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__健體____領域教學計畫表

#議題融入: 【生命教育】【安全教育】【職業試探】【消費者保護教育】【品德教育】【食農教育】【高齡教育】【失智症議題】

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	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	**【能源教育】** 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 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	**【安全教育】** 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。	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	操作 問答 發表 自評 觀察	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

		2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		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。			
第二週	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。 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。	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。 2.分組合作創作繩子的造型遊戲。	問答 實作	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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	**【能源教育】** 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 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	**【安全教育】** 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。	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	發表 問答	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

		2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。			
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	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	
第五週	單元一、吃出健康和活力 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。 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	**【家庭教育】** 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 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	**【品德教育】** 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	**【家庭教育】** 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 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。	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	問答 實作 調查 自評	**【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）。	

		4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。			
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	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.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。	自我檢核	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
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	**【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）。	
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	**【生涯規劃教育】** 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
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	**【家庭教育】** 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	**【生涯規劃教育】** 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

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為。 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，能表現尊重與合作的互動行為。	問答 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、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	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。	
第十週	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂無窮	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。	Ia-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	**【安全教育】** 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	**【安全教育】** 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.學會拳擊有氧拳的基本動作。 2.能和他人合作，共同	實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的健保。	

	拳王	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。		進行模仿遊戲。			
第十二週	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。 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.能和他人合作，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	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。	實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

		活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		3.能利用課餘時間練習呼拉圈。			
第十四週	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 觀察	**【家庭教育】** 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊	1.做出正確投擲紙標槍的動作。	實作 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧	

	活動二、我是神射手	作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	戲。	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。		人際關係。	
第十七週	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2.發表個人對拒絕二手	發表 實作	**【家庭教育】** 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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	法。	菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。			
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	**【法治教育】** 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	**【家庭教育】** 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	**【安全教育】** 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。	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	發表 實作	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

		4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		能，拒絕吸入二手菸。			
第二十一週	單元八、球兒真好玩 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。 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。	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。 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。	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 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	**【家庭教育】** 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	**【安全教育】** 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	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。	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。	

		關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		3.養成良好的口腔衛生習慣。			
第二週	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	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。	
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 活動二、跳箱遊戲	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。 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.認識在跳箱上進行支撐、跨越 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。	問答 實作 觀察	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。	
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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸	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。	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】**	

		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。	垂遊戲。	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。		法E4 參與規則的制定並遵守之。	
第五週	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。	
第五週	單元五、運動GO！GO！ 活動一、運動安全三部曲	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。	1.認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 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。	問答 實作 自評	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。 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 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。	
第六週	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。	
第七週	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察	1.知道養成健康習慣的好處。	發表 自評	**【品德教育】** 品E1 良好生活習慣	

	活動二、每天不忘的好習慣	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與行為表現。	2.檢視並維持健康的生活習慣。		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。 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。	觀察 問答	**【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	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。	問答 自評	**【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。	
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。	
第十週	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。 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。	
第十一週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。	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。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	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.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	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、	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。	

		本動作常識，處理練習或遊戲問題。	力量及準確性控球動作。				
第十三週	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。	
第十三週	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。	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。	
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	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相	1.能學會以足底推球及足背運球前進。	實作 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和	

	活動四、運球前進	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。	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。	2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。		諧人際關係。	
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。	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。	
第十六週	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。 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。 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。	
第十七週	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	**【家庭教育】** 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	**【生涯規劃教育】** 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	**【家庭教育】** 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	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
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。	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	**【家庭教育】** 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 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	**【品德教育】** 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 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。	
第二十一週	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。	
第二十一週	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸、活動四、水中漂浮	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	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。	觀察 自評	**【海洋教育】** 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

		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。		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。			

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；學校實施混齡教學第四學年度起應至少擇**二個**部定領域辦理，其中一領域務必為**社會或自然科學**領域，另一領域不限制。實施未滿四學年度之學校，則應至少擇一個部定領域辦理，且領域選擇不限制。另實施混齡教學全體學校，應至少擇一門統整性主題/專題/議題探究課程辦理混齡教學。
   (3) 上開部定與校訂課程以每週固定排課，或不得少於該領域或課程全學年度總節數之三分之二為限。
   (4) 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)
   (5) 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)