

## 南投縣集集國民小學 110 學年度部定課程計畫-二年級健康與體育領域

### 【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年甲班
教師	體育:吳家綺 健康:林芳好	上課週/節數	每週 3 節, 21 週, 共 63 節

#### 課程目標:

1. 體會助跑可增加跳躍能力。
2. 藉由遊戲的操作及反覆練習, 增進體適能。
3. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。
4. 學會選擇適合自己的身體活動。
5. 學會上下平衡木。
6. 練習想法的三個步驟, 先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。
7. 熟練〈猜拳〉的跳法, 並正確的配合音樂跳。
8. 認識並遵守遊戲規則。
9. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
10. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。
11. 認真參與, 並與他人合作完成任務。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 會利用課餘時間練習以求進步。
16. 想像並模仿自然界中的自然現象。
17. 發覺空氣汙染時, 在戶外活動對身體健康的影響。
18. 常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式, 來表達對家人的關愛。
19. 專注觀賞他人的動作表現。

20. 能讀懂飲食紀錄表。
21. 能覺察體重過重或過輕對健康的影響。
22. 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。
23. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。
24. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。
25. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。
26. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。
27. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。
28. 能選擇安全的遊戲場地。
29. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。
30. 能養成保健牙齒的生活習慣。
31. 能練習平衡動作。
32. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。
33. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。
34. 能認識身體檢查通知單的內容與意義。
35. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。
36. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。
37. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。
38. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。
39. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。
40. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。
41. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會污染環境與危害人類身體健康。
42. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。
43. 能發揮創意做出動物拳。
44. 能發現造成體重過重或過的原因。
45. 能發現身體檢查通知單內容的差異性。
46. 能透過紀錄表發現樂樂過重、歡歡過輕的原因。

47. 能清楚知道自己適合的運動。
48. 能專注觀賞同學表演。
49. 能專注觀賞他人的動作表現。
50. 能做到透過課餘練習增加球感。
51. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。
52. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。
53. 能做出正確的基本武術動作。
54. 能表現出正確的技擊動作。
55. 能記錄自己的飲食與生活習慣。
56. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。
57. 能知道體重過重或過輕在飲食上的調整方法。
58. 能知道經由牙醫師協助愛護牙齒的方法。
59. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。
60. 能知道蛀牙的形成原因與處理辦法。
61. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。
62. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。
63. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。
64. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒與其功能及名稱。
65. 能判斷自己的牙刷是否該更換了。
66. 知道如何挑選適合自己使用的牙刷。
67. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。
68. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。
69. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。
70. 能知道並完成高球穿接的動作。
71. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。
72. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。
73. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。

74. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。
75. 能於大人引導下，正確的保存藥物與處理廢棄藥物。
76. 能和其他人合作完三種傳接球動作。
77. 能完成跳、跨的組合動作。
78. 能完成折返、曲線跑的動作。
79. 能利用學校或社區資源從事身體活動。
80. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。
81. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。
82. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。
83. 能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。
84. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。
85. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。
86. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。
87. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。
88. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。
89. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。
90. 表現認真參與的學習態度。
91. 表現出在不同情境下躲雨的動作。
92. 知道對抗空氣污染的保健做法。
93. 知道紅色空品旗的作用。
94. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。
95. 知道室內、室外空氣污染的程度並不同。
96. 知道空氣品質達紅色警示的意思。
97. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。
98. 知道空氣污染對人和動物都有影響。
99. 知道空氣污染會讓身體出現各種不舒服的症狀。
100. 知道空氣污染期間，外出要戴口罩。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

101. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。 102. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 103. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 104. 和他人順暢的完成活動。 105. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。					
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。	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。 3. 建立良好運動習慣，維持健康體位與身體健康。	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。
一	六. 大家來唱跳	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。	1. 發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 2. 引導學童學習如何讀懂紀錄表。 3. 透過紀錄表覺察樂樂和歡歡體位異常的原因。	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、二、三／七、八、九年級適用)

