

臺北市松山區民生國民小學 113 學年度第 1 學期 二 年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版第三冊	教學節數	健康 每週(1)節，本學期共(20)節 體育 每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>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。</li> <li>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>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。</li> </ol>		
領域核心素養	<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 具鄺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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會</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>		
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己出生至今生長發育的變化。</li> <li>2. 發覺自己的優點。</li> <li>3. 與家人和諧相處，願意主動分擔家事。</li> <li>4. 認識飲酒、二手菸的危害。</li> <li>5. 發覺可能造成眼睛、耳朵、鼻子傷害的行為。</li> <li>6. 了解運動流汗後、穿鞋需要注意的衛生習慣。</li> <li>7. 發覺憋尿的原因。</li> <li>8. 愛護學校、社區環境，學會運用健康資源。</li> </ol>		

融入之重大議題	<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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p><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。</p> <p><b>【海洋教育】</b> 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。</p>
---------	--

課程架構脈絡

教學期程	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/25~8/31	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化	1	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	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。	發表	
	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	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	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-2 表現安全的身體活動行	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。	操作 發表	<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。

				為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。			
第二週 9/01~9/07	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	1	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	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。	觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	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	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 -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。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	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。	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。
第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	3b- I -1 能於引導下，表現簡易	Fa- I -1 認識與喜歡自己的	互評	【生涯規劃教育】

9/08~9/14	第二課欣賞自己		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	的自我調適技能。	方法。		涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	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	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 -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。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	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。	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。
第四週 9/15~9/21	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1 具鄩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	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。 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	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。	問答自評	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	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	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-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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	操作 發表 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。
第五週 9/22~9/28	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	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	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。 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	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。	問答 演練	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。

				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。			
	第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	2	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-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	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。 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。	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。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 9/29~10/5	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1 具鄴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	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。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引	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。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				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。			
	第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	2	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-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	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。 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。	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。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/6~10/12	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	健體-E-B1 具鄴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	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	問答 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。

				<p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>			
	<p>第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰</p>	2	<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-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>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第八週 10/13~10/19</p>	<p>第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	1	<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>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。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -1 嘗試練</p>	<p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>觀察演練</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>



				習簡易的健康相關技能。			
	第四單元球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	2	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-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	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。 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。	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。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/20~10/26	第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	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	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。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	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	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。	發表 操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活

			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能	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。	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。		動重視水域安全。
第十週 10/27~11/2	第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	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	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。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	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	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。 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	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。	操作 發表 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。

				能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第十一週 11/3~11/9	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	1	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	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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	發表自評	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	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。	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。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作觀察	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動重視水域安全。

第十二週 11/10~11/16	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	1	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	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	發表 自評	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	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。	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作 發表	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十三週 11/17~11/23	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	1	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，	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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體	自評 總結性評量	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項

			發展運動與保健的潛能	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。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	的部位與衛生保健的重要性。		目。
	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	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。	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。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作發表 運動撲滿	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十四週 11/24~11/30	第三單元健康的生 活環境 第一課學校環境與 健康	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -2 養成健	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	發表	【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。

				康的生活習慣。			
	第五單元跑跳親水 樂 第三課快樂水世界	2	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	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。 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。	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。	操作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十五週 12/1~12/7	第三單元健康的生 活環境 第一課學校環境與 健康	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	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。
	第五單元跑跳親水 樂 第三課快樂水世界	2	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	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安	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。	操作 問答 運動撲滿	【海洋教育】 海 E10 認識水與海洋的特性及其與生活的應用。

				全的身體活動行為。			
第十六週 12/8~12/14	第三單元健康的生 活環境 第一課學校環境與 健康	1	健體-E-C1 具備生活中 有關運動與健康的道 德知識與是非判斷能 力，理解並遵守相關的 道德規範，培養公民意 識，關懷社會	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。 2b- I -1 接受健 康的生活規範。 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。	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。
	第六單元全方位動 動樂 第一課繩索小玩家	2	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	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 -2 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。 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。	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。
第十七週 12/15~12/21	第三單元健康的生 活環境 第二課社區環境與 健康	1	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	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。	Ca- I -1 生活 中與健康相關 的環境。	發表	【安全教育】 安 E12 操作簡 單的急救項 目。

			健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會	2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。			
	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	2	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	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 -2 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。 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。	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。
第十八週 12/22~12/28	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德	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。 2b- I -1 接受健	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	紙筆測驗	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。



			規範，培養公民意識，關懷社會	康的生活規範。			
	第六單元全方位動 動樂 第二課樹樁木頭人	2	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	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 -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。	操作發表運動撲滿	【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。
第十九週 12/29~1/4	第三單元健康的生 活環境 第二課社區環境與健康	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	問答	
	第六單元全方位動 動樂 第三課跳出活力	2	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，	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀		操作發表實作運動撲滿	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異

