臺北市大安區私立新民國民小學 115 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	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.欣賞自己並關心家人。 2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3.愛護環境，學會運用健康資源。 4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3.繞物跑步和跳躍力練習。 4.在水裡玩遊戲。 5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6.單腳、雙腳練跳繩。 7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。				
該學習階段 領域核心素養	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。 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-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。 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。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31-9/04	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	1	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的期待。	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。	報告	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第一週 8/31-9/04	第四單元球類遊	2	1. 認識滾球、拋	1c-I-1 認識身體活	Hc-I-1 標的性球類	實作	【人權教育】

	戲不思議 第一課控球小奇兵		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.透過團體討論處理遊戲問題。	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。	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。	報告	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第二週 9/07-9/11	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1	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。	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。	自我評量 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/07-9/11	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	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.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。	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。	實作 報告	【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 9/14-9/18	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1	1.透過認識自己的優點，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。	同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 9/14-9/18	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	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.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。	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。	實作 報告	【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 9/21-9/25	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	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。	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。	口試 自我評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

第四週 9/21-9/25	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	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。	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。	實作 報告 作業	【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 9/28- 10/02	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	1.認識飲酒的危害。 2.願意以言語和行動表達對家人的關愛。	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。	口試 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第五週 9/28- 10/02	第四單元球類遊戲不思議	2	1.認識傳球、接球的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡	實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和

	第二課玩球大作戰		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.透過團體討論處理遊戲問題。	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。	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。	報告	諧人際關係。
第六週 10/05- 10/09	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	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。	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。	口試 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第六週 10/05- 10/09	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	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	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。	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	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			球、接球準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	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。	及準確性控球動作。		
第七週 10/12- 10/16	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1	1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	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。	口試 實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第七週 10/12- 10/16	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 3.透過團體討論處理遊戲問題。	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	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。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				習或遊戲問題。			
第八週 10/19- 10/23	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	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。	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。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/19- 10/23	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	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.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	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。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/26- 10/30	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	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	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

				易的健康相關技能。			
第九週 10/26- 10/30	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	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。	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能力。 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。 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。	報告 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 11/02- 11/06	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	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。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十週 11/02- 11/06	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	1.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 2.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	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。	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。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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。			
第十一週 11/09- 11/13	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	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。	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。	報告 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十一週 11/09- 11/13	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	1.認識不同的跑步、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。	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。	實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十二週 11/16- 11/20	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	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。	報告 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十二週 11/16- 11/20	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	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。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/23- 11/27	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3.願意養成不憋尿	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。	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。	自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			的健康習慣。	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。			
第十三週 11/23- 11/27	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	1.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 3.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/30- 12/04	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。	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。	報告	【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。
第十四週 11/30- 12/04	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世	2	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、	實作 口試	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安

	界		衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	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。	水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。		全。
第十五週 12/07- 12/11	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	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。	報告 自我評量	【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。
第十五週 12/07- 12/11	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	2	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。	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。	實作 口試 作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十六週 12/14- 12/18	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。 2.養成健康的學校生活的習慣。	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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	報告 自我評量	【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。

				生活習慣。			
第十六週 12/14- 12/18	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	2	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。	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。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 12/21- 12/25	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	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。	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。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十七週 12/21- 12/25	第六單元全方動動樂 第一課繩索小玩家	2	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	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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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。			
第十八週 12/28- 1/01	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	1.發覺影響社區環境的生活態度與行為。	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。		【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十八週 12/28- 1/01	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	2	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。	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。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 1/04-1/08	第三單元健康的生活環境	1	1.認識社區健康相關機構與資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣

	第二課社區環境與健康			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。			與德行。
第十九週 1/04-1/08	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	2	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，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	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。 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。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第廿週 1/11-1/15	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	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。	自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				2b-I-1 接受健康的生活規範。			
第廿週 1/11-1/15	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	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。	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。	實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第廿一週 1/18-1/22	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	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。 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。	自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第廿一週 1/18-1/22	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有	2	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

