

114學年度二年級健體領域教學計畫表

第一學期							
教學期程	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 <b>融入食農教育</b>	
第一週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安全。	
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.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。	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 <b>融入食農教育</b>	
第二週	單元四、運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊	1.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。	問答 實作	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧	

	活動一、與繩同遊	作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	戲。	2. 分組合作創作繩子的造型遊戲。		人際關係。	
第三週	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 <b>融入食農教育</b>	
第三週	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食活動	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。	發表 問答	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 <b>融入食農教育</b>	
第四週	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	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	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

		本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。			
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追	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。	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	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 <b>融入食農教育</b>	
第五週	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。	問答實作	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	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。	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。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 <b>融入食農教育、消費者保護</b>	
第六週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	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。	問答實作調查自評	<b>【戶外教育】</b> 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）。	
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類	自我檢核	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

	全小撇步	導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		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。		<b>融入食農教育</b>	
第七週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	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。	問答 實作 調查 自評	<b>【戶外教育】</b> 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）。	
第八週	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	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 <b>融入性剝削防治</b>	
第八週	單元五、運動有妙招 活動二、穿鞋學問大	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	問答 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 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。	
第九週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3a-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。	問答 自評	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 <b>融入性剝削防治</b>	
第九週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力	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	1a-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	問答 實作 觀察	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		現尊重與合作的互動行為。			
第十週	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。	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。	問答 發表 觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安E12 操作簡單的急救項目。 <b>融入性剝削防治</b>	
第十週	單元六、身體動 起來 活動二、搖滾樂	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體滾翻的動作要領。 2. 能描述縮體滾翻的動作要領。 3. 表現不同形式的縮體滾翻。 4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	問答 實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E9 學習相互尊重的精神。	
第十一週	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。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安E12 操作簡單的急救項目。	
第十一週	單元六、身體動 起來 活動三、我是小 拳王	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的健保。	

第十二週	單元二、我真的 很不錯 活動二、我是感 官的好主人	動。 1a-I-1 認識基 本的健康常識。 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。 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。	Da-I-2 身體的 部位與衛生保健 的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護 眼睛、耳朵、鼻子、嘴 巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳 朵、鼻子、嘴巴傷害事 件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急 救項目。	
第十二週	單元六、身體動 起來 活動三、我是小 拳王	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。	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。	實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的 健保。	
第十三週	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、嘴巴傷害事件的 急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急 救項目。	
第十三週	單元六、身體動 起來 活動四、圓的世 界	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。	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。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的 保健。	
第十四週	單元三、拒絕菸	1a-I-1 認識基	Ba-I-2 吸菸與	1. 認識飲酒的危害。	發表	【家庭教育】	

	酒 活動一、喝酒壞 處多	本的健康常識。	飲酒的危害及拒 絕二手菸的方法。	2. 知道酒後不應駕車。	觀察	家E12 規劃個人與家 庭的生活作息。	
第十四週	單元六、身體動 起來 活動四、圓的世界	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。	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。	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。	發表	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家 庭的生活作息。	
第十五週	單元七、我是快 樂運動員 活動一、樂跑人 生	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。	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。	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 立場。	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。	
第十六週	單元七、我是快 樂運動員 活動二、我是神 射手	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。	Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲遊 戲。	1. 做出正確投擲紙標槍 的動作。 2. 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。	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	單元三、拒絕菸	1a-I-1 認識基	Bb-I-2 吸菸與	1. 認識吸菸對身體健康	問答	【家庭教育】	

	酒 活動二、遠離菸 害	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 立場。	飲酒的危害及拒 絕二手菸的方 法。	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。		家E12 規劃個人與家 庭的生活作息。	
第十七週	單元七、我是快 樂運動員 活動三、水中尋 寶	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。 3d-I-1 應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲問 題。	Ga-I-2 水中遊 戲、水中閉氣與 韻律呼吸與藉物 漂浮。	1. 練習扶壁及徒手水中 移動以及體驗水中跑 步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶 遊戲。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動， 重視水域安全。	
第十八週	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 立場。	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。	發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家 庭的生活作息。	
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 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。	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。	
第十九週	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 立場。	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。	發表 實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家 庭的生活作息。	

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	<b>【法治教育】</b> 法E4 參與規則的制定並遵守之。	
第二十週	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場。	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。	發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
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。	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E9 學習相互尊重的精神。	
第二十一週	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場。	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。	發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十一週	單元八、球兒真好玩	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相	1. 單、雙手拋球及接球動作練習。	實作 問答	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧	

活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	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。	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。	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。		人際關係。	
-------------------	--	--	--	--	-------	--

第二學期

教學期程	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。	問答 發表 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第一週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套	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。 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。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安全。	
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。	問答 發表 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二週	單元四、運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸	1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安	

	活動二、跳箱遊戲	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。	垂遊戲。	動作的要領。 2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	觀察	全。	
第三週	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。	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。	
第三週	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。	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。	
第四週	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。	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。	
第四週	單元五、運動GO!GO! 活動一、運動安	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。	問答實作自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	

	全三部曲	全的身體活動行為。	處。	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。		安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第五週	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。	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	單元五、運動GO!GO! 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-2 班級體育活動。	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	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。	發表自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	觀察 問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	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。	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。					
第八週	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第九週	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	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。	問答 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十週	單元六、我喜歡	1c-I-1 認識身	Ha-I-1 網／牆	1. 能控制力道和方向，	實作	【品德教育】	

	玩球 活動二、推推樂	體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	觀察	品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	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。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十一週	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。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	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。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十二週	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。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識社區的特色和資源。	發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

		成的威脅性。					
第十三週	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。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	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. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。	發表自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十四週	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。	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. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。	發表自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十五週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

		4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。					
第十六週	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。	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	問答 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	單元七、運動萬花筒 活動二、武林高手	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-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會有氧運動基本動作。 2. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	實作 觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十七週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	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. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2. 認識社區的特色和資源。	問答 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識攀岩活動的基本常識。 2. 能利用四肢進行各項身體活動。 3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	問答 實作 觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十八週	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。	發表	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十八週	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 學會動態跳躍動作。 2. 能表現具協調性的身體動作。 3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。	實作 觀察	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	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。	願意維護社區環境的整潔。	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

第十九週	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	2d-I-2 接受並 體驗多元性身體 活動。 2b-I-2 願意養 成個人健康習 慣。 1c-I-2 認識基 本的運動常識。	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。	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。	問答 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本 的保健。	
第二十週	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。	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。	
第二十週	單元八、玩水樂 翻天 活動三、水中韻 律呼吸	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。 1c-I-1 認識身 體活動的基本動 作。 4c-I-1 認識與 身體活動相關資 源。	Gb-I-2 水中遊 戲、水中閉氣與 韻律呼吸與藉物 漂浮。	1. 學習水中韻律呼吸的 方法。 2. 能和同學合作進行韻 律呼吸團體遊戲。 3. 能學習在水中漂浮的 方法。 4. 能在水中漂浮前進。 5. 利用漂浮技能參與各 種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中 自救能力。	觀察 自評	【海洋教育】 海E2 學會游泳技 巧，熟悉自救知能。	
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。	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。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本 的保健。	

				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。			
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。	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. 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。	問答 觀察 自評	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

