

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 A)

113 學年度 二 年級 健康與體育 領域教學計畫表

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	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。 7. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	操作 問答 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。 【安全教育】安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-食藥安全】 【食農教育】	
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	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。 5. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	操作 問答 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。 【安全教育】安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-食藥安全】 【食農教育】	
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	2a-I-2 感受健康問題對自己造成威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	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。	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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	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。 【安全教育】	

		用適切的健康資訊、產品與服務。		食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。 5. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。		安E2 了解危機與安全。 【安全教育-食藥安全】 【食農教育】	
第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	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。	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。	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	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。	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、牙齒的方法。 3. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	問答 發表觀察實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 【健康促進】 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-食藥安全】	
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	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。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、牙齒傷害事件的急救技能。 3. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	觀察實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 【健康促進】 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-食藥安全】	
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。 3. 能學到各種交通安全規則，並在生活中演練實踐。	發表觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【交通安全】 【安全教育-交通安全】 【健康促進】	
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 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。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【健康促進】	

		場。				
第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	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。	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。 7. 能在活動中注意安全，防止墜落。	問答實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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。	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。 4. 能在活動中注意安全，防止墜落。	問答實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】
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	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。 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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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。 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。	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(自然或人為)。 【消費者保護教育】 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-防災安全】 安E2 了解危機與安全。
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	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	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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	問答實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】

		<p>模 仿 的 能 力。</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>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>作 要 領。</p> <p>5. 能 描 述 缩 體 滾 翻 的 動 作 要 領。</p> <p>6. 表 現 不 同 形 式 的 缩 體 滾 翻。</p> <p>7. 能 認 真 參 與 各 種 缩 體 滾 翻 動 作 的 學 習 活 動。</p> <p>8. 能 在 活 動 中 注 意 安 全，防 止 墜 落。</p>			
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	<p>1c-I-1 認 識 身 體 活 動 的 基 本 動 作。</p> <p>2c-I-1 表 現 認 真 參 與 的 學 習 態 度。</p> <p>4d-I-1 願 意 從 事 規 律 身 體 活 動。</p>	Bd-I-2 技 擊 模 仿 遊 戲。	<p>1. 學 會 拳 擊 有 氧 拳 的 基 本 動 作。</p> <p>2. 能 和 他 人 合 作，共 同 進 行 模 仿 遊 戲。</p> <p>3. 能 在 團 體 活 動 中，學 會 團 結 的 重 要，並 建 立 全 民 國 防 意 識。</p>	實 作 觀 察	<p>【安 全 教 育】 安 E7 探 究 運 動 基 本 的 健 保。 【全 民 國 防 教 育】</p>	
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	<p>1c-I-2 認 識 基 本 的 運 動 常 識。</p> <p>2d-I-1 接 受 並 體 驗 多 元 性 身 體 活 動。</p> <p>3c-I-1 表 現 基 本 動 作 與 模 仿 的 能 力。</p>	Ce-I-1 其 他 休 閒 運 動 入 門 遊 戲。	<p>1. 能 利 用 呼 拉 圈 進 行 各 種 身 體 造 型。</p> <p>2. 能 利 用 呼 拉 圈 進 行 各 項 身 體 活 動。</p> <p>3. 能 利 用 課 餘 時 間 練 習 呼 拉 圈。</p> <p>4. 能 在 團 體 活 動 中，學 會 團 結 的 重 要，並 建 立 全 民 國 防 意 識。</p>	實 作 觀 察	<p>【安 全 教 育】 安 E7 探 究 運 動 基 本 的 健 保。 【全 民 國 防 教 育】</p>	
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	<p>1c-I-1 認 識 身 體 活 動 的 基 本 動 作。</p> <p>2c-I-2 表 現 認 真 參 與 的 學 習 態 度。</p> <p>4d-I-1 願 意 從 事 規 律 身 體 活 動。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳 與 投 擲 遊 戲。	<p>1. 能 以 正 確 的 跑 步 動 作 進 行 跑 步 遊 戲。</p> <p>2. 能 與 同 學 合 作，完 成 田 徑 跑 步 遊 戲 任 務。</p> <p>3. 標 槍 的 動 作。</p> <p>4. 認 真 參 與 團 體 遊 戲 活 動，並 發 挥 「勝 不 驕、敗 不 餒」 的 運 動 家 精 神。</p> <p>5. 能 在 團 體 活 動 中，學 會 團 結 的 重 要，並 建 立 全 民 國 防 意 識。</p>	實 作 觀 察	<p>【品 德 教 育】 品 E3 溝 通 合 作 與 和 諧 人 際 關 係。 【全 民 國 防 教 育】</p>	
第十七週	單元七、我是快樂運 動 員	1c-I-1 認 識 身 體 活 動 的	Ga-I-2 水 中 遊 戲、水 中	1 能 透 過 發 表 經 驗，分 享 有 趣 的 玩 水 活 動。	實 作 問 答	<p>【安 全 教 育】 安 E1 了 解 安 全 教 育。</p>	

