

## 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<br>或備註<br>(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<br>活動一、健康飲食  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生<br>活習慣。<br>2b-I-2 願意養成個人<br>健康習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的<br>食物與珍惜<br>食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習<br>慣。 | 1.能養成良好的飲食習慣。<br>2.認識六大類食物的類別。<br>3.認識每天吃六大類食物的重要性。<br>4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。<br>5.願意做到珍惜食物、不浪費。 | 操作<br>問答<br>發表<br>自評<br>觀察 | 【能源教育】<br>能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。<br><br>【食農教育】  |                       |
| 第二週  | 單元一、吃出健康和活力<br>活動一、健康飲食  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生<br>活習慣。<br>2b-I-2 願意養成個人<br>健康習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的<br>食物與珍惜<br>食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習<br>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。<br>2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。<br>3.感受不良飲食習慣對健康的影響。<br>4.思考自己的飲食問題與改善方法。 | 操作<br>問答<br>發表<br>自評<br>觀察 | 【能源教育】<br>能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。<br><br>【食農教育】 |                       |
| 第三週  | 單元一、吃出健康和活力<br>活動二、飲食追追追 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  | 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。<br>2.思考自己的飲食問題與改善方法。   | 發表<br>問答<br>自評             | 【家庭教育】<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。             |                       |

|     |                            |  |   |  |                      |   |  |
|-----|----------------------------|--|---|--|----------------------|---|--|
|     |                            | 4a-I-2 養成健康的生<br>活習慣。                              |   |  |                      | 【消費者保護】   |  |
| 第四週 | 單元一、吃出健康和活力<br>活動三、飲食安全小秘訣 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>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。<br>2. 學習運用感官分辨食物的安全性。<br>3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。<br>4. 學習運用感官分辨食物的安全性。       | 發表實作<br>自我檢核         | 【家庭教育】<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br><br>【消費者保護】            |  |
| 第五週 | 單元二、我真的很不錯<br>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。<br>2. 認識自己的特質。<br>3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。  | 發表自評                 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E1 了解個人的自我概念。<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br><br>【職業試探】 |  |
| 第六週 | 單元二、我真的很不錯<br>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。<br>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。<br>2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。<br>3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 | 問答<br>發表<br>觀察<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。                                    |  |
| 第七週 | 單元二、我真的很不錯<br>活動三、感官救護站    | 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        | 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<br>實作             | 【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。                                    |  |

|      |                                  |  |   |   |          |                                       |  |
|------|----------------------------------|--|---|---|----------|---------------------------------------|--|
|      |                                  | 作簡易的健<br>康技能。  |   |   |          |                                       |  |
| 第八週  | 單元三、拒絕菸酒<br>活動一、喝酒壞處<br>多        | 1a-I-1 認<br>識基本的健<br>康常識。  | Ba-I-2 吸<br>菸與飲酒的<br>危害及拒絕<br>二手菸的方<br>法。               | 1. 認識飲酒的危<br>害。<br>2. 知道酒後不應駕<br>車。   | 發表<br>觀察 | 【家庭教育】<br>家 E12 規劃個人<br>與家庭的生活作<br>息。 |  |
| 第九週  | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害             | 1a-I-1 認<br>識基本的健<br>康常識。<br>3b-I-3 能<br>於生活中嘗<br>試運用生活<br>技能。<br>4b-I-1 發<br>表個人對促<br>進健康的立<br>場。   | Bb-I-2 吸<br>菸與飲酒的<br>危害及拒絕<br>二手菸的方<br>法。               | 1. 認識吸菸對身體<br>健康的危害。<br>2. 發表個人對拒絕<br>二手菸的看法。<br>3. 嘗試運用拒絕的<br>技能，拒絕吸入二<br>手菸。  | 問答       | 【家庭教育】<br>家 E12 規劃個人<br>與家庭的生活作<br>息。 |  |
| 第十週  | 單元四、運動新視野<br>活動一、與繩同遊<br>活動二、伸展繩 | 1c-I-1 認<br>識身體活動<br>的 基 本 動<br>作。<br>2c-I-1 表<br>現尊重的團<br>體互動行<br>為。<br>3c-I-1 表<br>現基本動作<br>與模仿的能<br>力。<br>4c-I-2 選<br>擇適合個人<br>的身體活<br>動。 | Ib-I-1 唱、<br>跳與模仿性<br>律動遊戲。<br>Bc-I-1 各<br>項暖身伸展<br>動作。 | 1. 認識操控繩子的<br>基本方法。<br>2. 表現操控繩子的<br>基本動作與模仿能<br>力。<br>3. 分組合作創作繩<br>子的造型遊戲。<br>4. 認識利用繩子進<br>行伸展動作的方<br>法。<br>5. 表現利用繩子進<br>行的伸展動作。<br>6. 願意和家人一起<br>利用繩子進行伸展<br>動作。 | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與<br>安全。           |  |
| 第十一週 | 單元四、運動新視野                        | 1c-I-1 認   | Ab-I-1 體  | 1. 認識可以利用繩  | 問答       | 【品德教育】                                |  |

