

南投縣新豐國民小學 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	二年甲、乙班
教師	張瑀恬	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。
2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。
3. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。
4. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。
5. 能分辨紅綠燈食物的差異。
6. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。
7. 能記錄自己的飲食與生活習慣。
8. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。
9. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。
10. 能知道蛀牙的形成原因。
11. 能認識牙齒的功能，並知道牙齒分為乳齒和恆齒。
12. 能判斷更換牙刷的時機。
13. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。
14. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。
15. 能知道牙齒對生長發育的重要性。
16. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。
17. 能知道自己能做到愛護牙齒的方法。
18. 能養成保健牙齒的生活習慣。
19. 能知道蛀牙的處理辦法。

20. 能正確挑選適合自己的牙刷。
21. 能做到愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。
22. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。
23. 能記錄一週的刷牙情形，並做檢討與改進。
24. 能知道與家人和諧相處的方法。
25. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。
26. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。
27. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。
28. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下表現簡易的人際溝通技能。
29. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法，再決定怎麼做。
30. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。
31. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用。
32. 能運用常把愛掛在口中、體貼家人等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。
33. 知道空氣品質達紅色警示的意思。
34. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。
35. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。
36. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。
37. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。
38. 知道對抗空氣汙染的保健做法。
39. 知道空氣品質不好時，在外面活動會吸入髒空氣。
40. 嘗試透過眼看、鼻聞、手摸，發覺空氣變髒了。
41. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。
42. 知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。
43. 能配合空品旗選擇適合的活動方式。
44. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。
45. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。
46. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。

47. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用方法與注意事項。
48. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。
49. 能發覺錯誤的存放藥物會危害身體健康。
50. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。
51. 能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。
52. 能於引導下，正確就醫、請教藥師與正確用藥。
53. 能了解節奏，並學習正確的動作。
54. 能了解遊戲規則，並與同學合作完成各項動作。
55. 能以快樂的心情和同學從事各項活動。
56. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。
57. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。
58. 在日常生活中，自然的表現出韻律動作。
59. 認識折返、曲線跑。
60. 認識單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
61. 能快樂的參與遊戲。
62. 能表現專注觀賞的態度。
63. 能做出折返、曲線跑。
64. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
65. 能模仿他人的動作表現。
66. 能在遊戲中表現出適合自己的追逐跑方式。
67. 能選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑遊戲。
68. 了解透過簡單的動作伸展自己的身體。
69. 能做出肢體伸展的動作。
70. 完成各種在平衡木上的平衡動作。
71. 能落實平時自我身體活動。
72. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作及規則，從事身體活動。
73. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

74. 能做出各項趣味競賽的基本動作。
75. 能利用學校或社區資源從事身體活動。
76. 能選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。
77. 能理解本單元教材中球類的相關動作內容。
78. 能懂得如何於活動中和他人互相合作。
79. 能願意並盡力學習教材中的相關動作內容。
80. 能於活動中展現出和同學互相合作的精神。
81. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。
82. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。
83. 能透過課餘時間，持續練習教材中的動作。
84. 能透過練習教材中的動作，讓自己的球感進步。
85. 能說出武術模仿遊戲的基本動作。
86. 能了解武術及技擊可以強健體魄並防身。
87. 能專注的觀賞他人的動作表現。
88. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。
89. 能做出正確的武術及技擊動作及遊戲。
90. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。
91. 能養成規律的運動習慣。
92. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。

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	一. 健康做得到	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	1. 引導學童學習如何讀懂通知單。 2. 透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
一	六. 大家來唱跳	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。	1. 能聽教師的指令及示範，完成動作。 2. 能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
二	一. 健康做得到	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. 發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 2. 能於引導下分辨紅綠燈食物，並說出選擇綠燈食物的好處。 3. 透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
二	六. 大家來唱跳	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。	1. 能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動 2. 利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
三	一. 健康做得到	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	※能於引導下，說出調整體位的方法。	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		<p>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>		行為檢核 態度評量	
三	六. 大家來唱 跳	<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。 2. 能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。 3. 利用〈暴風雨〉這首歌，模擬風雨來臨時的情境。 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
四	二. 愛護牙齒 有一套	<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"> 1. 能藉由照鏡子看一看牙齒，讓學童了解自己牙齒的蛀牙情形。 2. 了解蛀牙的嚴重性與處理方法。 3. 了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
四	七、跑跳遊戲	<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"> 1. 認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。 2. 能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 3. 能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。 4. 能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。 5. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
五	二. 愛護牙齒 有一套	<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"> 1. 能藉由照鏡子觀察牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的生長情形。 2. 讓學童了解牙齒的功能及重要性。 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
五	七、跑跳遊戲	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用跑、急停和方向改變的反應，完成折返跑的動作。 2. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 	觀察評量 口頭評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。		行為檢核 態度評量	
六	二. 愛護牙齒 有一套	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。	1. 透過課本情境，學習判斷更換牙刷的時機，並學習挑選適合自己的牙刷。 2. 透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
六	七、跑跳遊戲	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。	1. 能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
七	二. 愛護牙齒 有一套	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。	1. 能知道正確刷牙的重要性。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟。 3. 培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
七	七、跑跳遊戲、八. 我們都是平衡高手	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。	1. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。 4. 能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
八	二. 愛護牙齒 有一套	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。	1. 能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
八	八. 我們都是平衡高手	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。	1. 能先在平坦地面上適應身體的平衡，做為上平衡木前的體驗活動。 2. 能表現平衡能力。 3. 說出運用平衡能力時要注意的事項。 4. 了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。 5. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 6. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

