

## 南投縣潭南國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	二年級，共 <u>1</u> 班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

**課程目標：**

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元 喜歡自己珍愛家人 第一課 成長的變化	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生	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。	發表 觀察 實作 互評	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		活問 題的思考能力，並 透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
二	第一單元 喜歡自己珍愛家人 第二課 欣賞自己	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 認識自己的特點。 2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 3. 透過認識自己的優點，喜歡自己。	發表 觀察 實作 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
三	第一單元 喜歡自己珍愛家人 第三課 關愛家人	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問 題的思考能力，並 透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知能，能以同	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. 認識飲酒及二手菸的危害。 5. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 6. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	問答 實作 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康 有關的感知和欣 賞的基本素 養，促 進多元感官的發 展，在生活環 境中 培養運動與健 康 有關的美感體 驗。</p>			
四	<p>第二單元 生活保健有一套 第一課 眼耳鼻急救站</p>	<p>健體-E-A2 具備探索 身體活 動與健康生 活問 題的思考能 力，並 透過體驗與 實 踐，處理日常生 活 中運動與健康的 問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用 體育與 健康之相關 符號 知能，能以同 理心 應用在生活中的 運動、保健與人 際 溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動 與健康 有關的感知 和欣 賞的基本素 養，促 進多元感官的發 展，在生活環</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。</li> <li>2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。</li> <li>5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</li> <li>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> </ol>	<p>觀察 演練</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項 目。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		境中 培養運動與健康 有關的美感體驗。			
五	第二單元 生活保健有一套 第二課 照顧我的身體	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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 自評 總結性評量	
六	第三單元 健康的生活環境 第一課 學校環境與健康	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中	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。 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。	發表 自評	<b>【環境教育】</b> 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>			
七	<p>第三單元 健康的生活環境 第二課 社區環境與健康</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。</li> <li>2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。</li> <li>3. 認識社區健康相關機構與資源。</li> <li>4. 願意使用社區健康資源促進健康。</li> </ol>	<p>發表 自評 紙筆測驗 問答 總結性評量</p>	

		康 有關的美感體驗。			
八	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第一課 控球小奇兵</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</li> <li>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。</li> <li>4. 安全的完成滾球控球活動。</li> <li>5. 安全的完成拋球控球活動。</li> <li>6. 安全的完成擲球控球活動。</li> <li>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</li> </ol>	<p>操作 發表</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>九</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第一課 控球小奇兵</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</li> <li>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 安全的完成拋球控球活動。</li> <li>4. 安全的完成擲球控球活動。</li> <li>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</li> </ol>	<p>操作 發表</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>十</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第一課 控球小奇兵</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</li> <li>2. 安全的完成拋球控球活動。</li> <li>3. 安全的完成擲球控球活動。</li> <li>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</li> <li>5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。			
十一	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第二課 玩球大作戰</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識傳球、接球的動作要領。</li> <li>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</li> <li>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十二</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第二課 玩球大作戰</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</li> <li>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</li> <li>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</li> <li>4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</li> <li>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十三</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第一課 休閒好自在</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識學校的運動空間。</li> <li>2. 利用學校運動空間從事身體活動。</li> <li>3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。</li> <li>4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。</li> <li>5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。</li> <li>6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</li> </ol>	<p>發表 操作 運動撲滿</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

		<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
十四	<p>第五單元 跑跳親水樂 第二課 歡樂跑跳碰</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。</li> <li>2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</li> <li>3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。</li> <li>4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。</li> <li>5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>
				<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十五</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第三課 快樂水世界</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識泳池設備及正確使用方式。</li> <li>2. 了解泳池安全與衛生常識。</li> <li>3. 知道游泳前需暖身。</li> <li>4. 認真參與水中遊戲。</li> </ol>	<p>操作 問答</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十六</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第三課 快樂水世界</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識水中閉氣的動作要領。</li> <li>2. 認真參與水中遊戲。</li> <li>3. 表現水中閉氣的動作技巧。</li> </ol>	<p>操作 問答 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>			
十七	<p>第六單元 全方位動動樂 第一課 繩索小玩家</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。</p> <p>2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。</p> <p>3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十八</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第二課 樹樁木頭人</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。</li> <li>2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> <li>3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。</li> <li>4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十九</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第三課 跳出活力</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。</li> <li>2. 專注觀賞同學的跳繩表演。</li> <li>3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。</li> <li>4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</li> <li>5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</li> </ol>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>			
二十	<p>第六單元 全方位動動樂 第四課 圓來真有趣</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識球、圓的模仿動作。</li> <li>2. 專注觀賞同學的表演。</li> <li>3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</li> <li>4. 模仿不同的圓造型。</li> <li>5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</li> <li>6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。</li> </ol>	<p>操作 觀察 自評</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。			
二十一	第六單元 全方位動動樂 第四課 圓來真有趣	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</li> <li>2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。</li> <li>3. 專注觀賞同學的表演。</li> </ol>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

## 南投縣潭南國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	二年級，共 <u>1</u> 班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

**課程目標:**

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元 當我們同在一起 第一課 將心比心	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	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 實作 演練	



		<p>力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>			
<p>二</p>	<p>第一單元 當我們同在一起 第二課 真心交朋友</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 了解維持良好人際關係的方法。</li> <li>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。</li> <li>4. 願意和朋友和諧相處。</li> </ol>	<p>實作 觀察 發表 總結性評量</p>	