|      |                                   |  |   |   |                      |   |  |
|------|-----------------------------------|--|---|---|----------------------|---|--|
|      | 活動三、繩奇活力                          | 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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                                 | 適能遊戲。   | 予進行的移動性動作。<br>2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。<br>3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。   | 實作                   | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【失智症】                  |  |
| 第十二週 | 單元五、運動有妙招<br>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。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。<br>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。<br>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<br>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。<br>2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。<br>3. 認識學校的運動社團。<br>4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。<br>5. 認識穿運動鞋的正確習慣。<br>6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。<br>7. 認識選購運動鞋的消費概念。<br>8. 演練正確選購運動鞋的方法。 | 問答<br>實作<br>調查<br>自評 | 【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）。 |  |
| 第十三週 | 單元六、身體動起來<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-1 表                                     | 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。<br>2. 表現各種穩定的支撐動作。<br>3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。<br>4. 認識縮體滾翻的動作要領。   | 問答<br>實作<br>觀察       | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                 |  |

|      |                        |   |                    |  |      |                                     |  |
|------|------------------------|---|--------------------|--|------|-------------------------------------|--|
|      |                        | <p>現基本動作與模仿的能力。</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>5. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p> <p>6. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p> |      |                                     |  |
| 第十四週 | 單元六、身體動起來<br>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 莫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>                           | 實作觀察 | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的健保。</p> |  |
| 第十五週 | 單元六、身體動起來<br>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</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>  | 實作觀察 | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |  |

|      |                                   |  |                             |   |          |                                       |  |
|------|-----------------------------------|--|-----------------------------|---|----------|---------------------------------------|--|
|      |                                   | 與模仿的能力。  |                             |   |          |                                       |  |
| 第十六週 | 單元七、我是快樂運動員<br>活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手 | 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>4d-I-1 莫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。<br>2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。<br>3 標槍的動作。<br>4. 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】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【高齡教育】 |  |
| 第十七週 | 單元七、我是快樂運動員<br>活動三、水中尋寶           | 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>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。<br>2. 練習水中閉氣。<br>3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。                                      | 實作問答     | 【海洋教育】<br>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<br>活動四、相約戲水去          | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。<br>2. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。   | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。                |  |
| 第十九週 | 單元八、球兒真好玩<br>活動一、桌球初體             | 1c-I-1 認識身體活動  | Ha-I-1 網／牆性球類               | 1. 體驗桌球特性，培養球感。   | 實作問答     | 【法治教育】<br>法 E4 參與規則的                  |  |