九	三. 我愛家人	健體-E-B1 具備應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。	※能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
九	八. 我們都是平衡高手	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。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
十	三. 我愛家人	健體-E-B1 具備應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。	※當我們遇到狀況時，都會有自己的想法和做法，覺察自己的想法，反省後再決定做法，能讓人際關係更和諧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
十	八. 我們都是平衡高手	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。	1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。 2. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 3. 了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
十一 評量週	三. 我愛家人	健體-E-B1 具備應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。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
十一 評量週	九. 社區運動樂	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	1. 藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要性，並感受人我之間的關係應如何聯繫。 2. 與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。 3. 知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		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。	4. 能了解各種趣味競賽的規則。 5. 能透過遊戲，增進體適能。		品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	三. 我愛家人	健體-E-B1 具備應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。	※能表達出自己對家人的愛。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
十二	九. 社區運動樂	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。	1. 了解各種趣味競賽的規則。 2. 了解並實踐增進團隊表現的方法。 3. 透過遊戲，增進體適能。 4. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	四. 空氣汙染大作戰	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	※空氣汙染期間，透過日常活動的情境讓學童觀察到空氣汙染嚴重時，人們的活動和周遭的景物與平常有什麼不同，再透過親子對話讓學童了解這些改變都是因為嚴重的空氣汙染。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

					防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
十三	九. 社區運動樂	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。	1. 透過情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而體驗互助合作、遵守規則和互信互勉對團隊的重要。 2. 了解各種趣味競賽的規則。 3. 選擇可以與家人一同運動的項目。 6. 訂定家庭運動計畫。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	四. 空氣汙染大作戰	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	※在學校的學習情境及教師的指導與說明下，知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。並能在空品旗的提醒下，選擇適合的活動方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 ◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
十四	十. 玩球樂趣多	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。	1. 能努力學習並執行教師示範的動作。 2. 能和同學互相合作完成動作。 3. 努力執行教師指示動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	四. 空氣汙染大作戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	※舉例說明空氣汙染讓我們身體出現的各種不舒服症狀，以及適合的處理方式。	觀察評量 口頭評量	◎環境教育

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>		行為檢核 態度評量	<p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
十五	十. 玩球樂趣多	<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>1. 能和同學互相合作完成動作。</p> <p>2. 能努力執行教師指示的動作。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六	四. 空氣汙染大作戰	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>	※空氣汙染會讓我們的身體不舒服危害身體健康，為了在空氣汙染期間能安全的活動，本節活動以教師的角色提醒學童可以怎麼做以維護自己的健康，並指導學童觀察並記錄上課一周五天的空氣品質及自己的因應做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。
十六	十. 玩球樂趣多	<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</p>	<p>1. 能學習並執行教師指示的動作。</p> <p>2. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。</p>	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		行為檢核 態度評量	
十七	五. 正確使用藥物	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。	※透過課本學童生病的情境，討論生病時不可亂服藥，並於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解正確就醫的觀念對健康的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十七	十. 玩球樂趣多	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。	※能和其他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十八	五. 正確使用藥物	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。	※透過課本中學童在藥局領藥的情境，認識藥袋上的各項說明與標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十八	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1. 藉由動物拳的模仿及遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 4. 藉由武術的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
十九	五. 正確使用藥物	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。	※透過課本學童用藥情境，認識口服藥、眼藥及外用藥的使用注意事項，亦能在大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十九	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 遵守遊戲規則，並樂於參與。 3. 藉由武術遊戲的學習體驗，對武術運動產生學習興趣。 4. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
二十 評量週	五. 正確使用藥物	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。	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
二十 評量週	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
二十一	五. 正確使用藥物	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	※透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
二十一	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1. 藉由武術及技擊的學習，強健體魄，培養專注力及忍耐力，也能多一份自我保護的能力。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。 3. 遵守遊戲規則，並樂於參與。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。

