

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小(表七之一)

115 學年度\_\_二年級\_\_健體\_領域教學計畫表

| 第一學期 |                                          |                                                                           |                                                    |                                                                                                           |      |                                                |                       |
|------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|-----------------------|
| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱                              | 學習重點                                                                      |                                                    | 學習目標                                                                                                      | 評量方式 | 議題融入                                           | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                                          | 學習表現                                                                      | 學習內容                                               |                                                                                                           |      |                                                |                       |
| 第一週  | 第一單元喜歡自己<br>珍愛家人<br>第一課成長的變化、<br>第二課欣賞自己 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。                            | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。<br>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。          | 1.描述自己出生至今生長發育的變化。<br>2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。<br>3.認識自己的特點。<br>4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。<br>5.透過認識自己的優點，喜歡自己。 | 發表實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                   |                       |
| 第二週  | 第一單元喜歡自己<br>珍愛家人<br>第三課關愛                | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。<br>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。                                                                                       | 問答演練 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>失智症議題<br>高齡教育 |                       |

|     |                          |                                                                                    |                                                    |                                                                                                       |             |                                                |  |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|--|
|     | 家人                       |                                                                                    |                                                    | 2.能與家人和諧相處。<br>3.願意主動分擔家事。<br>4.認識飲酒的危害。                                                              |             |                                                |  |
| 第三週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人<br>第三課關愛家人  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。          | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。<br>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.認識二手菸的危害。<br>2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。<br>3.嘗試運用拒絕技巧,遠離二手菸的危害。                                      | 演練<br>總結性評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>失智症議題<br>高齡教育 |  |
| 第四週 | 第二單元生活保健有一套<br>第一課眼耳鼻急救站 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。                              | 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。<br>2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。<br>3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。<br>4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。<br>5.舉例說明耳朵各種不 | 觀察<br>演練    | 【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。                     |  |

|     |                                     |                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                  |             |                                                     |  |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|--|
|     |                                     |                                                                                           |                                                           | <p>舒服情況的急救方法。</p> <p>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p> <p>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> |             |                                                     |  |
| 第五週 | <p>第二單元生活保健有一套</p> <p>第二課照顧我的身體</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</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.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。</p> <p>2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</p> <p>3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</p> <p>4.舉例說明正確的穿鞋習慣。</p>                   | 發表<br>總結性評量 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>性剝削防治教育</p> |  |

|     |                           |                                                                  |                     |                                                                                                                 |      |                                                     |  |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------|--|
|     |                           |                                                                  |                     | 5.養成正確的穿鞋習慣。<br>6.認識不憋尿的重要性。<br>7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。<br>8.願意養成不憋尿的健康習慣。                                            |      |                                                     |  |
| 第六週 | 第三單元健康的生活環境<br>第一課學校環境與健康 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。 | 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。<br>2.認識學校健康資源與健康相關活動。<br>3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。<br>4.接受健康的學校生活有關的生活規範。<br>5.養成健康的學校生活的習慣。 | 發表自評 | <b>【環境教育】</b><br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |

|     |                                      |                                                                                         |                                                    |                                                                                                                            |                |                                                        |  |
|-----|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------|--|
| 第七週 | <p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第二課社區環境與健康</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>   | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>                         | <p>1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。</p> <p>2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。</p> <p>3. 認識社區健康相關機構與資源。</p> <p>4. 願意使用社區健康資源促進健康。</p>               | <p>發表總結性評量</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>            |  |
| 第八週 | <p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第一課控球小奇兵</p>   | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完</p> | <p>操作發表</p>    | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |  |

|     |                         |                                                                          |                                             |                                                                                                         |        |                                      |  |
|-----|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|--|
|     |                         |                                                                          |                                             | 成拋球控球活動。<br>6.安全的完成擲球控球活動。<br>7.透過團體討論處理遊戲問題。                                                           |        |                                      |  |
| 第九週 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第一課控球小奇兵 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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. 認 識 滾球、拋球、擲球的動作要領。<br>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>3.安全的完成拋球控球活動。<br>4.安全的完成擲球控球活動。<br>5.透過團體討論處理遊戲問題。 | 操作發表   | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十週 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第一課控球小奇兵 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>2.安全的完成拋球控球                                                                  | 操作運動撲滿 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |

|      |                                    |                                                                                         |                                                                     |                                                                                                             |               |                                        |  |
|------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|--|
|      |                                    |                                                                                         |                                                                     | <p>活動。</p> <p>3.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>4.透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>                    |               |                                        |  |
| 第十一週 | <p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第二課玩球大作戰</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</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>1. 認 識 傳球、接球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4.透過團體討論處理遊戲問題。</p> | <p>操作發表</p>   | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |
| 第十二週 | <p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第二課玩球大作戰</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</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>1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參</p>                                                              | <p>操作運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |

|      |                                  |                                                                                 |                                                                                |                                                                                                                                       |               |                                        |  |
|------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|--|
|      |                                  |                                                                                 |                                                                                | <p>與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>5.透過團體討論處理遊戲問題。</p>                                 |               |                                        |  |
| 第十三週 | <p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第一課休閒好自在</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> | <p>1.認識學校的運動空間。</p> <p>2.利用學校運動空間從事身體活動。</p> <p>3.認識反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p> <p>5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。</p> <p>6.表現踩石過溪的動作</p> | <p>操作運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |



|      |                       |                                                                    |                                                   |                                                                                                     |        |                               |  |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|--|
|      |                       |                                                                    |                                                   | 技巧與互助精神。                                                                                            |        |                               |  |
| 第十四週 | 第五單元跑跳親水樂<br>第二課歡樂跑跳碰 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。               | 1.認識不同的跑步、跳躍方式。<br>2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。<br>3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。<br>4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。<br>5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。 | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第十五週 | 第五單元跑跳親水樂<br>第三課快樂水世界 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。    | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。<br>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.認識泳池設備及正確使用方式。<br>2.了解泳池安全與衛生常識。<br>3.知道游泳前需暖身。<br>4.認真參與水中遊戲。                                    | 操作問答   | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |
| 第十六週 | 第五單元跑跳親水樂<br>第三課快樂水世界 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。    | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。                       | 1.認識水中閉氣的動作要領。<br>2.認真參與                                                                            | 操作運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |

|      |                        |                                                                    |                                           |                                                                                      |            |                             |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|--|
|      |                        |                                                                    |                                           | 水中遊戲。<br>3.表現水中閉氣的動作技巧。                                                              |            |                             |  |
| 第十七週 | 第六單元全方位動動樂<br>第一課繩索小玩家 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。<br>2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。<br>3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十八週 | 第六單元全方位動動樂<br>第二課樹樁木頭人 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。                            | 1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。<br>2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。<br>4.表現技擊進攻、低身    | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                        |                                                                    |                     |                                                                                                      |        |                             |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|--|
|      |                        |                                                                    |                     | 閃躲的安全活動行為。                                                                                           |        |                             |  |
| 第十九週 | 第六單元全方位動動樂<br>第三課跳出活力  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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。 | 1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。<br>2.專注觀賞同學的跳繩表演。<br>3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。<br>4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。<br>5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。 | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第二十週 | 第六單元全方位動動樂<br>第四課圓來真有趣 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.認識球、圓的模仿動作。<br>2.專注觀賞同學的表演。<br>3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。<br>4.模仿不同的圓造型。                                    | 操作觀察   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|       |                        |                                                                    |                     |                                                              |        |                             |  |
|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|--|
|       |                        |                                                                    |                     | 5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。<br>6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。                     |        |                             |  |
| 第二十一週 | 第六單元全方位動動樂<br>第四課圓來真有趣 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。<br>2.完成「圍圓來跳舞」舞序。<br>3.專注觀賞同學的表演。 | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱            | 學習重點                                                                           |                       | 學習目標                                                  | 評量方式 | 議題融入                 | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|------|----------------------|-----------------------|
|      |                        | 學習表現                                                                           | 學習內容                  |                                                       |      |                      |                       |
| 第一週  | 第一單元當我們同在一起<br>第一課將心比心 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。<br>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。 | 1.覺察影響人際相處的態度和行為。<br>2.分析影響人際相處的態度和行為。<br>3.運用同理心,推測對 | 發表演練 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |                       |