二	六. 大家來唱跳	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	※能於引導下，說出調整體位的方法。	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。
三	六. 大家來唱跳	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	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	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	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

五	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	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 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. 能知道什麼時候需要更換牙刷。 2. 能判斷自己的牙刷是否該更換了。 3. 能知道如何挑選適合自己使用的牙刷。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</li> <li>2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</li> <li>3. 能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。</li> <li>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。</li> </ol>	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道日常生活中愛護牙齒的方法。</li> <li>2. 能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。</li> <li>3. 能養成保健牙齒的生活習慣。</li> </ol>	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能表現平衡能力。</li> <li>3. 說出運用平衡能力時要注意的事項。</li> <li>4. 了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。</li> <li>5. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。</li> <li>6. 讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。</li> </ol>	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。
九	三. 我愛家人	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。	※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。



附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

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。	※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	三. 我愛家人	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。	1. 學習情緒管理，不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 做事能考慮後果，使用商量的方式解決問題，培養負責任的態度。	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	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. 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。 4. 能了解各種趣味競賽的規則。 5. 能透過遊戲，增進體適能。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十二	三. 我愛家人	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</li> <li>2. 規畫個人與家庭生活作息。</li> <li>3. 學習分享自己的情緒，如何與家人相處，建立良好關係。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
十二	九. 社區運動樂	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解各種趣味競賽的規則。</li> <li>2. 了解並實踐增進團隊表現的方法。</li> <li>3. 透過遊戲，增進體適能。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
十三	四. 空氣汙染大作戰	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。	※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。	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
十三	九. 社區運動樂	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 了解各種趣味競賽的規則。</li> <li>3. 選擇可以與家人一同運動的項目。</li> <li>6. 訂定家庭運動計畫。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
十四	四. 空氣汙染大作戰	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。	※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。	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能努力學習並執行教師示範的動作。</li> <li>2. 能和同學互相合作完成動作。</li> <li>3. 努力執行教師指示動作。</li> </ol>	<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>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十五	四. 空氣汙染大作戰	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。	※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 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。
十五	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. 能和同學互相合作完成動作。 2. 能努力執行教師指示的動作。	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。
十六	四. 空氣汙染大作戰	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。	※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	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. 能學習並執行教師指示的動作。 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。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

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。	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，處理日常生活中運動與健康的問題。	※透過課本學童服藥的情境，認識服藥的時間、口服藥與藥水的注意事項，亦能在大人引導下，於生活中正確服藥。	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。 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。	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	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。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

二十	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。	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	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。	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。

### 南投縣集集國民小學 110 學年度部定課程計畫

#### 【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年甲班
教師	二年級教學團隊/黃雅蘭主任編修	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

#### 課程目標：

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。



附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

74. 能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。 75. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 76. 能知道食品包裝完整及食品標示的重要性。 77. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 78. 能檢視包裝食品的標示和外觀。 能實際做到安全選購食品的原則。					
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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

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。
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-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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

五	二. 流感小尖兵	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。	※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。
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。	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-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，進而能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。	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-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。	※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。
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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

八	二. 流感小尖兵	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。	※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。
十	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。	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。	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十	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. 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。	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。
十一	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。	※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。	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。
十一	九. 我們都是好朋友	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十二	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。	※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。	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。
十二	九. 我們都是好朋友	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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十三	九. 我們都是好朋友	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-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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
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-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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十六	十. 跑的遊戲	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。
十七	十. 跑的遊戲	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. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 5. 和學快樂的完成比賽，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	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	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	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、二、三／七、八、九年級適用)

		與健康的問題。	食品標示。		
十九	十一. 浪花朵朵開	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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	※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 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。
二十	十一. 浪花朵朵開	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 E7 探究運動基本的保健。
二十一	十一. 浪花朵朵開	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 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。