

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)

114 學年度 二 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
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	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 態度評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		
第二週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量		

		動作表現。					
第三週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。 3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		
第四週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	1. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3. 能記錄自己的飲食與生活習慣。 4. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 態度評量		

		動作表現。 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。		4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。 6. 選擇適合自己的身體活動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。			
第五週	壹、健康有一套 貳、愛護牙齒有一套	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	1. 行為檢核 2. 態度評量		
第六週	壹、健康有一套 貳、愛護牙齒有一套	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。	1. 觀察評量 2. 態度評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	1. 觀察評量 2. 態度評量		
第七週	壹、健康有一套 貳、愛護牙齒有一套	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	

	套	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	3. 行為檢核		
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	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。 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. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		
第八週	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、 八. 我們都是平衡高手	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【安全教育】	

		識，處理練習或遊戲問題。					
第九週	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能知道愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【生命教育】	
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	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。 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。	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。	1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【安全教育】	
第十週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【性別平等教育】 【家庭教育】 【食農教育】 【生命教育】	

	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	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. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】	
第十一週	壹、健康有一套 三.我愛家人	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【性別平等教育】 【家庭教育】 【高齡教育】	
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【安全教育】	
第十二週	壹、健康有一套 三.我愛家人	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【性別平等教育】 【家庭教育】 【失智症】	

		運用生活技能。					
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作,從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識,處理練習或遊戲所產生的問題。	1. 觀察評量 2. 態度評量	【家庭教育】 【品德教育】	
第十三週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	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. 常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式,來表達對家人的關愛。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【性別平等教育】 【家庭教育】	
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	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。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能認同團體規範,並表現尊重的團體互動行為。 3. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作,從事身體活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【家庭教育】 【品德教育】	
第十四週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 知道空氣品質達紅色警示的意思。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3. 知道紅色空品旗的作用。 4. 知道空氣汙染期間,外出要戴口罩。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論,選擇並規畫適合的身體活動,增進體適能。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【家庭教育】 【品德教育】	

		4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。					
第十五週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	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。 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环境。	1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	1. 觀察評量 2. 行為檢核	【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守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. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5. 會利用課餘時間練習以求進步。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【品德教育】	
第十六週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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	Hb-I-1 陣地攻守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	1. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和他人合作完三種傳接球動作。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【品德教育】	

		模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	動作。	4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和他人順暢的完成活動。			
第十七週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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. 知道對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	1. 口頭評量 2. 行為檢核	【環境教育】 【安全教育】 【防災教育】	
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守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. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3. 能做到透過課餘練習增加球感。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【品德教育】	
第十八週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【安全教育】	
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	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. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【品德教育】	

第十九週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	1. 口頭評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【安全教育】	
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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-1 武術模仿遊戲。	1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。 3. 能專注觀賞同學表演。 4. 能發揮創意做出動物拳。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【人權教育】 【生涯規劃教育】 【職業試探】	
第二十週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4. 能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【安全教育】	
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第二十一週	壹、健康有一套	2a-I-1 發覺影響健康的	Bb-I-1 常見的藥物使用	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。	1. 口頭評量	【安全教育】	

	五. 正確使用藥物	生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	方法與影響。	2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會污染環境與危害人類身體健康。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	2. 行為檢核	【消費者保護教育】	
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【人權教育】 【生涯規劃教育】	

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	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 態度評量	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】 【職業試探】	
	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】	
第二週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	

	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	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。	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. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【安全教育】	
第三週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	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。	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。	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. 觀察評量 2. 口頭評量	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	
	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	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。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【安全教育】	
第四週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	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。 4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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。	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。	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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 態度評量	【家庭教育】 【安全教育】	

第五週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【品德教育】	
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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。	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。	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. 行為檢核 2. 態度評量	【家庭教育】 【安全教育】	
第六週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	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。	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。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	1. 觀察評量 2. 態度評量	【品德教育】	
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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。	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。	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走地圖。 4. 能積極參與健走運動。	1. 觀察評量 2. 態度評量	【家庭教育】 【安全教育】	
第七週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	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。	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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【品德教育】	
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【品德教育】	

			量及準確性控球動作。	5. 可以和他人合作完成活動。			
第八週	壹、健康點點名 二、流感小尖兵	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，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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預防與照護的好行為。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【品德教育】	
	貳、運動好事多 八、踢球樂	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【品德教育】	
第九週	壹、健康點點名 三、我家拒菸酒	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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【人權教育】 【品德教育】	
	貳、運動好事多 八、踢球樂	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。	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. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【品德教育】	
第十週	壹、健康點點名	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。	1. 觀察評量	【人權教育】	

	三. 我家拒菸酒	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。	及拒絕二手菸的方法。	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。	2. 行為檢核 3. 態度評量	【品德教育】	
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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。	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. 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. 能和他人合作進行活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】	
第十一週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※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。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【人權教育】 【品德教育】	
	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 觀察評量 2. 口頭評量	【品德教育】 【高齡教育】	
第十二週	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【人權教育】 【品德教育】	

	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 觀察評量 2. 態度評量	【生命教育】 【失智症】	
	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※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. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【性別平等教育】	
第十三週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【消費者保護教育】	
第十四週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【性別平等教育】	

		用生活技能。					
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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. 行為檢核 2. 態度評量	【安全教育】	
第十五週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※能了解接待客人的注意事項。	1. 觀察評量 2. 行為檢核	【性別平等教育】 【食農教育】	
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【品德教育】 【安全教育】	
第十六週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。 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。 3. 能辨別好主人及好客人的行為。 4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【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	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比賽。 3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。	1. 行為檢核 2. 態度評量	【品德教育】 【安全教育】	

		識,處理練習或遊戲問題。		5.能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。			
第十七週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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.口頭評量 2.行為檢核	【家庭教育】	
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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.比賽中表現曲線繞壘跑壘技巧。 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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	【品德教育】 【安全教育】	
第十八週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	【家庭教育】	
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。	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.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。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	【海洋教育】 【安全教育】	
第十九週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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.口頭評量 2.行為檢核	【家庭教育】	

	行	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。			3. 態度評量		
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。	1. 口頭評量 2. 態度評量	【海洋教育】 【安全教育】	
第二十週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【家庭教育】	
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。	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、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。	1. 觀察評量 2. 行為檢核 3. 態度評量	【海洋教育】 【安全教育】	
第二十一週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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。	1. 口頭評量 2. 行為檢核	【家庭教育】	

	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。	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、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。	1. 行為檢核 2. 態度評量 3. 口頭評量	【海洋教育】 【安全教育】	
--	----------------------	---	-----------------------------	--	-------------------------------	------------------	--