

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<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 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 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。 |                       |
| 第一週  | 單元四、運動新視野<br>活動一、與繩同遊   | 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。 | 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。<br>2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。<br>3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。                                      | 問答<br>實作                   | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。           |                       |
| 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 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 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。 |                       |
| 第二週  | 單元四、運動新視野               | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。                                                | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。                      | 1. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。                                                                              | 問答<br>實作                   | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧            |                       |

|     |                           |                                                                    |                                          |                                                                                                   |                            |                                  |  |
|-----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|     | 活動一、與繩同遊                  | 作。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>活動一、健康飲食   | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 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。 |  |
| 第三週 | 單元四、運動新視野<br>活動二、伸展繩      | 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。 | 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。<br>2. 表現利用繩子進行的伸展動作。<br>3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。                                 | 問答<br>實作                   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。         |  |
| 第四週 | 單元一、吃出健康和活力<br>活動一、健康飲食活動 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>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。<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。  | 發表<br>問答                   | 【能源教育】<br>能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 |  |
| 第四週 | 單元四、運動新視野<br>活動三、繩奇活力     | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。<br>2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技                                                     | 問答<br>實作                   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。         |  |

|     |                            |                                                                     |                     |                                                                                       |          |                                            |  |
|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|--|
|     |                            | 本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                                   |                     | 能。<br>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<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。<br>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。<br>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】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。         |  |
| 第五週 | 單元四、運動新視野<br>活動三、繩奇活力      | 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>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。<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。             | 問答實作     | 【品德教育】<br>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<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     | 【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。         |  |
| 第六週 | 單元五、運動有妙招<br>活動一、學校運動資源    | 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。 | 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。<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。 | 問答實作調查自評 | 【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）。 |  |
| 第七週 | 單元一、吃出健康和活力<br>活動三、飲食安     | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>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。<br>2. 認識六大類食物的類                                                        | 自我檢核     | 【家庭教育】<br>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。<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。                                       |                      |                                                                |  |
| 第七週 | 單元五、運動有妙招<br>活動一、學校運動資源 | 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。 | 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。<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。 | 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）。                     |  |
| 第八週 | 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<br>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。                  |  |
| 第八週 | 單元五、運動有妙招<br>活動二、穿鞋學問大  | 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。                            | 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. 認識穿運動鞋的正確習慣。<br>2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。<br>3. 認識選購運動鞋的消費概念。<br>4. 演練正確選購運動鞋的方法。          | 問答<br>實作<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。<br>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<br>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。<br>2. 認識自己的特質。<br>3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。                                   | 問答<br>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。                  |  |
| 第九週 | 單元六、身體動起來<br>活動一、同心協力   | 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            | 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。                        | 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。                                     |  |

|      |                                    |                                                                                                                          |                                |                                                                                                                    |                      |                               |  |
|------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|--|
|      |                                    | 本動作與模仿的能力。                                                                                                               |                                |                                                                                                                    |                      |                               |  |
| 第十週  | 單元二、我真的<br>很不錯<br>活動二、我是感<br>官的好主人 | 1a-I-1 認識基<br>本的健康常識。                                                                                                    | Da-I-2 身體的<br>部位與衛生保健<br>的重要性。 | 1. 認識眼睛、耳朵、鼻<br>子、嘴巴等感官的功能<br>和重要性。<br>2. 舉例說明生活中愛護<br>眼睛、耳朵、鼻子、嘴<br>巴的方法。<br>3. 嘗試練習眼睛、耳<br>朵、鼻子、嘴巴傷害事<br>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<br>救項目。 |  |
| 第十週  | 單元六、身體動<br>起來<br>活動二、搖滾樂           | 1c-I-1 認識身<br>體活動的基本動<br>作。<br>1d-I-1 描述動<br>作技能基本常<br>識。<br>2c-I-2 表現認<br>真參與的學習態<br>度。<br>3c-I-1 表現基<br>本動作與模仿的<br>能力。 | 1a-I-1 滾翻、<br>支撐、平衡、懸<br>垂遊戲。  | 1. 認識縮體滾翻的動作<br>要領。<br>2. 能描述縮體滾翻的動<br>作要領。<br>3. 表現不同形式的縮體<br>滾翻。<br>4. 能認真參與各種縮體<br>滾翻動作的學習活動。                   | 問答<br>實作<br>觀察       | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的<br>精神。  |  |
| 第十一週 | 單元二、我真的<br>很不錯<br>活動二、我是感<br>官的好主人 | 1a-I-1 認識基<br>本的健康常識。                                                                                                    | Da-I-2 身體的<br>部位與衛生保健<br>的重要性。 | 1. 舉例說明生活中愛護<br>眼睛、耳朵、鼻子、嘴<br>巴的方法。<br>2. 嘗試練習眼睛、耳<br>朵、鼻子、嘴巴傷害事<br>件的急救技能。                                        | 觀察<br>實作             | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急<br>救項目。 |  |
| 第十一週 | 單元六、身體動<br>起來<br>活動三、我是小<br>拳王     | 1c-I-1 認識身<br>體活動的基本動<br>作。<br>2c-I-1 表現認<br>真參與的學習態<br>度。<br>4d-I-1 願意從<br>事規律身體活<br>動。                                 | Bd-I-2 技擊模<br>仿遊戲。             | 1. 學會拳擊有氣拳的基<br>本動作。<br>2. 能和其他人合作，共<br>同進行模仿遊戲。                                                                   | 實作<br>觀察             | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的<br>健保。  |  |
| 第十二週 | 單元二、我真的                            | 1a-I-1 認識基                                                                                                               | Da-I-2 身體的                     | 1. 舉例說明生活中愛護                                                                                                       | 觀察                   | 【安全教育】                        |  |