|       |                                |   |   |   |      |                             |  |
|-------|--------------------------------|---|---|---|------|-----------------------------|--|
|       | 驗、活動二、擲球<br>樂趣多                | 的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 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。                 | 2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。<br>3. 學會隔網拋準之要領與技巧。<br>4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。      |      | 制定並遵守之。                     |  |
| 第二十週  | 單元八、球兒真好玩<br>活動三、滾地躲避球         | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<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。                    | 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。<br>2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。<br>3. 進行團體滾地躲避球遊戲。                | 實作觀察 | 【安全教育】<br>安 E9 學習相互尊重的精神。   |  |
| 第二十一週 | 單元八、球兒真好玩<br>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。<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                           | 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、                   | 1. 單、雙手拋球及接球動作練習。<br>2. 進行團體拋準遊戲。<br>3. 移動拍球動作練習。<br>4. 進行團體移動拍球遊戲。 | 實作問答 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|       |                                |   |   |   |      |                         |  |
|-------|--------------------------------|---|---|---|------|-------------------------|--|
|       |                                | 與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。  | 手腳動作協調、力量及準確性控球動作。  |   |      |                         |  |
| 第二十二週 | 單元八、球兒真好玩<br>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。<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。<br>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。<br>2. 進行團體拋準遊戲。<br>3. 移動拍球動作練習。<br>4. 進行團體移動拍球遊戲。 | 實作問答 | 【品德教育】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  | 單元一、健康習慣真重要<br>活動一、潔牙行動家 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>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。<br>2. 練習正確的刷牙技能。<br>3. 養成良好的口腔衛生習慣。 | 問答<br>發表<br>實作<br>自評 | 【家庭教育】家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |                       |

|     |                             |   |                         |   |                      |  |  |
|-----|-----------------------------|---|-------------------------|---|----------------------|--|--|
| 第二週 | 單元一、健康習慣真重要<br>活動一、潔牙行動家    | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>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。<br>2. 練習正確的刷牙技能。<br>3. 養成良好的口腔衛生習慣。         | 問答<br>發表<br>實作<br>自評 | 【家庭教育】<br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。              |  |
| 第三週 | 單元一、健康習慣真重要<br>活動二、每天不忘的好習慣 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>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。<br>2. 檢視並維持健康的生活習慣。                       | 發表<br>自評             | 【家庭教育】<br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。              |  |
| 第四週 | 單元一、健康習慣真重要<br>活動二、每天不忘的好習慣 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>活習慣。                          | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 檢視並維持健康的生活習慣。   | 實作                   | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                  |  |
| 第五週 | 單元二、讓家人更親近<br>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。<br>2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。                  | 觀察<br>問答             | 【家庭教育】<br>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br><br>【失智症】 |  |
| 第六週 | 單元二、讓家人更親近<br>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。<br>2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。<br>3. 樂於參與家庭休閒活動。 | 問答                   | 【家庭教育】<br>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。              |  |
| 第七週 | 單元二、讓家人更親近<br>活動二、家庭休閒      | 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      | 1. 能表達對家人的關愛。<br>2. 樂於參與家庭休                               | 觀察<br>分享             | 【家庭教育】<br>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感               |  |

|      | 樂趣多                               |  | 方式。                   | 閒活動。  |      | 感。<br>【高齡教育】                   |  |
|------|-----------------------------------|--|-----------------------|---|------|--------------------------------|--|
| 第八週  | 單元三、健康舒適的社區<br>活動一、阿德的新社區         | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-2 感受健康問題對自己造成威脅性。                                  | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。   | 1. 認識社區的特性和資源。<br>2. 了解社區環境衛生與健康的關係。<br>3. 關心社區環境衛生。  | 發表自評 | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |
| 第九週  | 單元三、健康舒適的社區<br>活動一、阿德的新社區         | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-2 感受健康問題對自己造成威脅性。                                  | 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。<br>2. 關心社區環境衛生。<br>3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。<br>4. 認識社區的特性和資源。                             | 問答自評 | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |
| 第十週  | 單元三、健康舒適的社區<br>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。<br>2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。<br>3. 願意維護社區環境的整潔。  | 實踐   | 【家庭教育】<br>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<br>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。<br>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>3c-I-1 表 | 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。<br>2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。<br>3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。<br>4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。<br>5. 表現認真參與跳 | 問答實作 | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。         |  |

