作。	1.能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。 2.能在遊戲中展現直線快跑、急停和平衡擺放物品的組合動作。	2 (體)	※平坦安全的場地、畫線器具（粉筆）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人 E5 欣賞、包容個	

					4d-I-1 願意從事規律身體活動。						別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
十七	12/20 12/26	壹、健康有一套	五.正確使用藥物	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染流感時的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染流感時，能表現出促進健康的行為。	1 (健)	※電子書及播放設備、教師蒐集近期流感相關新聞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

											品 E2 自尊 尊人與自 愛愛人。	
十七	12/20 12/26	貳、 運動 樂趣 多	十、玩 球樂 趣多	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。	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。 3d-I-1 應用 基本動作常 識，處理或 練習遊戲問 題。	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。	※能在遊戲中完成 左右曲折、以及繞物 快跑的動作。	2 (體)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人 E5 欣 賞、包容個 別差異並 尊重自己 與他人的 權利。 人 E8 了解 兒童對遊 戲權利的 需求。 ◎生涯教 育 涯 E7 培養 良好的人 際互動能 力。		

十八	12/27 1/2	壹、 健康 有一套	五.正 確使 用藥 物	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能說出分辨新鮮蔬果的方法。 2.能練習運用感官來選擇新鮮的蔬果。	1 (健)	※電子書及播放設備、師生共同準備各種水果(如蘋果、香蕉、柳橙、葡萄、楊桃)、各種蔬菜(如高麗菜、彩椒、紅蘿蔔、菠菜、洋蔥)。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E9 參與家庭消費行動,澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十八	12/27 1/2	貳、 運動 樂趣 多	十一. 功夫 小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包	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力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.能做出快跑、急停、改變方向的連續動作。 2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。	2 (體)	※平坦安全的場地、哨子、粉筆、背心、魚的頭套、自製圖卡(魚)。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的

				容文化的多元性。							權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十九	1/3 1/9	壹、健康有一套	五.正確使用藥物	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。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能說出分辨新鮮魚、肉的方法。 2.能練習運用看、摸、聞的方法來選擇新鮮的魚、肉。	1 (健)	※教師準備各種新鮮、不新鮮肉品（如：豬肉、魚肉、牛肉）、電子書及播放設備、教學前，請指導學童與家人討論挑選新鮮肉品的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十九	1/3 1/9	貳、運動樂趣多	十一.功夫小子	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.認識游泳裝備與一般在游泳池可以看見的水質公告、深度	2 (體)	※泳裝、泳褲、泳帽、蛙鏡、浮	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎海洋教育 海 E2 學會

				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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	標示、安全警示、游泳池救生器材等各項設施。 2.藉由情境演練方式，了解游泳池的安全規則及暖身的重要，以確保人身安全。		板、播放設備、游泳池。	態度評量	游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
二十	1/10 1/16	評量週 壹、健康有一套	五.正確使用藥物	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能說出挑選包裝食品與散裝食品的方法 能運用食品包裝上的訊息或感官來判斷是否安全、適合食用。	1 (健)	※教師準備各種包裝食品與散裝食品、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

二十	1/10 1/16	評量週 貳、運動樂趣多	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。	3d-I-1 應用基本動作常識,處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	※藉由親水的體驗遊戲熟悉水性,減低學童下水的恐懼感。	2 (體)	※泳裝、泳褲、泳帽、蛙鏡、浮板、播放設備、游泳池。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	
二十一	1/17 1/20	評量週 壹、健康有一套	五.正確使用藥物	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。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.能說出挑選包裝食品與散裝食品的方法 漁能運用食品包裝上的訊息或感官來判斷是否安全、適合食用。	1 (健)	※教師準備各種包裝食品與散裝食品、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 家 E9 參與家庭消費行動,澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體	

												等各種因素。
二十一	1/17 1/20	評量週 貳、運動樂趣多	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	※藉由親水的體驗遊戲熟悉水性，減低學童下水的恐懼感。	2 (體)	※泳裝、泳褲、泳帽、蛙鏡、浮板或浮球、海灘球、播放設備、游泳池。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國 1 節 / +協同 2 節