

## 南投縣集集國民小學 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	二年級/二年甲班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

**課程目標：**

1. 能了解身體檢查的目的，培養良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。
2. 能認識牙齒的構造、功能與蛀牙的原因，學會正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。
3. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，並利用三個步驟-先說出想法、反省想法，再決定怎麼做，說出事件與感受調適自己的心情。
4. 知道空氣汙染對人和動物都有影響，理解不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染，了解空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀與處理方法。
5. 能看懂藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量、保存方法，能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。
6. 能了解節奏，利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。

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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	【活動 1】引導學童學習如何讀懂通知單。 【活動 2】透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。 【活動 3】發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 【活動 4】能於引導下分辨紅綠燈食物，並說出選擇綠燈食物的好處。 【活動 5】透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。 【活動 6】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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>一. 健康做得到</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。 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>【活動 1】引導學童學習如何讀懂通知單。 【活動 2】透過身高體重測量通知單覺察自己的體位是否正常。 【活動 3】發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。 【活動 4】能於引導下分辨紅綠燈食物，並說出選擇綠燈食物的好處。 【活動 5】透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。 【活動 6】能於引導下，說出調整體位的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>三</p>	<p>二. 愛護牙齒有一套</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>【活動 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。 【活動 2】了解蛀牙的嚴重性與處理方法。 【活動 3】了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。 【活動 4】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。 【活動 5】讓學童了解牙齒的功能及重要性。 【活動 6】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。 【活動 7】透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。 【活動 8】能知道正確刷牙的重要性。 【活動 9】能知道正確刷牙的方法和步驟。 【活動 10】培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。 【活動 11】能知道日常生活中愛護牙齒的方法。 【活動 12】能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。 【活動 13】能養成保健牙齒的生活習慣。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>四</p>	<p>三. 我愛家人</p>	<p>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。</p>	<p>【活動 1】能覺察並反省自己在與家人相處時的想法和情緒。 【活動 2】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。</p>	<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>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

五	三. 我愛家人	<p>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。</p>	<p>【活動 1】不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。                  【活動 2】能考慮後果，使用商量的方式解決問題。                  【活動 3】能表達出自己對家人的愛。</p>	<p>觀察評量                  口頭評量                  行為檢核                  態度評量</p>	<p>◎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>
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。                  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>	<p>【活動 1】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。                  【活動 2】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。                  【活動 3】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。                  【活動 4】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。</p>	<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>
七	五. 正確使用藥物	<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>【活動 1】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。                  【活動 2】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。</p>	<p>觀察評量                  口頭評量                  行為檢核                  態度評量</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。                  安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
八	五. 正確使用藥物	<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>【活動 1】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。                  【活動 2】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。</p>	<p>觀察評量                  口頭評量                  行為檢核                  態度評量</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。                  安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