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		成員合作，促進身心健康。			
三	第二單元 飲食行動家 第一課 飲食密碼	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識六大類食物，並舉例說明。</li> <li>2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。</li> <li>3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</li> <li>4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。</li> </ol>	問答 實作 發表 紙筆測驗	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
四	第二單元 飲食行動家 第二課 健康飲食習慣	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>1. 覺察飲食過量對身體的影響。</p> <p>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。</p>	發表 自評 實作 總結性評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>五</p>	<p>第三單元 齲齒遠離我 第一課 為什麼會齲齒</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識齲齒的症狀與原因。</li> <li>2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。</li> </ol>	<p>問答 自評</p>	
<p>六</p>	<p>第三單元 齲齒遠離我 第二課 護齒好習慣</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識正確選購牙刷的方法。</li> <li>2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。</li> <li>3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</li> <li>4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。</li> <li>5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。</li> </ol>	<p>問答 演練 實作 總結性評量</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>		
七	<p>第四單元 保健小學堂 第一課 疾病不要來</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知</p>	<p>1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。</p> <p>2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。</p> <p>3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</p> <p>4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p> <p>5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p>	<p>問答 發表 實作 演練</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p>		
<p>八</p>	<p>第四單元 保健小學堂 第二課 去去過敏走</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</li> <li>2. 認識常見的過敏原。</li> <li>3. 認識過敏症狀的照護方法。</li> <li>4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</li> <li>5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。</li> <li>6. 學習眼藥水的正確使用方法。</li> <li>7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。</li> </ol>	<p>問答 發表 演練 實作 總結性評量</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>			
九	<p>第五單元 球球大作戰 第一課 班級體育活動樂</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。</li> <li>2. 認識各項班級體育活動。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>問答 操作 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。			
十	<p>第五單元 球球大作戰 第二課 你丟我接一起跑</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與 健康之相關符號 知能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人際 溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康 有關的感知和欣 賞的基本素養，促 進多元感官的發展，在 生活環境中 培養運動與健康 有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感 受，在體育活動和 健康生活中樂於 與人互動、公平競 爭，並與團隊成員 合作，促進身心健 康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在簡易運動場地練習跑壘。</li> <li>2. 在簡易運動場地進行傳接。</li> <li>3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>



<p>十一</p>	<p>第五單元 球球大作戰 第三課 隔繩樂悠遊</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</li> <li>2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</li> <li>3. 嘗試以各種方式讓球過繩。</li> <li>4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</li> <li>5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</li> </ol>	<p>操作 發表</p>	
-----------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十二</p>	<p>第五單元 球球大作戰 第三課 隔繩樂悠遊</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</li> <li>2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</li> </ol>	<p>操作 運動撲滿</p>	
<p>十三</p>	<p>第六單元 跑跳戲水趣 第一課 動手又動腳</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 描述參與休閒運動後的感受。</li> <li>3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>操作 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>			
十四	<p>第六單元 跑跳戲水趣 第二課 跑跳好樂活</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。</li> <li>2. 做出併腿跳和跨跳的動作。</li> <li>3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</li> <li>4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</li> <li>5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。</p>		
<p>十五</p>	<p>第六單元 跑跳戲水趣 第三課 我的水朋友</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育</p>	<p>1. 說出在陸地與水中的身體感受。</p> <p>2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。</p> <p>3. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。</p> <p>4. 在水中閉氣並藉物漂浮。</p> <p>5. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	

		活動和 健康生活中 樂於 與人互動、公 平競 爭，並與團隊 成員 合作，促進身 心健 康。			
十六	第七單元 跳吧！武吧！跳 舞吧！ 第一課 劈開英雄路	健體-E-A2 具備探索 身體活 動與健康生 活問 題的思考能 力，並 透過體驗與 實 踐，處理日常生 活中運動與健康的 問題。 健體-E-B1 具備運用 體育與 健康之相關 符號 知能，能以同 理心 應用在生活中的 運動、保健與人 際 溝通上。 健體-E-B3 具備運動 與健康 有關的感知 和欣 賞的基本素 養，促 進多元感官 的發 展，在生活環 境中 培養運動與健 康 有關的美感體 驗。 健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體育 活動和 健康生活中	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 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。	自評 操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精 神。

		樂於 與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十七	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課 平衡好身手	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中</p>	<p>1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。</p> <p>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。</p> <p>3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。</p>	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		樂於 與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十八	第七單元 跳吧！武吧！跳 舞吧！ 第三課 跳繩同樂	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會雙人跳繩的起跳時機。</li> <li>2. 練習雙人跳繩的動作技巧。</li> <li>3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。</li> </ol>	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。

<p>十九</p>	<p>第七單元 跳吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課 水滴的旅行</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出水滴的形狀與特徵。</li> <li>2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。</li> <li>3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。</li> <li>4. 做出群體中聚集與散開的動作。</li> <li>5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</li> <li>6. 做出雲的形狀與造型變化。</li> <li>7. 模仿漩渦移動的特性。</li> <li>8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</li> </ol>	<p>操作</p>	
<p>二十</p>	<p>第七單元 跳吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課 水滴的旅行</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</li> <li>2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</li> <li>3. 認識不同波浪的造型。</li> <li>4. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</li> </ol>	<p>觀察 操作 運動撲滿</p>	



附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。