

110 學年度第二學期 二年級 健康與體育課程計畫

教材來源	南一版健康與體育第四冊	教學節數	每週3節								
設計者	二年級導師	教學者	二年級導師								
年級課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、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、分辨出別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，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 5. 能說出健走的動作要領、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. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學學習球感，以完成過關英雄的相關動作；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；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。 9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。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，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 11. 知道流感不同於感冒，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. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，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. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確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。 										
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
壹、 健康點點名	一、歡 樂成長派	A1 身心素質與自我精進 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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。 	※能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。	1 (健)	※電子書及播放設備、兒童健康手冊、小時候和近期的照片（請家長事先在照片後標註年紀或時期）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	六. 單槓遊戲真好玩	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	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。	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛練臂力。 2. 運用身體平衡能力，使用學校遊具。	2 (體)	※遊戲器材區、哨子、平坦安全的場地、單槓、毛巾、軟墊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
壹、健康點點名	一. 歡成長派	A1 身心素質與自我精進 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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	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。	1. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	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成長情形。 2. 引導學童除了注意自己的生長發育，還要用健康的態度面對成長的過程。	1 (健)	※電子書及播放設備、學童小時候和近期的照片(請家長事先在照片後標註年紀或時期)，學童騎腳踏車的照片及影片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	六. 單槓遊戲真好玩	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	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。	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。	1. 運用手臂的力量做出單槓的動作。 2. 能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	2 (體)	※單槓、箱子、軟墊、報紙、哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
壹、健康點點名	一. 歡成長派	A1 身心素質與自我精進 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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	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 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	六. 單槓遊戲真精進	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力	※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單	2 (體)	※單槓、軟墊、哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

多	好玩	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。	槓遊戲的動作。			態度評量		
壹、健康點點名	一. 歡成長派	A1 身心素質與自我精進 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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	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	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	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。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	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 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	1. 能說出平常參與的休閒運動。 2. 能與家人從事適當的休閒運動。 3 能說出平常參與的休閒運動。 4. 能與家人從事適當的休閒運動。	2 (體)	※電子書及播放設備；休閒運動招生海報或宣傳單、休閒活動相關影片、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
壹、健康點點名	二. 流小尖兵	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	※透過家人的關心與自己對身體不適症狀的表述，知道有病症應該要盡早就醫、了解病情，並進行治療。	1 (健)	※電子書及播放設備；近期流感相關新聞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E7 知行合一。	

		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。								
貳、運動好事多	七. 休閒運動快樂行	A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。	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。	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-1 願意從事規律身體活動。	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	1. 能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。 2. 能做出不同速度的健走技巧。	2 (體)	※運動手環(或碼錶)、毛巾、水、平坦安全的場地或操場跑道。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
壹、健康點名	二. 流感小尖兵	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而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。 2. 以班級同學感染流感為例，向學童強調「生病不上課」的意義，並說明預防流感的有效方法。	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	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
貳、運動好事多	七. 休閒運動快樂行	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健	1. 能做出不同節奏的健走技巧。 2. 能規畫繪製校園健走地圖。 3. 能與同學及親友	2 (體)	※運動手環(碼錶)、毛巾、水、平坦安全的場地或操場跑道、紙、筆、校園	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

		心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 A3 規劃執行與創新應變 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。	休閒運動入門遊戲。		走地圖。 4. 能積極參與健走運動。	積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。		平面圖。		健。	
壹、健康點名	二. 流感小尖兵	A1 身心素質與自我精進 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。 C1 道德實踐與公民意識 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 探討避免感染流感、維護健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	※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	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。	
貳、運動好事多	八. 踢球樂	A2 系統思考與解決問題 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。	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。	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。	1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。	1. 能學會教材中的足球熱身動作。 2. 能努力嘗試練習教材內容。 3. 展現出努力體驗踢球活動。 4. 能和他人合作完成體驗活動。	2 (體)	※足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐。	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。	
壹、健康點名	二. 流感小尖兵	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感	※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	1 (健)	※電子書及播放設備、口罩、夾鏈袋、塑膠袋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。	