九	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。	【活動 1】能聽教師的指令及示範，完成動作。 【活動 2】能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。 【活動 3】能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動 【活動 4】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	
十	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。	【活動 1】能和同學一起模擬樹木擺動的姿態，並增進肢體的律動。 【活動 2】能和同學合作並表現出在不同情境下躲雨的動作。 【活動 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	
十一	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。	【活動 1】認識紅綠燈遊戲，並能在遊戲中遵守規則。 【活動 2】能在紅綠燈遊戲中，仔細觀察他人的動作表現。 【活動 3】能在紅綠燈遊戲中，選擇適合自己的追逐跑方式。 【活動 4】能在遊戲中選擇適合自己的追逐跑方式。 【活動 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	
十二	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。	【活動 1】能在遊戲中展現單腳跳、雙腳跳及跨跳的動作。 【活動 2】能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 【活動 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	
十三	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。	【活動 1】能運用身體的平衡能力，使用學校或公園的遊具。 【活動 2】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。 【活動 3】能表現平衡能力。 【活動 4】說出運用平衡能力時要注意的事項。 【活動 5】了解並學會運用平衡能力，選擇適合個人的身體活動。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十四	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。	<p>【活動 1】認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。</p> <p>【活動 2】讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。</p> <p>【活動 3】了解並學會在平衡木上的爬、走等基本動作。</p>	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。
十五	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。	<p>【活動 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。</p> <p>【活動 2】與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。</p> <p>【活動 3】知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。</p> <p>【活動 4】能了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>【活動 5】能了解並實踐增進團隊表現的方法。</p> <p>【活動 6】能透過遊戲，增進體適能。</p>	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。
十六	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。	<p>【活動 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。</p> <p>【活動 2】了解各種趣味競賽的規則。</p> <p>【活動 3】選擇可以與家人一同運動的項目。</p> <p>【活動 4】訂定家庭運動計畫。</p>	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。	<p>【活動 1】能努力學習並執行教師示範的動作。</p> <p>【活動 2】能和同學互相合作完成動作。</p> <p>【活動 3】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。
十八	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。	<p>【活動 1】能學習並執行教師指示的動作。</p> <p>【活動 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> <p>【活動 3】能和他人順暢的完成攻占城堡活動，並遵守遊戲規則。</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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十九</p>	<p>十一. 功夫小子</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>【活動 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。                  【活動 2】藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。                  【活動 3】遵守遊戲規則，並樂於參與。                  【活動 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。                  【活動 5】藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。</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 E3 了解每個人需求的 不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>二十</p>	<p>十一. 功夫小子</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>【活動 1】藉由武術遊戲的學習體驗，隊伍數運動產生學習興趣。                  【活動 2】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。                  【活動 3】藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。                  【活動 4】遵守遊戲規則，並樂於參與。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>二十一</p>	<p>十一. 功夫小子</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>【活動 1】藉由武術遊戲的學習體驗，隊伍數運動產生學習興趣。                  【活動 2】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。                  【活動 3】藉由遊戲的操作及反覆練習，增進學童體適能。                  【活動 4】遵守遊戲規則，並樂於參與。</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 E3 了解每個人需求的 不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

## 南投縣集集國民小學 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	二年級/二年甲班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

**課程目標：**

1. 認識單槓運動的知識與安全使用方法，認真進行各項學習活動及保護別人試做動作，針對缺點加以改進。
2. 學會足球踢球、傳球、擋球動作，並能在足球活動中順利的和他人合作展現踢球動作。
3. 認識音樂的拍子與節奏，利用不同器材或方式，做出音樂和身體動作的結合，表現在舞蹈動作上。
4. 正確做出快跑動作與呼吸方式，能遵守遊戲規則，體會快跑的速度感與樂趣。
5. 能認識各項水中活動的動作技能、水域環境，能從事安全水中遊戲，進而對游泳運動產生興趣。
6. 能了解不同人生階段成長情形與性別角色，了解自己的成長情形。
7. 知道流感的傳染方式與「生病不上課」的健康觀念，學會正確脫口罩和丟口罩的技巧，並在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。
8. 了解過量飲酒、吸菸對個人、家庭與社會健康的危害，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸、不酒駕的態度。
9. 認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則，並看懂製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵，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。	<b>【活動 1】</b> 藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。 <b>【活動 2】</b> 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。 <b>【活動 3】</b> 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

					涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
二	一. 歡樂成長派	<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>【活動 1】能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。</p> <p>【活動 2】能知道由於家人的照顧，自己才能平安健康的長大。</p>	<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 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。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
三	二. 流感小尖兵	<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-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>【活動 1】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。</p> <p>【活動 2】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。</p> <p>【活動 3】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。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。</p> <p>【活動 4】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。</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 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p>



