

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)

115 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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。	發表實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	問答 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【長期照顧服務-失智症】 提升大眾對失智症之認識及友善態度	

		試運用生活技能。					
第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【長期照顧服務-失智症】 提升大眾對失智症之認識及友善態度	
第四週	第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

				種不舒服情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。			
第五週	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	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 -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。	發表 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。 3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

		活習慣。		4. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。			
第七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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環境。	1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3. 認識社區健康相關機構與資源。 4. 願意使用社區健康資源促進健康。	發表 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。	操作 發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第九週	第四單元球類遊戲	1c- I -1 認	Hc- I -1 標	1. 認識滾球、拋	操作	【人權教育】	

	不思議 第一課控球小奇兵	識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成拋球控球活動。 4. 安全的完成擲球控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。	發表	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十週	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成拋球控球活動。 3. 安全的完成擲球控球活動。 4. 透過團體討論處理遊戲問題。 5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十一週	第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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、	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	4. 透過團體討論處理遊戲問題。			
第十二週	第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 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. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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。	Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	第五單元跑跳親水	1c- I -1 認	Ab- I -1 體	1. 認識不同的跑	操作	【品德教育】	

	樂 第二課歡樂跑跳碰	識身體活動的基本動作。 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。	適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	運動撲滿	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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-2 表現安全的身體活動行為。	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. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	操作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十六週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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-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. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

第十七週	第六單元全方位動樂 第一課繩索小玩家	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-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	第六單元全方位動樂 第二課樹樁木頭人	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	第六單元全方位動樂 第三課跳出活力	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。 4c-I-2 選	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化，表現單腳跳	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		擇適合個人的身體活動。		繩。 5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。			
第廿週	第六單元全方位動樂 第四課圓來真有趣	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。	操作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第廿一週	第六單元全方位動樂 第四課圓來真有趣	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。 3. 專注觀賞同學的表演。	操作 運動撲滿	【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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				

第一週	第一單元當我們在一起 第一課將心比心	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。 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. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	發表 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。 【長期照顧服務-失智症】 提升大眾對失智症之認識及友善態度	
第二週	第一單元當我們在一起 第二課真心交朋友	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	發表 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第三週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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 -2 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. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習	實作 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		於引導下， 於生活中操作簡易的健康技能。		慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。			
第四週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	發表 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。	演練 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		康技能。		5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。			
第七週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的	發表 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		康技能。	行為表現。	照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。			
第九週	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Cb- I -2 班級體育活動。	1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2. 認識各項班級體育活動。 3. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十一週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2c- I -2 表現認真參與的學習態	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。	操作 發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

		度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。		體的規則。	
第十二週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十三週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	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。 3c- I -2 表現安全的身	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。 3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能	操作 運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

		體活動行為。		力。 4. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。			
第十四週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	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，處理練習或遊戲問題。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。 3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。		3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。			
第十六週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。 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. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4. 在水中閉氣並藉物漂浮。 5. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十七週	第七單元跳吧！武	1d- I -1 描	Bd- I -1 武	1. 學會弓步劈掌和	操作	【安全教育】	

	吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	術 模 仿 遊 戲。	馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆 腿式站法。 3. 體驗一套完整武 術動作。 4. 與同伴友善互動 並認真學習。	運動撲滿	安 E9 學習相互尊重的精 神。	
第十八週	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	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。	1a- I -1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。	1. 認識支撐、平衡 遊戲的基本動作元 素。 2. 能於引導下，嘗 試練習支撐、平衡 遊戲動作並能體驗 多元性的身體活 動。 3. 願意在遊戲中快 樂 互 動 ， 認 真 學 習。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第十九週	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	1c- I -1 認 識身體活動 的 基 本 動 作。 2c- I -1 表 現尊重的團 體 互 動 行 為。 3c- I -2 表 現安全的身 體 活 動 行 為。	1c- I -1 民 俗運動基本 動 作 與 遊 戲。	1. 學會雙人跳繩的 起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的 動作技巧。 3. 培養認真參與及 互助合作的學習態 度。	操作 運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。	
第廿週	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	1c- I -1 認 識身體活動 的 基 本 動	1b- I -1 唱、跳與模 仿性律動遊	1. 說出水滴的形狀 與特徵。 2. 利用移動性動	操作	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、 雨量要素與覺察氣候的	

		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。	戲。	作，模仿水滴的跳躍及流動。 3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 4. 做出群體中聚集與散開的動作。 5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6. 做出雲的形狀與造型變化。 7. 模仿漩渦移動的特性。 8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。		趨勢及極端氣候的現象。	
第廿一週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識不同波浪的造型。 2. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 3. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 4. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。	操作 運動撲滿	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	