	活動三、水中尋寶	基本動作。 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。	閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 3. 練習水中閉氣。 4. 進行潛水及水中尋寶遊戲。		【安全教育-水域安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【海洋教育】 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	2b-I-2 諸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。	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 【安全教育-水域安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
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	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。	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。	實作 問答	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	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。	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。	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。 4. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。	實作 觀察	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【全民國防教育】	
第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	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	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	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。 5. 能在團體活動中，學	實作 問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【全民國防教育】	

		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。	眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	會團結的重要，並建立全民國防意識。			
第二十二週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、 活動五、跑壘遊戲	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。	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。 5. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。	實作問答	【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【全民國防教育】	

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		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	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。	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。 4. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	問答發表實作自評	【家庭教育】家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【安全教育】安 E1 了解安全教育。 【安全教育-食藥安全】 【健康促進】	
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	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。 4. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	問答發表實作自評	【家庭教育】家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【安全教育】安 E1 了解安全教育。 【安全教育-食藥安全】 【健康促進】	
第三週	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	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。	發表自評	【家庭教育】家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【安全教育】	

	活動二、每天不忘的好習慣	健康的生活習慣。		3.能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。		安E1 了解安全教育。 【安全教育-食藥安全】 【健康促進】	
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。	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。 3. 能選擇適合健康需求的食品及藥品，建立良好的食藥觀念。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【安全教育】 安E1 了解安全教育。 【安全教育-食藥安全】 【健康促進】	
第五週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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。	1. 能表達對家人及長輩的關愛。 2. 表現與家人、長輩的溝通互動技能，與家人、長輩和諧相處。	觀察問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【高齡教育】 【長期照顧服務】	
第六週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	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。 4. 表現與家人、長輩的溝通互動技能，與家人、長輩和諧相處。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【高齡教育】 【長期照顧服務】	
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。 3. 表現與家人、長輩的溝通互動技能，與家人、長輩和諧相處。	觀察分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【高齡教育】 【長期照顧服務】	
第八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	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。	1. 認識社區的特色和資源。 2. 了解社區環境衛生與健康的關係。 3. 關心社區環境衛生。 4. 能在探訪活動中，學會注意交通號誌，並注意交通安全。	發表自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E2 了解危機與安全。 【交通安全】 【安全教育-交通安全】	
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	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	問答自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

	區	威脅性。		資源。			
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	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。	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。	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	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。	1. 認識在平衡木上行進的方法。 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。 7. 能在活動中注意安全，防止墜落。	問答實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十二週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	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。	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。 5. 能在活動中注意安全，防止墜落。	問答實作觀察自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】 【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	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	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。 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。	問答實作自評	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【全民國防教育】	

		3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		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。 7. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。			
第十四週	單元五、運動 GO ! GO ! 活動三、跳出活力	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。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。 3. 能在活動中注意安全，防止墜落。	實作觀察	【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】安 E6 了解自己的身體。 安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 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、滾之手眼動作之協調、力量及準確性控球動作。	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。 3. 能在活動中注意安全，防止墜落。	實作觀察	【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】安 E6 了解自己的身體。 安 E2 了解危機與安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。	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、滾之手眼動作之協調、力量及準確性控球動作。	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。 3. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。	實作觀察	【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【全民國防教育】	
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	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	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	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。 4. 能在團體活動中，學	實作問答	【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【全民國防教育】	

		識，處理練習或遊戲問題。	腳動作協調、力量及準確性控球動作。	會團結的重要，並建立全民國防意識。			
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。	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。 3. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【全民國防教育】	
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	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。 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。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	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。 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。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二十週	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	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。	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 3. 能說出購買泳衣、泳鏡時要注意哪些事項。 4. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 5. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 學習水中韻律呼吸的方法。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育-水域安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【消費者保護教育】	

				6. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 7. 能學習在水中漂浮的方法。 8. 能在水中漂浮前進。 9. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 10. 學會借物漂浮的水中自救能力。		
第二十一週	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	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。	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 3. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 4. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 5. 學習水中韻律呼吸的方法。 6. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 7. 能學習在水中漂浮的方法。 8. 能在水中漂浮前進。 9. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 10. 學會借物漂浮的水中自救能力。	問答觀察自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【安全教育-水域安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

備註：

議題融入填表說明：

- 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。
- 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。
- 縣訂議題：長期照顧服務。
- 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、全民國防教育、書包減重、健康促進。