|      |                         |                                                                                                    |                         |                                                              |          |                              |  |
|------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|      | 很不錯<br>活動二、我是感官的好主人     | 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。<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，於生活中操作簡易的健康技能。 | 部位與衛生保健的重要性。            | 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。<br>2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。              | 實作       | 安E12 操作簡單的急救項目。              |  |
| 第十二週 | 單元六、身體動起來<br>活動三、我是小拳王  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現認真參與的學習態度。<br>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。<br>2. 能与他人合作，共同進行模仿遊戲。                      | 實作       | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的健保。     |  |
| 第十三週 | 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<br>實作 | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救項目。    |  |
| 第十三週 | 單元六、身體動起來<br>活動四、圓的世界   | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2d-I-1 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。                                  | 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。<br>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。<br>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。 | 實作<br>觀察 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |
| 第十四週 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動一、喝酒壞     | 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 | 1. 認識飲酒的危害。<br>2. 知道酒後不應駕車。                                  | 發表<br>觀察 | 【家庭教育】<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|      |                          |                                                                    |                           |                                                                |          |                              |  |
|------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|      | 處多                       |                                                                    | 法。                        |                                                                |          |                              |  |
| 第十四週 | 單元六、身體動起來<br>活動四、圓的世界    | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2d-I-1 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。  | 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。<br>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。<br>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。   | 實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第十五週 | 單元三、拒絕菸酒<br>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。<br>2. 知道酒後不應駕車。                                    | 發表       | 【家庭教育】<br>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<br>活動一、樂跑人生  | 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 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。<br>2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。                   | 實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第十六週 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害     | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。<br>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 | 問答       | 【家庭教育】<br>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<br>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。                         | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。        | 1. 做出正確投擲紙標槍的動作。<br>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<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第十七週 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸      | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生                                    | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方   | 1. 認識吸菸對身體健康的危害。<br>2. 發表個人對拒絕二手                               | 問答       | 【家庭教育】<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|      |                          |                                                                          |                             |                                                                |          |                              |  |
|------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|      | 害                        | 活中嘗試運用生活技能。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。                                      | 法。                          | 菸的看法。<br>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。                                 |          |                              |  |
| 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<br>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 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害     | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。<br>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 | 發表<br>實作 | 【家庭教育】<br>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<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 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害     | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。<br>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 | 發表<br>實作 | 【家庭教育】<br>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                | 1c-I-1 認識身體活動的基本動                                                        | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關           | 1. 體驗桌球特性，培養球感。                                                | 實作<br>問答 | 【法治教育】<br>法E4 參與規則的制定        |  |



|       |                             |                                                                                 |                                                             |                                                                |      |                              |  |
|-------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|------------------------------|--|
|       | 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多         | 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。 | 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。 |      | 並遵守之。                        |  |
| 第二十週  | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害        | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。<br>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】<br>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<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 | 單元三、拒絕菸酒<br>活動二、遠離菸害        | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。<br>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】<br>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<br>活動四、控球精靈、活動五、跑 | 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                                          | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾                             | 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。              | 實作問答 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |

|      | 壘遊戲                      | 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。             | 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 4. 進行團體移動拍球遊戲。                                                  |                      |                              |                       |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 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<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。 |                       |
| 第一週  | 單元四、運動新體驗<br>活動一、動靜平衡有一套 | 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。 | 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。 | 問答<br>實作             | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。       |                       |
| 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。 |                       |
| 第二週  | 單元四、運動新體驗<br>活動一、動靜平衡有一套 | 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。                         | 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。                         | 問答<br>實作             | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。       |                       |