	趣		動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺北市大安區私立新民國民小學 115 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	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2.認識六大類食物。 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5.認識班級體育活動。 6.認識跑壘與傳接球的規則。 7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12.合作齊跳繩。 13.創作水滴造型。 14.用彩帶舞出波浪。				
該學習階段 領域核心素養	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。 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。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/08-2/12	第一單元當我們同在一起	1	1.覺察影響人際相處的態度和行	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第一課將心比心		為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。	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。	式。		
第一週 2/08-2/12	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	2	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。	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。	口試 實作 作業	【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。
第二週 2/15-2/19	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	1.運用同理心，推測對方可能的想法。 2.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	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。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二週	第五單元球球大	2	1.在簡易運動場地	1c-I-2 認識基本的	Hd-I-1 守備／跑分	實作	【人權教育】

2/15-2/19	作戰 第二課你丟我接一起跑		練習跑壘。	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。	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。		人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第三週 2/22-2/26	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	1.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	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。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第三週 2/22-2/26	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	1.在簡易運動場地進行傳接。 2.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3.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。	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。	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。	實作	【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。
第四週 3/01-3/05	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋	1	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	友		互動的態度和行為。	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。			
第四週 3/01-3/05	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	1.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2.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。	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。	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。	實作 報告 作業	【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。
第五週 3/08-3/12	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	1	1.了解維持良好人際關係的方法。 2.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。 3.願意和朋友和諧相處。	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。	報告 實作 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第五週 3/08-3/12	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。	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	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	實作 報告	【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。

			3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	習或遊戲問題。	控球動作。		
第六週 3/15-3/19	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	1.認識六大類食物，並舉例說明。	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。	口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週 3/15-3/19	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	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。	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。	實作 作業	【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。
第七週 3/22-3/26	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	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。	口試 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

第七週 3/22-3/26	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	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。	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。	實作	【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 3/29-4/02	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	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。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第八週 3/29-4/02	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	1.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 2.能遵守安全規範並積極參與活	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	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作 作業	【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）。

			動，促進對戶外休閒運動的興趣。	身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第九週 4/05-4/09	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	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。	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。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第九週 4/05-4/09	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	2	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。	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。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 4/12-4/16	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	1.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。	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。	報告 自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

					Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第十週 4/12-4/16	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	2	1.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 3.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 4.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 5.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 6.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 7.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。	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。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 4/19-4/23	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口試 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				行為。			
第十一週 4/19-4/23	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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。	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。	實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十二週 4/26-4/30	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	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。	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。	口試 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十二週 4/26-4/30	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	1.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。	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。	實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十三週 5/03-5/07	第三單元齲齒遠離我	1	1.嘗試練習正確的刷牙技巧。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣

	第二課護齒好習慣			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。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		與德行。
第十三週 5/03-5/07	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	1.在水中閉氣並藉物漂浮。 2.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	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。	實作 作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十四週 5/10-5/14	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	1.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。 2.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。	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	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。	口試 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				與服務。			
第十四週 5/10-5/14	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.與同伴友善互動並認真學習。	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。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十五週 5/17-5/21	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	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。	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。	口試 報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十五週 5/17-5/21	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	1.學會獨立式和仆腿式站法。 2.與同伴友善互動並認真學習。	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。	報告 實作 作業	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十六週 5/24-5/28	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	1.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	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。	口試 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十六週 5/24-5/28	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	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	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。	實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。				
第十七週 5/31-6/04	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1	1.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	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。	口試 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十七週 5/31-6/04	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	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。	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。	實作 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週 6/07-6/11	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	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。	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。	口試 報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十八週 6/07-6/11	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	2	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			
第十九週 6/14-6/18	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	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。	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。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十九週 6/14-6/18	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	2	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，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。	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。	實作	【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。

			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。				
第廿週 6/21-6/25	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。	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。	實作 報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第廿週 6/21-6/25	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	2	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	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。	自我評量 實作	【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。
第廿一週 6/28-7/02	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏	1	1.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

	走			下，於生活中操作簡易的健康技能。	的自我覺察與行為表現。		
第廿一週 6/28-7/02	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	2	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	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。	自我評量 實作 作業	【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。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。