

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"> 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。 | | |
| 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</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"> 1. 了解自己出生至今生長發育的變化。 2. 發覺自己的優點。 3. 與家人和諧相處，願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒、二手菸的危害。 5. 發覺可能造成眼睛、耳朵、鼻子傷害的行為。 6. 了解運動流汗後、穿鞋需要注意的衛生習慣。 7. 發覺憋尿的原因。 8. 愛護學校、社區環境，學會運用健康資源。 | | |

| | |
|---------|--|
| 融入之重大議題 | <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> <p>【生涯規劃教育】 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>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【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。</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 | 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 | 【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。 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---|---|---|---|----------|--------------------------------------|
| | | | | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|---------------------|---|
| <p>第十二週 11/10~11/16</p> | <p>第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體</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>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。</p> | <p>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。</p> | <p>發表 自評</p> | <p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。</p> |
| | <p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p> | 2 | <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>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。</p> | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>操作 發表</p> | <p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動重視水域安全。</p> |
| <p>第十三週 11/17~11/23</p> | <p>第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體</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，</p> | <p>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</p> | <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體</p> | <p>自評 總結性評量</p> | <p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|--------------|---|
| | | | 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环境。 | 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"> 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。 | | |
| 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"> 1. 了解建立良好人際關係的方法。 2. 認識登革熱、腸病毒、流行性角結膜炎的傳染途徑與症狀。 3. 認識食物過敏、皮膚過敏和鼻子過敏時常見的身體症狀。 4. 認識過敏發作時常用藥物與使用方法。 5. 認識正確的刷牙技巧。 6. 認識六大類食物並舉例說明。 | | |

| 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 | 第三單元齲齒遠離我 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 | 第三單元齲齒遠離我 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 | |