

彰化縣永豐國小 109 學年度第一學期 二年級 健康與體育 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。 10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能与他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 				

	<p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>
<p>領域核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【家庭教育】</p>

家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
【生涯規劃教育】
 涯E1 了解個人的自我概念。
 涯E4 認識自己的特質與興趣。
【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）。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容		
第1週 8/30~9/5	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第1週 8/30~9/5	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第2週 9/6~9/12	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第2週 9/6~9/12	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第 3 週 9/13~9/19	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第 3 週 9/13~9/19	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第 4 週 9/20~9/26	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	發表 問答	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第 4 週 9/20~9/26	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第 5 週 9/27~10/3	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	1	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第 5 週 9/27~10/3	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 6 週 10/4~10/10	單元一、吃出健康和活力	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作	【家庭教育】 家E9 參與家

	活動三、飲食安全小撇步		健康資訊、產品與服務。			庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第 6 週 10/4~10/10	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 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。	問答 實作 調查 自評	【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 7 週 10/11~10/17	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	自我檢核	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第 7 週 10/11~10/17	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 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。	問答 實作 調查 自評	【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 8 週 10/18~10/24	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	1	3a-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。	發表 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第 8 週 10/18~10/24	單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第 9 週	單元二、我真的很	1	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方	問答	【生涯規劃

10/25~10/31	很不錯 活動一、我喜歡自己		自我調適技能。	法。	自評	【教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第 9 週 10/25~10/31	單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 10 週 11/1~11/7	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第 10 週 11/1~11/7	單元五、運動有妙招 活動三、穿鞋學問大	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第 11 週 11/8~11/14	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	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。 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	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

			作簡易的健康技能。			
第 11 週 11/8~11/14	單元六、身體動起來 活動一、同心協力	2	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-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 12 週 11/15~11/21	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第 12 週 11/15~11/21	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂	2	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。
第 13 週 11/22~11/28	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第 13 週 11/22~11/28	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	2	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。
第 14 週	單元三、拒絕菸	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒	發表	【家庭教育】

11/29~12/5	酒 活動一、喝酒壞 處多			絕二手菸的方法。	觀察	家E12 規劃 個人與家庭 的生活作息。
第 14 週 11/29~12/5	單元六、身體動 起來 活動三、我是小 拳王	2	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作	【安全教育】 安E7 探究運 動基本的健 保。
第 15 週 12/6~12/12	單元三、拒絕菸 酒 活動一、喝酒壞 處多	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒 絕二手菸的方法。	發表	【家庭教育】 家E12 規劃 個人與家庭 的生活作息。
第 15 週 12/6~12/12	單元七、我是快 樂運動員 活動一、樂跑人 生	2	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人 際關係。
第 16 週 12/13~12/19	單元三、拒絕菸 酒 活動二、遠離菸 害	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生 活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的 立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒 絕二手菸的方法。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃 個人與家庭 的生活作息。
第 16 週 12/13~12/19	單元七、我是快 樂運動員 活動二、我是神 射手	2	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人 際關係。
第 17 週 12/20~12/26	單元三、拒絕菸 酒 活動二、遠離菸 害	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生 活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的 立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒 絕二手菸的方法。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃 個人與家庭 的生活作息。
第 17 週 12/20~12/26	單元七、我是快 樂運動員 活動三、水中尋	2	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	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與 韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親 水活動，重視

	寶		度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			水域安全。
第 18 週 12/27~1/2	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第 18 週 12/27~1/2	單元七、我是快樂運動員 活動三、相約戲水去	2	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答實作	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。
第 19 週 1/3~1/9	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第 19 週 1/3~1/9	單元八、球兒真好玩 活動一、飛越地平線	2	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。 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。	實作問答	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
第 20 週 1/10~1/16	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第 20 週 1/10~1/16	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	2	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。	Hb-I-1 障地攻守性球類運動相關的簡拍、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。	實作觀察	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第 21 週 1/17~1/20	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭

	害		4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			的生活作息。
第 21 週 1/17~1/20	單元八、球兒真好玩 活動三、控球精靈	1	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

彰化縣永豐國小 109 學年度第二學期 二年級 健康與體育 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p>				

	<p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。</p> <p>單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>
<p>領域核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-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。</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-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>
<p>重大議題融入</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

安 E7 探究運動基本的保健。
【家庭教育】
 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
【生涯規劃教育】
 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容		
第 1 週 2/7~2/13		0				
第 2 週 2/14~2/20	單元一、健康 習慣真重要 活動一、潔牙 行動家	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃 個人與家庭 的生活作 息。
第 2 週 2/14~2/20	單元四、運動 新體驗 活動一、動靜 平衡有一套	2	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能 力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂 遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危 機與安全。
第 3 週 2/21~2/27	單元一、健康 習慣真重要 活動一、潔牙 行動家	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃 個人與家庭 的生活作 息。
第 3 週 2/21~2/27	單元四、運動 新體驗 活動二、跳箱 遊戲	2	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂 遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E2 了解危 機與安全。

第4週 2/28~3/6	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答發表 實作自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第4週 2/28~3/6	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	2	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第5週 3/7~3/13	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答發表 實作自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第5週 3/7~3/13	單元五、運動GO!GO! 活動一、運動安全三部曲	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第6週 3/14~3/20	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第6週 3/14~3/20	單元五、運動GO!GO! 活動二、小小	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Cb-I-2 班級體育活動。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人

	運動家		2c-I-2 表現認真參與的學習態度。			際關係。
第 7 週 3/21~3/27	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第 7 週 3/21~3/27	單元五、運動GO!GO! 活動三、跳出活力	2	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作參考	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 8 週 3/28~4/3	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第 8 週 3/28~4/3	單元五、運動GO!GO! 活動三、跳出活力	1	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 9 週 4/4~4/10	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網遊戲	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 10 週 4/11~4/17	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 10 週 4/11~4/17	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網遊戲	2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 11 週	單元二、讓家	1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處	問答	【家庭教育】

4/18~4/24	人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我		人際溝通互動技能。	的方式。	自評	家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 11 週 4/18~4/24	單元六、我喜歡玩球 活動二、擊中目標	2	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-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 12 週 4/25~5/1	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 12 週 4/25~5/1	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	2	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。 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。	實作問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 13 週 5/2~5/8	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 13 週 5/2~5/8	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	2	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。 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。	實作問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 14 週 5/9~5/15	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第 14 週 5/9~5/15	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	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。 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。	實作觀察	感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 15 週 5/16~5/22	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 15 週 5/16~5/22	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	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。 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。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 16 週 5/23~5/29	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第 16 週 5/23~5/29	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆	2	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第 17 週 5/30~6/5	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	發表自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第 17 週 5/30~6/5	單元七、運動萬花筒	2	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作觀察	【生涯規劃教育】

	活動二、武林高手		3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第 18 週 6/6~6/12	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	問答 自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第 18 週 6/6~6/12	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第 19 週 6/13~6/19	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第 19 週 6/13~6/19	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 20 週 6/20~6/26	單元三、健康舒適的社區 活動二、親近社區從參與開始	1	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。	觀察 實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第 20 週 6/20~6/26	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、 活動二、泳池衛生維護	2	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 21 週 6/27~6/30	單元三、健康舒適的社區 活動二、親近	1	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。	觀察 實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活

	社區從參與開始					相關的社區資源。
第 21 週 6/27~6/30	單元八、玩水 樂翻天 活動三、水中 漂浮	1	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	問答 實作	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。