|     |                          |                                                                                         |                                        |                                                                                                  |                      |                                                      |  |
|-----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|--|
|     |                          | 作技能基本常識。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。                                                        |                                        | 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。                                                                             |                      |                                                      |  |
| 第三週 | 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 | 單元四、運動新體驗<br>活動二、跳箱遊戲    | 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。                      | 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。                  | 1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作要領。<br>2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。<br>3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。                             | 問答<br>實作<br>觀察       | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。                               |  |
| 第四週 | 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。                         |  |
| 第四週 | 單元四、運動新體驗<br>活動三、體操挑戰活動  | 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 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>1a-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。 |  |

|     |                             |                                                                 |                           |                                                                            |                      |                                               |  |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                             | 為。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。                                   |                           |                                                                            |                      |                                               |  |
| 第五週 | 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。                  |  |
| 第五週 | 單元五、運動GO!GO!<br>活動一、運動安全三部曲 | 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。                        | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 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。      | 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。 |  |
| 第六週 | 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。                  |  |
| 第六週 | 單元五、運動GO!GO!<br>活動二、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。 | 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。<br>2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。<br>3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 | 問答<br>實作             | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                    |  |
| 第七週 | 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             | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。                      |  |
| 第七週 | 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                        | 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<br>觀察             | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                    |  |

|     |                             |                                                                       |                                                           |                                                 |          |                              |  |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|     |                             | 度。<br>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<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 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。     |  |
| 第八週 | 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<br>觀察 | 【品德教育】<br>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<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。        | 問答<br>自評 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。     |  |
| 第九週 | 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<br>觀察 | 【品德教育】<br>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<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       | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第十週 | 單元六、我喜歡玩球                   | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。                                                   | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關                                         | 1. 能熟練拋接動作。<br>2. 能思考並運用比賽策                     | 實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和         |  |

|      |                           |                                                                          |                                                              |                                                               |          |                              |  |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|      | 活動一、有趣的拋球遊戲               | 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。                     | 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。                     | 略。<br>3. 能與同學合作進行比賽。                                          |          | 諧人際關係。                       |  |
| 第十一週 | 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<br>分享 | 【家庭教育】<br>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<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、滾之手眼動作協調、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。<br>2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。                    | 實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>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<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。                       | 問答       | 【家庭教育】<br>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<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<br>問答 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第十三週 | 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. 能表達對家人的關愛。<br>2. 樂於參與家庭休閒活動。                               | 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。 |  |

|      |                           |                                                                          |                                                              |                                                               |          |                              |  |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
| 第十三週 | 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<br>問答 | 【品德教育】<br>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<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的威脅性。                             | 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】<br>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<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<br>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。<br>2. 關心社區環境衛生。                            | 發表<br>自評 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第十五週 | 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<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。   |  |

|      |                           |                                                                                         |                     |                                                                   |                |                                |  |
|------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|--|
|      |                           | 題。                                                                                      |                     |                                                                   |                |                                |  |
| 第十六週 | 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。<br>2. 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。 |  |
| 第十六週 | 單元七、運動萬花筒<br>活動一、休閒FUN輕鬆  | 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>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。 | 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。<br>2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。<br>3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 | 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。    |  |
| 第十七週 | 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<br>自評       | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |
| 第十七週 | 單元七、運動萬花筒<br>活動二、武林高手     | 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。                                             | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。      | 1. 學會有氧運動基本動作。<br>2. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。                            | 實作<br>觀察       | 【生涯規劃教育】<br>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<br>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。<br>2. 認識社區的特色和資源。                             | 問答<br>自評       | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |
| 第十八週 | 單元七、運動萬花筒<br>活動三、蜘蛛人考驗    | 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>4c-I-1 認識與身體活動相關資                           | 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。<br>2. 能利用四肢進行各項身體活動。<br>3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。     | 問答<br>實作<br>觀察 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。    |  |



|       |                                     |                                                                                                 |                                          |                                                                                                                       |          |                                |  |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|--|
|       |                                     | 源。                                                                                              |                                          |                                                                                                                       |          |                                |  |
| 第十九週  | 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。                                                                             | 發表       | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |
| 第十九週  | 單元七、運動萬花筒<br>活動四、跳躍精靈               | 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。                                                        | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                       | 1. 學會動態跳躍動作。<br>2. 能表現具協調性的身體動作。<br>3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。                                                             | 實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。     |  |
| 第二十週  | 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。                      | 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。 |  |
| 第二十週  | 單元八、玩水樂翻天<br>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。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。<br>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。<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。                                                | 問答<br>觀察 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。       |  |
| 第二十一週 | 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。                      | 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。 |  |
| 第二十一週 | 單元八、玩水樂翻天<br>活動三、水中韻律呼吸             | 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。<br>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。<br>2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。<br>3. 能學習在水中漂浮的方法。<br>4. 能在水中漂浮前進。<br>5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。<br>6. 學會借物漂浮的水中自救能力。 | 觀察<br>自評 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。   |  |

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；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。
  - (3) 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)
- (4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)