		<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>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>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。</p>	<p>常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>預防與照護的好行為。</p>	<p>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。</p>					
貳、運動好事多	八. 踢球樂	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>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。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。</p> <p>2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。</p> <p>3. 能做到用足背踢球。</p>	<p>1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。</p> <p>2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。</p> <p>3. 能學會用足背踢球的動作。</p>	2 (體)	※足球、呼拉圈、哨子、平坦安全的場地。	<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>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
壹、健康點名	三. 我家拒菸酒	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。</p> <p>2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。</p>	<p>※透過課本中角色與家人討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。</p>	1 (健)	※電子書及播放設備、教師蒐集酒駕肇事相關新聞。	<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>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>	

貳、 運動 好事 多	八、踢 球樂	A2 系統思考與解決 問題 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。	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。	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-1 願意從事規 律身體活動。	1. 能做到用足內側踢球 。 2. 可以和其他人合作練習 踢球。 3. 可以用腳底做出停球 動作。	1. 能學會用足內側 踢球的動作。 2. 可以和其他人合作 練習踢球，並體驗踢 球的樂趣。 3. 能用腳底做出停 球動作。	2 (體)	※足球、呼拉圈 、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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。	
壹、 健康 點點 名	三、我 家拒 菸酒	A2 系統思考與解決 問題 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。 B1 符號運用與溝通 表達 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。	Bb-I-2 吸菸 與飲酒的危害 及拒絕二手菸 的方法。	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。 3b-I-2 能於引導下 ，表現簡易的人際 溝通互動技能。	1. 能發覺吸菸行為對健 康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模 擬情境角色扮演方式， 向家人適切表達請勿吸 菸的態度。	1. 透過課本主角的 親友戒菸後外表改 變的情境，討論吸菸 行為對個人健康所 造成的影響，以及他 人對吸菸者的感受。 2. 模擬課本主角請 家人戒菸的對話情 境，演練表達請勿吸 菸的態度。	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 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。	
貳、 運動 好事 多	八、踢 球樂	A2 系統思考與解決 問題 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。	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。	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。 4d-I-1 願意從事規 律身體活動。	1. 可以他人合作進行踢 接球。 2. 可以於對牆踢接活 動中展現出踢球停球 的動作。 3. 能於足球遊戲中展 現踢擊動作。 4. 能和其他人合作進 行活動。	1. 可以他人合作進 行踢接球。 2. 能在對牆踢接活 動中展現出踢球、停 球的動作。 3. 能於足球遊戲中 展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中 展現踢擊動作。 5. 能和其他人合作進 行活動。	2 (體)	※足球、哨子、 圓錐、適合踢球 的牆面、平坦安 全的場地。	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。	
壹、 健康 點點 名	三、我 家拒 菸酒	A2 系統思考與解決 問題 健體-E-A2 具備探索 身體活動與健康生 活問題的思考能力	Bb-I-2 吸菸 與飲酒的危害 及拒絕二手菸 的方法。	3b-I-2 能於引導下 ，表現簡易的人際 溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對 促進健康的立場。	※能於引導下，運用模 擬情境角色扮演方式， 練習拒絕二手菸的技 巧。	※透過課本人物在 無菸公園遇見吸菸 者的對話情境，認識 二手菸的危害，進而 學習拒絕二手菸的	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 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	

		，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 B1 符號運用與溝通表達 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。				技巧。				管道。 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。	
貳、 運動 好事 多	九. 我 們都 是好 朋友	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	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)	※電子書及播放設備、鈴鼓、沙鈴、紙箱、音樂〈我的朋友在哪裡〉平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、 健康 點 名	三. 我 家拒 菸酒	A2 系統思考與解決問題 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。 B1 符號運用與溝通表達 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	※觀察生活環境中的禁菸標誌，繪製拒絕二手菸的標誌，以表達促進健康生活的立場。	1 (健)	※電子書及播放設備、繪圖用具。	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。	

		心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。									
貳、運動好事多	九.我們都是好朋友	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3.能專注觀摩與學習他人動作表現。 4.能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	※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)	※電子書及播放設備、音樂〈我的朋友在哪裡〉、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康點點名	四.愉快的聚會	C2 人際關係與團隊合作 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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	1.藉由安安校外教學的照片與介紹過程，學著敘述同學的優點。 2.能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
貳、運動好事多	九.我們都是好朋友	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 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.能學會所教導的舞蹈動作。 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現。 4.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 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活動。	※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。	2 (體)	※電子書及播放設備、音樂〈捕魚歌〉、鈴鼓或哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		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。									
壹、健康點點名	四. 愉快的聚會	C2 人際關係與團隊合作 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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	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。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
貳、運動好事多	十. 跑的遊戲	A1 身心素質與自我精進 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 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感受。	1. 能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。 2. 能說出並分享追逐跑的樂趣。 3. 能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。 4. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。 5. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。 6. 能說出跑步時的速度與迎風的感受。	2 (體)	※簡易吹泡泡器材、平坦安全的場地、哨子、操場跑道、報紙、毛巾、塑膠袋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康點點名	四. 愉快的聚會	C2 人際關係與團隊合作 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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	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，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	※能了解接待客人的注意事項。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
貳、運動好事多	十. 跑的遊戲	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動。	1. 能盡力做出快跑加速動作。 2. 能遵守行進路線	2 (體)	※平坦安全的場地、哨子、畫線器具(或粉筆)	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