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

四	三. 我家拒菸酒	<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>【活動 1】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。</p> <p>【活動 2】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。</p> <p>【活動 3】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>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<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。</p> <p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
五	三. 我家拒菸酒	<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>【活動 1】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>【活動 2】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>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<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。</p> <p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
六	四. 愉快的聚會	<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>【活動 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。</p> <p>【活動 2】能欣賞自己的特質和學習別人的長處。</p> <p>【活動 3】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。</p> <p>【活動 4】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。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
七	五. 食品安全我最行	<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>【活動 1】知道安全購買食品的基本常識。</p> <p>【活動 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。</p> <p>【活動 3】練習分辨保存期限內的安全食品與閱讀食品標示。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。	【活動】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。
九	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。	【活動 1】能運用學校的遊戲器材或設備，來鍛練臂力。 【活動 2】運用身體平衡能力，使用學校遊具。 【活動 3】運用手臂的力量做出單槓的動作。	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。
十	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。	【活動 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。
十一	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。	【活動 1】能說出平常參與的休閒運動。 【活動 2】能與家人從事適當的休閒運動。 【活動 3】能說出平常參與的休閒運動。 【活動 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。
十二	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。	【活動 1】能說出健走、快慢交替健走及不同節奏健走的動作要領。 【活動 2】能做出不同速度及節奏的健走技巧。 【活動 3】能規畫繪製校園健走地圖。 【活動 4】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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十三	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。	<p>【活動 1】能學會教材中的足球熱身動作。</p> <p>【活動 2】能努力嘗試練習教材內容。</p> <p>【活動 3】展現出努力體驗踢球活動。</p> <p>【活動 4】能和其他人合作完成體驗活動。</p> <p>【活動 5】能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。</p> <p>【活動 6】能知道如何處理運動時發生的意外事故。</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。
十四	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。	<p>【活動 1】能學會用足背踢球的動作。</p> <p>【活動 2】能學會用足內側踢球的動作。</p> <p>【活動 3】可以和其他人合作練習踢球，並體驗踢球的樂趣。</p> <p>【活動 4】能用腳底做出停球動作。</p> <p>【活動 5】可以他人合作進行踢接球。</p> <p>【活動 6】能在對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。</p> <p>【活動 7】能於足球遊戲中展現踢擊動作。</p> <p>【活動 8】能和其他人合作進行活動。</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。
十五	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。	<p>【活動 1】能隨著音樂打拍子並學習打節奏。</p> <p>【活動 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>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十六	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。	【活動】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	
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。	<p>【活動 1】能分享和家人或朋友從事戶外休閒的經驗。</p> <p>【活動 2】能說出並分享追逐跑的樂趣。</p> <p>【活動 3】能利用課餘時間進行並記錄跑步活動。</p> <p>【活動 4】能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋飄揚不下墜。</p> <p>【活動 5】能用快跑方式使毛巾、報紙和塑膠袋貼於胸前不下墜。</p> <p>【活動 6】能說出跑步時的速度與迎風的感受。</p> <p>【活動 7】能盡力做出快跑加速動作。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>【活動 8】能遵守行進路線完成快跑及排隊行為。</p> <p>【活動 9】能認識並遵守比賽規則。</p> <p>【活動 10】能和同學合作完成比賽。</p> <p>【活動 11】能學習並表現運動家精神。</p>		
十八	十. 跑的遊戲	<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> <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>【活動 1】能在曲線快跑中做出身體重心傾斜及重心變換動作。</p> <p>【活動 2】能體驗並說出不同跑壘路線的差異。</p> <p>【活動 3】將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。</p> <p>【活動 4】在練習中找出適合自己的跑壘路線。</p> <p>【活動 5】比賽中表現曲線繞壘跑壘技巧。</p> <p>【活動 6】和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。</p> <p>【活動 7】在比賽中表現運動家精神。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十九	十一. 浪花朵朵開	<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>【活動 1】認識水域休閒活動項目。</p> <p>【活動 2】選擇安全合適的水域休閒活動項目，培養規律運動的習慣。</p> <p>【活動 3】選擇合適的游泳裝備。</p> <p>【活動 4】認識游泳裝備與游泳池的安全設施。</p> <p>【活動 5】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。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>◎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。</p>
二十	十一. 浪花朵朵開	<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>【活動】藉由親水的體驗遊戲，熟悉水性減低學童對下水的恐懼感。</p>	行為檢核 態度評量	<p>◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>◎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。</p>

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。