|     |                                    |                                                                                           |                              |                                                                                                                           |                |                                               |  |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                                    |                                                                                           |                              | <p>方可能的想法。</p> <p>4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。</p> <p>5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。</p>                                               |                |                                               |  |
| 第二週 | <p>第一單元當我們同在一起</p> <p>第二課真心交朋友</p> | <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <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>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> | <p>1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。</p> <p>2.了解維持良好人際關係的方法。</p> <p>3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。</p> <p>4.願意和朋友和諧相處。</p> | <p>發表總結性評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>原住民族教育</p> |  |
| 第三週 | <p>第二單元飲食行動家</p>                   | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度</p>                                        | <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>       | <p>1.認識六大類食物，並</p>                                                                                                        | <p>實作發表</p>    | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與</p>             |  |

|     |                        |                                                                  |                                                                     |                                                                                |             |                                            |  |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|--|
|     | 第一課飲食密碼                | 與行為。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。                              | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。                                             | 舉例說明。<br>2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。<br>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。<br>4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。 |             | 德行。<br>食農教育<br>消費者保護                       |  |
| 第四週 | 第二單元飲食行動家<br>第二課健康飲食習慣 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。                      | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.覺察飲食過量對身體的影響。<br>2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。                             | 發表<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>食農教育<br>消費者保護 |  |
| 第五週 | 第三單元齲齒遠離我<br>第一課為什麼會齲齒 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。                      | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。                                                | 1.認識齲齒的症狀與原因。<br>2.覺察生活習慣對牙齒的影響。                                               | 問答<br>自評    | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                  |  |
| 第六週 | 第三單元齲齒遠離我<br>第二課護齒好習慣  | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。                             | 1.認識正確選購牙刷的方法。<br>2.能於引導                                                       | 演練<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                  |  |

|     |                       |                                                      |                        |                                                                                                                                                                                      |      |                           |  |
|-----|-----------------------|------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|--|
|     |                       | 作簡易的健康技能。                                            | Eb-I-1 健康安全消費的原則。      | <p>下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。</p> <p>3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</p> <p>4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。</p> <p>5.嘗試練習正確的刷牙技巧。</p> <p>6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。</p> <p>7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。</p> |      |                           |  |
| 第七週 | 第四單元保健小學堂<br>第一課疾病不要來 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | <p>1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。</p> <p>2.在生活中，採取適</p>                                                                                                                                            | 發表演練 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                                  |                                                             |                                                            |                                                                                                                               |             |                                             |  |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|--|
|     |                                  |                                                             |                                                            | <p>當的行動預防登革熱。</p> <p>3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</p> <p>4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p> <p>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p> |             |                                             |  |
| 第八週 | <p>第四單元保健小學堂</p> <p>第二課去去過敏走</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> | <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> | <p>1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</p> <p>2.認識常見的過敏原。</p> <p>3.認識過敏症狀的照護方法。</p> <p>4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</p>                         | 發表<br>總結性評量 | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |  |



|     |                                 |                                                                       |                                                  |                                                                                |            |                                               |  |
|-----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                                 |                                                                       |                                                  | 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。<br>6.學習眼藥水的正確使用方法。<br>7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。                         |            |                                               |  |
| 第九週 | 第五單元球<br>球大作戰<br>第一課班級<br>體育活動樂 | 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。                             | Cb-I-2 班級體育活動。                                   | 1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。<br>2.認識各項班級體育活動。<br>3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。 | 操作<br>運動撲滿 | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十週 | 第五單元球<br>球大作戰<br>第二課你丟<br>我接一起跑 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 1.在簡易運動場地練習跑壘。<br>2.在簡易運動場地進行傳接。<br>3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接                           | 操作<br>運動撲滿 | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                                  |                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                                           |               |                                                   |  |
|------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|--|
|      |                                  |                                                                                         |                                                                 | <p>的綜合型遊戲。</p> <p>4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>                                                                                      |               |                                                   |  |
| 第十一週 | <p>第五單元球球大作戰</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>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。</p> | <p>1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3.嘗試以各種方式讓球過繩。</p> <p>4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> | <p>操作發表</p>   | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |  |
| 第十二週 | <p>第五單元球球大作戰</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>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。</p> | <p>1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p>                                                                                                             | <p>操作運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |  |