|      |   |  |   |  |                      |  |  |
|------|---|--|---|--|----------------------|--|--|
|      |   | 現基本動作與模仿的能力。   |   | 箱活動的學習態度。<br>6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。  |                      |  |  |
| 第十二週 | 單元四、運動新體驗<br>活動三、體操挑戰<br>活動                       | 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-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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。<br>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。<br>2. 正確表現分站體能活動的動作能力。<br>3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。<br>4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。                   | 問答<br>實作<br>觀察<br>自評 | 【安全教育】<br>安 E6 了解自己的身體。<br>【法治教育】<br>法 E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 第十三週 | 單元五、運動 GO ! GO !<br>活動一、運動安全<br>三部曲、活動二、<br>小小運動家 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-2 表現安全的身                                     | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<br>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。<br>2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。<br>3. 演練遇到運動傷害的解決方法。<br>4. 認識班級體育活動的相關運動常識。<br>5. 認識班級體育活動的相關用語以及 | 問答<br>實作<br>自評       | 【安全教育】<br>安 E3 知道常見事故傷害。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。        |  |

|      |                              |   |   |  |      |                             |  |
|------|------------------------------|---|---|--|------|-----------------------------|--|
|      |                              | 體活動行為。  |   | 可利用的資源。<br>6.願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。             |      |                             |  |
| 第十四週 | 單元五、運動 GO ! GO !<br>活動三、跳出活力 | 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>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。<br>2.體驗團體跳繩的樂趣。                | 實作觀察 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十五週 | 單元六、我喜歡玩球<br>活動一、有趣的拋球遊戲     | 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>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。<br>2.能思考並運用比賽策略。<br>3.能與同學合作進行比賽。 | 實作觀察 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十六週 | 單元六、我喜歡玩球<br>活動二、推推樂         | 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。                           | 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                  | 1.能控制力道和方向，以正確的動作擊球。<br>2.在遊戲或比賽中保持運動精神。     | 實作觀察 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |   |  |  |   |                |  |  |
|------|---|--|--|---|----------------|--|--|
|      |   |  | 眼動作協調、力量及準確性控球動作。  |   |                |  |  |
| 第十七週 | 單元六、我喜歡玩球<br>活動三、我是踢球高手                       | 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>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。<br>2. 能學會足內側控球動作。<br>3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。 | 實作問答           | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                |  |
| 第十八週 | 單元六、我喜歡玩球<br>活動四、運球前進                         | 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>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。<br>2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。                    | 實作觀察           | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                |  |
| 第十九週 | 單元七、運動萬花筒<br>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。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表                                   | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。<br>Cd-I-1 戶外休閒運動                              | 1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。<br>2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。<br>3. 能依據日常生活       | 問答<br>實作<br>自評 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br><br>【職業試探】 |  |

|       |  |  |   |   |                |                          |
|-------|--|--|---|---|----------------|--------------------------|
|       |  | 現。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<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。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | 入門遊戲。   | 選擇適當的休閒運動。<br>4. 學會有氧運動基本動作。<br>5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。<br>6. 認識攀岩活動的基本常識。<br>7. 能利用四肢進行各項身體活動。<br>8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。   |                |                          |
| 第二十週  | 單元八、玩水樂翻天<br>活動一、水域活動<br>快樂多、活動二、<br>泳池衛生維護、活<br>動三、水中韻律呼<br>吸 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<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。                        | Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。<br>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. 了解各種不同水域休閒運動項目。<br>2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。<br>3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。<br>4. 學習水中韻律呼吸的方法。<br>5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。<br>6. 能學習在水中漂浮的方法。<br>7. 能在水中漂浮前進。<br>8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。<br>9. 學會借物漂浮的水中自救能力。 | 問答<br>觀察<br>自評 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十一週 | 單元八、玩水樂翻天  | 2d-I-2 接   | Cc-I-1 水  | 1. 了解各種不同水  | 問答             | 【安全教育】                   |

|  |                                   |   |   |   |      |                 |  |
|--|-----------------------------------|---|---|---|------|-----------------|--|
|  | 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 | 受並體驗多元性身體活動。<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。 | 域休閒運動入門遊戲。<br>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。 | 域休閒運動項目。<br>2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。<br>3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。<br>4. 學習水中韻律呼吸的方法。<br>5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。<br>6. 能學習在水中漂浮的方法。<br>7. 能在水中漂浮前進。<br>8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。<br>9. 學會借物漂浮的水中自救能力。 | 觀察自評 | 安 E7 探究運動基本的保健。 |  |
|--|-----------------------------------|---|---|---|------|-----------------|--|