南投縣新豐國民小學 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	二年甲、乙班
教師	張麗娟 許美貞	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

1. 認識單槓運動的知識與安全使用方法。
2. 和同學一起認真進行各項學習活動及能保護別人試做動作，針對缺點加以改進。
3. 能做出簡單的單槓動作及利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊手臂的肌力。
4. 能落實平時自我身體活動。
5. 能說出健走運動的基本動作及益處。
6. 能說出從事休閒運動的好處。
7. 能快樂的從事健走活動。
8. 能做出正確的健走動作。
9. 能選擇並規畫合適的健走路線。
10. 能養成健走的習慣，促進身體健康。
11. 能理解教材示範中的踢傳接球等相關動作內容。
12. 能於活動中知道如何和他人完成相關動作。
13. 能努力學習教材內容。
14. 能和同學互相合作完成指定的動作。
15. 能理解動作內容，並順暢的完成相關踢球動作。
16. 能於足球活動中順利的和他人合作展現踢球動作。
17. 能表現出學習精神，並利用課間時間練習，改善動作以求進步。
18. 能認識音樂的拍子與節奏。
19. 能了解與同學合作完成學習的快樂感覺。
20. 能以快樂的心情與同學從事遊戲活動。

21. 能利用不同器材或方式，跟著音樂打節奏。
22. 能應用身體律動，完成舞蹈學習活動。
23. 能做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上。
24. 能體會快跑的速度感與樂趣。
25. 能體會曲線快跑動作。
26. 能遵守遊戲規則並和他人合作遊戲。
27. 能在比賽過程中表現運動家精神。
28. 能做出加速快跑的動作。
29. 能在快跑中配合曲線彎度做身體重心傾斜的動作。
30. 課餘時間能和家人、朋友利用學校或社區資源進行跑的活動。
31. 能了解游泳池硬體設備和安全設施。
32. 能認識各項水中活動的動作技能。
33. 能快樂的從事水中遊戲，進而對游泳運動產生興趣。
34. 能做出水中行走、閉氣及漂浮的游泳技巧。
35. 能遵守水域運動的相關安全規定。
36. 能選擇安全並合適的戶外休閒活動。
37. 能了解不同人生階段成長情形。
38. 能認識日常生活中的性別角色。
39. 能知道自己想做的事不受性別限制。
40. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。
41. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。
42. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。
43. 能觀察並描述自己的成長情形。
44. 能透過活動，記錄自己的成長情形。
45. 能探索自己的興趣及對未來的期望。
46. 知道如何表達身體不舒服的症狀。
47. 知道處理身體不適的正確方法。

48. 知道流感的傳染方式。
49. 知道「生病不上課」的健康觀念。
50. 知道預防流感的方法。
51. 知道流感感染期間在家照護的要點。
52. 探討避免感染流感、維護健康的行為。
53. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。
54. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。
55. 能養成良好個人衛生習慣。
56. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。
57. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。
58. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。
59. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度
60. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。
61. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。
62. 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。
63. 覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
64. 能了解住家附近的特色。
65. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
66. 能利用適當方法邀請同學。
67. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
68. 能了解接待客人的注意事項。
69. 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
70. 能辨別好主人及好客人的行為。
71. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。
72. 能知道不建議購買散裝食品的原因。
73. 能認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則。
74. 能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

<p>75. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。</p> <p>76. 能知道食品包裝完整及食品標示的重要性。</p> <p>77. 能了解食品保存方式對健康的重要性。</p> <p>78. 能檢視包裝食品的標示和外觀。</p> <p>79. 能實際做到安全選購食品的原則。</p>					
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	一. 歡樂成長派	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。	※能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
一	六. 單槓遊戲真好玩	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。	1. 能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛練臂力。 2. 運用身體平衡能力，使用學校遊具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。
二	一. 歡樂成長派	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。	1. 引導學童實際觀察或透過照片的比較，觀察不同人生階段的成長情形。 2. 引導學童除了注意自己的生長發育，還要用健康的態度面對成長的過程。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯E9認識不同類型工作/教育環境。
二	六. 單槓遊戲真好玩	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。	1. 運用手臂的力量做出單槓的動作。 2. 能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