			發展運動與保健的潛能	賞他人的動作表現。 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。			並尊重自己與他人的權利。
第二十週 1/5~1/11	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	自評	【安全教育】安E12 操作簡單的急救項目。
	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	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。	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作觀察自評	【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。
第二十一至	第三單元健康的生活環境	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Ca- I -1 生活中與健康相關	自評 總結性評量	【安全教育】

<p>第二十二週 1/12~1/25</p>	<p>第二課社區環境與健康</p>		<p>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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會</p>	<p>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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。</p>	<p>的環境。</p>		<p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
	<p>第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣</p>	<p>2</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>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。</p>	<p>1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>操作發表運動撲滿</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>

臺北市松山區民生國民小學 113 學年度第 2 學期 二 年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版第四冊	教學節數	健康 每週(1)節，本學期共(20)節 體育 每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>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。</li> <li>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>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。</li> </ol>		
領域核心素養	<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>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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</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>		
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解建立良好人際關係的方法。</li> <li>2. 認識登革熱、腸病毒、流行性角結膜炎的傳染途徑與症狀。</li> <li>3. 認識食物過敏、皮膚過敏和鼻子過敏時常見的身體症狀。</li> <li>4. 認識過敏發作時常用藥物與使用方法。</li> <li>5. 認識正確的刷牙技巧。</li> <li>6. 認識六大類食物並舉例說明。</li> </ol>		

融入之重大議題	<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>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。</p>						
	課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/09~2/15	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	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	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。	發表 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	2	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	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。	問答 操作 運動撲滿	
第二週	第一單元當我們同	1	健體-E-B1 具備運用體	2a-I-1 發覺影	Fa-I-2 與家	實作	【安全教育】

<p>2/16-2/22</p>	<p>在一起 第一課將心比心</p>		<p>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>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。</p>	<p>人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>演練</p>	<p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	<p>2</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>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 -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。</p>	<p>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。</p>	<p>操作</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>第三週 2/23-3/1</p>	<p>第一單元當我們同在一起 第一課將心比心</p>	<p>1</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>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。</p>	<p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>演練</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	2	<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>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 -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。</p>	<p>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。</p>	<p>操作</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>第四週 3/2~3/8</p>	<p>第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友</p>	1	<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>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。</p>	<p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	2	<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>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 -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基</p>	<p>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。</p>	<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>

				本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第五週 3/9~3/15	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	1	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。	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。	發表實作總結性評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	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	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。	操作發表	
第六週 3/16~3/22	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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	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。	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	問答	



			題。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	現。		
	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	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	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。	操作 運動撲滿	
第七週 3/23~03/29	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。	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。	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。	問答 實作	
	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	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	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。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。

				4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第八週 3/30-4/5	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。	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。	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。	發表 紙筆測驗	
	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	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	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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動 重視水域安全。
第九週 4/06~4/12	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	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。	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	發表	

					現。		
	第六單元跑跳戲水 趣 第二課跑跳好樂活	2	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。	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。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十週 4/13-4/19	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	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。	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。	發表 自評 實作 總結性評量	
	第六單元跑跳戲水 趣 第二課跑跳好樂活	2	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。	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。	操作 發表 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。

第十一週 4/20~4/26	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1	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。	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。	問答 自評	
	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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	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。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十二週 4/27~5/3	第二課護齒好習慣	1	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	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。	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。	問答 演練	
	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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，	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	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活

			發展運動與保健的潛能	活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。			動重視水域安全。
第十三週 5/04~5/10	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	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	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。	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。	演練	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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	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。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動重視水域安全。
第十四週 5/11~5/17	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	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	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	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	問答 實作 總結性評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				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。	安全消費的原則。		
	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	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	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	自評操作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十五週 5/18~5/24	第四單元保健小學 堂 第一課疾病不要來	1	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	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。	問答發表實作	
	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	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	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	發表操作運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十六週 5/25~5/31	第四單元保健小學 堂 第一課疾病不要來	1	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	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。	問答演練實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第二課平衡好身手	2	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	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。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十七週 6/01~6/07	第四單元保健小學 堂 第一課疾病不要來	1	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	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第二課平衡好身手	2	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	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。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週 6/08~6/14	第四單元保健小學 堂 第二課去去過敏走	1	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	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行為表現。	問答 發表	

	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第三課跳繩同樂	2	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	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。	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。
	第四單元保健小學 堂 第二課去去過敏走	1	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	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行為表現。	發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十九週 6/15~6/21	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧 第四課水滴的旅行	2	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。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作	
第二十週至 第二十一週	第四單元保健小學 堂 第二課去去過敏走	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	演練 發表 實作	【安全教育】 安 E6 了解自



6/22~7/05			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能	導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	總結性評量	己的身體。
	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 第四課水滴的旅行	2	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。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察 操作 運動撲滿	