|      |                       |                                                                         |                    |                                                                                                                  |        |                                             |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|--|
|      |                       |                                                                         | 調、力量及準確性控球動作。      | 標。<br>2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。                                                                                       |        |                                             |  |
| 第十三週 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第一課動手又動腳 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。        | Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。<br>2.描述參與休閒運動後的感受。<br>3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。<br>4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。 | 操作運動撲滿 | 【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |  |
| 第十四週 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第二課跑跳好樂活 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。 | 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。<br>2.做出併腿跳和跨跳的動作。<br>3.積極參與                                                                     | 操作發表   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                 |  |

|      |           |                                           |                    |                                                                                                                                                                                                        |        |                               |  |
|------|-----------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|--|
|      |           |                                           |                    | <p>學習活動並欣賞他人的表現。</p> <p>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p> <p>6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。</p> |        |                               |  |
| 第十五週 | 第六單元跑跳戲水趣 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.了解併腿跳和跨跳的                                                                                                                                                                                            | 操作運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧 |  |

|  |              |                            |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |       |  |
|--|--------------|----------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
|  | 第二課跑跳<br>好樂活 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 |  | <p>動作要領。</p> <p>2.做出併腿跳和跨跳的動作。</p> <p>3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</p> <p>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p> <p>6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>9.掌握投擲動作要領，</p> |  | 人際關係。 |  |
|--|--------------|----------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|

|      |                            |                                                                  |                             |                                                                                                         |            |                               |  |
|------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|--|
|      |                            |                                                                  |                             | 做出投擲各種物品的動作。                                                                                            |            |                               |  |
| 第十六週 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第三課我的水朋友      | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.說出在陸地與水中的身體感受。<br>2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。<br>3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。<br>4.在水中閉氣並藉物漂浮。<br>5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |
| 第十七週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第一課劈開英雄路 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>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.學會弓步劈掌和馬步劈掌。<br>2.學會獨立式和仆腿式站法。<br>3.體驗一套完整武術動作。<br>4.與同伴友善互動並認真學習。                                    | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E9 學習相互尊重的精神。     |  |

|      |                            |                                                                   |                       |                                                                                    |            |                                              |  |
|------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|--|
| 第十八週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第二課平衡好身手 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>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。 | 1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。<br>2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。<br>3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。 | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E6 了解自己的身體。                      |  |
| 第十九週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第三課跳繩同樂  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。   | 1. 學會雙人跳繩的起跳時機。<br>2. 練習雙人跳繩的動作技巧。<br>3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。                         | 操作<br>運動撲滿 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。                |  |
| 第二十週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第四課水滴的旅行 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 1. 說出水滴的形狀與特徵。<br>2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。<br>3. 做出不同                                | 操作         | 【環境教育】<br>環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 |  |

|       |                                       |                                                                                  |                            |                                                                                                                                           |               |                                                         |  |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|--|
|       |                                       |                                                                                  |                            | <p>的跳躍動作串聯組合。</p> <p>4.做出群體中聚集與散開的動作。</p> <p>5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>6.做出雲的形狀與造型變化。</p> <p>7.模仿漩渦移動的特性。</p> <p>8.做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> |               |                                                         |  |
| 第二十一週 | <p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第四課水滴的旅行</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | <p>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>1.認識不同波浪的造型。</p> <p>2.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p> <p>3.做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>4.表現認真參與的態度，並與同</p>                                          | <p>操作運動撲滿</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p> |  |



|  |  |  |  |      |  |  |  |
|--|--|--|--|------|--|--|--|
|  |  |  |  | 伴合作。 |  |  |  |
|--|--|--|--|------|--|--|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4) 縣訂議題：失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：

(1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

(2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；學校實施混齡教學第四學年度起應至少擇二個部定領域辦理，其中一領域務必為社會或自然科學領域，另一領域不限制。實施未滿四學年度之學校，則應至少擇一個部定領域辦理，且領域選擇不限制。另實施混齡教學全體學校，應至少擇一門統整性主題/專題/議題探究課程辦理混齡教學。

(3) 上開部定與校訂課程以每週固定排課，或不得少於該領域或課程全學年度總節數之三分之二為限。

(4) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：

a. 全班教學(使用同一份教材)

b. 平行課程(各年級使用各自的教材)

c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)

d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)

e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)

(5) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見混齡課程範例)