三	一. 歡樂成長派	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。	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
三	六. 單槓遊戲真好玩	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。	※能運用身體、手臂的力量做出單槓動作，並與同學完成單槓遊戲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
四	一. 歡樂成長派	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。	1. 能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 2. 能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
四	七. 休閒運動快樂行	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 能說出平常參與的休閒運動。 2. 能與家人從事適當的休閒運動。 3. 能說出平常參與的休閒運動。 4. 能與家人從事適當的休閒運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
五	二. 流感小尖兵	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。	※透過家人的關心與自己對身體不適症狀的表述，知道有病症應該要盡早就醫、了解病情，並進行治療。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
五	七. 休閒運動 快樂行	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。 2. 能做出不同速度的健走技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
六	二. 流感小尖兵	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。	1. 在教師的說明下，透過生活情境引導，讓學童了解流感的傳染途徑，進而在日常生活中能自我警惕，表現出合乎呼吸道衛生與咳嗽禮節的行為。 2. 以班級同學感染流感為例，向學童強調「生病不上課」的意義，並說明預防流感的有效方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
六	七. 休閒運動 快樂行	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 能做出不同節奏的健走技巧。 2. 能規畫繪製校園健走地圖。 3. 能與同學及親友積極參與健走運動，並養成規律的健走運動習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
七	二. 流感小尖兵	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。	※讓學童知道「預防勝於治療」，並能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		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。			
七	八. 踢球樂	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. 能學會教材中的足球熱身動作。 2. 能努力嘗試練習教材內容。 3. 展現出努力體驗踢球活動。 4. 能和其他人合作完成體驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
八	二. 流感小尖兵	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。	※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染流感時的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染流感時，能表現出促進健康的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。
八	八. 踢球樂	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. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能學會用足背踢球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
九	三. 我家拒菸酒	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。	※透過課本中角色與家人討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。
九	八. 踢球樂	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. 能學會用足內側踢球的動作。 2. 可以和其他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。 3. 能用腳底做出停球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

<p>十 評量週</p>	<p>三. 我家拒菸 酒</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。</p>	<p>1. 透過課本主角的親友戒菸後外表改變的情境，討論吸菸行為對個人健康所造成的影響，以及他人對吸菸者的感受。 2. 模擬課本主角請家人戒菸的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
<p>十 評量週</p>	<p>八. 踢球樂</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. 可以他人合作進行踢接球。 2. 能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 5. 能和其他人合作進行活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十一</p>	<p>三. 我家拒菸 酒</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。</p>	<p>※透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境，認識二手菸的危害，進而學習拒絕二手菸的技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
<p>十一</p>	<p>九. 我們都是 好朋友</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。 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>1. 能隨著音樂打拍子並學習打節奏。 2. 和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十二</p>	<p>三. 我家拒菸 酒</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>※觀察生活環境中的禁菸標誌，繪製拒絕二手菸的標誌，以表達促進健康生活的立場。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷</p>

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		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。			害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
十二	九. 我們都是好朋友	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。	※和同學一起合作完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三	四. 愉快的聚會	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。	1. 藉由安安校外教學的照片與介紹過程，學著敘述同學的優點。 2. 能欣賞自己的特質和學習別人的長處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十三	九. 我們都是好朋友	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。	※能用愉快的心情和同學一起學習舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十四	四. 愉快的聚會	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。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十四	十. 跑的遊戲	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	1. 能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。 2. 能說出並分享追逐跑的樂趣。 3. 能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。	觀察評量 口頭評量	無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。	4. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。 5. 能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。 6. 能說出跑步時的速度與迎風的感受。	行為檢核 態度評量	
十五	四. 愉快的聚會	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。	※藉由邀請朋友的互動過程，認識自己住家特色，並聯絡朋友間的情誼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十五	十. 跑的遊戲	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。	1. 能盡力做出快跑加速動作。 2. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 3. 能認識並遵守比賽規則。 4. 能和同學合作完成比賽。 5. 能學習並表現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六	四. 愉快的聚會	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。	※藉由「角色扮演」的情境引導，知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法，及明白做客的重點在於做客的禮儀。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十六	十. 跑的遊戲	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。	1. 能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。 2. 能認識並遵守比賽規則。 3. 能和同學合作完成比賽。 4. 能學習並表現運動家精神。 5. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	五. 食品安全 我最行	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. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十七	十. 跑的遊戲	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。	1. 驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。 3. 在練習中找出適合自己的跑壘路線。 4. 比賽中表現曲線繞壘跑壘技巧。 5. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 6. 在比賽中表現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	五. 食品安全 我最行	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. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
十八	十一. 浪花 朵開	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。	1. 認識水域休閒活動項目漁選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習慣。 2. 選擇合適的游泳裝備。 3. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 4. 藉由情境演練方式，了解游泳池的安全規則及暖身的重要，以確保人身安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十九 評量週	五. 食品安全 我最行	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. 知道安全購買食品的基本常識。 2. 發現不留意安全消費與食品警示說明，可能會影響到健康。 3. 練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
十九 評量週	十一. 浪花 朵開	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。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
二十	五. 食品安全 我最行	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	※發現不留意食品警示說明時，可能會影響健康。	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

		透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		行為檢核 態度評量	
二十	十一. 浪花 朵開	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。	※藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

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。