多		<p>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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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>			家精神。	<p>完成快跑及排隊行為。</p> <p>3. 能認識並遵守比賽規則。</p> <p>4. 能和同學合作完成比賽。</p> <p>5. 能學習並表現運動家精神。</p>		<p>)、小旗子、壘包 2 個。</p>	態度評量		
壹、 健康點名	四. 愉快的聚會	<p>C2 人際關係與團隊合作</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>	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	<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>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能辨別好主人及好客人的行為。</p> <p>4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。</p>	<p>※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。</p>	1 (健)	※電子書及播放設備。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
貳、 運動好事多	十. 跑的遊戲	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>1. 能遵守比賽規則。</p> <p>2. 能和同學合作完成比賽。</p> <p>3. 能認識並表現運動家精神。</p> <p>4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。</p> <p>5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。</p>	<p>1. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。</p> <p>2. 能認識並遵守比賽規則。</p> <p>3. 能和同學合作完成比賽。</p> <p>4. 能學習並表現運動家精神。</p> <p>5. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。</p>	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、畫線器具（或粉筆）、圓錐。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	

壹、健康點點名	五. 食品安全我最佳	A2 系統思考與解決問題 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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能知道食品包裝完整的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能了解製造日期及保存期限的意涵	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	1 (健)	※電子書及播放設備；不同食品包裝標示(含製造日期、保存期限)、一種包裝食品或罐頭。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
貳、運動好事多	十. 跑的遊戲	A1 身心素質與自我精進 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。	1. 驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。 3. 在練習中找出適合自己的跑壘路線。 4. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 5. 和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 6. 在比賽中表現運動家精神。	2 (體)	※壘包、哨子、粉筆、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康點點名	五. 食品安全我最佳	A2 系統思考與解決問題 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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能認識安全購買鮮乳的原則。 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	1 (健)	※電子書及播放設備；不同牛奶包裝標示(含有效日期)。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
貳、運動好事多	十一. 浪花朵朵開	C2 人際關係與團隊合作 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。	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。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。	1. 認識水域休閒活動項目漁選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習慣。 2. 選擇合適的游泳裝備。 3. 認識游泳裝備與	2 (體)	※電子書及播放設備；浮潛者海中攝影的照片、泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板等用具。	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。	

					5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。	游泳池的安全設施。 4. 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。					
壹、健康點點名	五. 食品安全我最佳	A2 系統思考與解決問題 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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	1. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	1 (健)	※電子書及播放設備；不同牛奶包裝標示(含冷藏時間標示)。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
貳、運動好事多	十一. 浪花朵朵開	C2 人際關係與團隊合作 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	2 (體)	※電子書及播放設備；泳裝、泳帽、泳鏡毛巾等個人用品、游泳圈、浮板等用具。	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。	
壹、健康點點名	五. 食品安全我最佳	A2 系統思考與解決問題 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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。	※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。	1 (健)	※電子書及播放設備；飲食意外新聞、不同包裝食品(包裝含食用注意事項)、骰子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
貳、運動好事多	十一. 浪花朵朵開	C2 人際關係與團隊合作 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	2 (體)	※泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板、球等用具。	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。	
壹、健康點點名	五. 食品安全我最佳	A2 系統思考與解決問題 健體-E-A2 具備探索	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食	※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。	1 (健)	※電子書及播放設備；飲食意外新聞、不同包	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價	

名	最行	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。	安全消費的原則。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。			裝食品(包裝含食用注意事項)、骰子。	態度評量	值。	
貳、運動好事多	十一、浪花朵朵開	C2 人際關係與團隊合作 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	2 (體)	※泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板、球等用具。	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。	