

## 南投縣乾峰國民小學 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
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：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。</li> <li>2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。</li> <li>3. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。</li> <li>4. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。</li> <li>5. 能分辨紅綠燈食物的差異。</li> <li>6. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。</li> <li>7. 能記錄自己的飲食與生活習慣。</li> <li>8. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。</li> <li>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。</li> <li>10. 能知道蛀牙的形成原因。</li> <li>11. 能認識牙齒的功能，並知道牙齒分為乳齒和恆齒。</li> <li>12. 能判斷更換牙刷的時機。</li> <li>13. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。</li> <li>14. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。</li> <li>15. 能知道牙齒對生長發育的重要性。</li> <li>16. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。</li> <li>17. 能知道自己能做到愛護牙齒的方法。</li> <li>18. 能養成保健牙齒的生活習慣。</li> <li>19. 能知道蛀牙的處理辦法。</li> <li>20. 能正確挑選適合自己的牙刷。</li> <li>21. 能做到愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。</li> <li>22. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。</li> <li>23. 能記錄一週的刷牙情形，並做檢討與改進。</li> <li>24. 能知道與家人和諧相處的方法。</li> <li>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。</li> </ol>
-------	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。
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。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

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	<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>【活動 1】引導學童學習如何讀懂通知單。</p> <p>【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。</p> <p>【活動 3】發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。</p> <p>【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。</p> <p>【活動 5】透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。</p> <p>【活動 6】能於引導下，說出調整體位的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
二	一. 健康做得到	<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>【活動 1】引導學童學習如何讀懂通知單。</p> <p>【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。</p> <p>【活動 3】發覺飲食與生活習慣對健康的重要性。</p> <p>【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。</p> <p>【活動 5】透過選擇紀錄表來練習選擇綠燈食物。</p> <p>【活動 6】能於引導下，說出調整體位的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
三	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>	<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。</p> <p>【活動 2】了解蛀牙的嚴重性與處理方法。</p> <p>【活動 3】了解愛護牙齒，避免蛀牙的重要性。</p> <p>【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。</p> <p>【活動 5】讓學童了解牙齒的功能及重要性。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

			<p>【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。</p> <p>【活動 7】透過自我檢視，能正確使用、存放與更換牙刷。</p> <p>【活動 8】能知道正確刷牙的重要性。</p> <p>【活動 9】能知道正確刷牙的方法和步驟。</p> <p>【活動 10】培養學童正確刷牙的良好衛生習慣。</p> <p>【活動 11】能知道日常生活中愛護牙齒的方法。</p> <p>【活動 12】能知道牙醫師協助愛護牙齒的方法。</p> <p>【活動 13】能養成保健牙齒的生活習慣。</p>		
四	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。	<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。</p> <p>【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>	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> <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>
五	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。	<p>【活動 1】不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。</p> <p>【活動 2】能考慮後果，使用商量的方式解決問題。</p> <p>【活動 3】能表達出自己對家人的愛。</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> <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	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>【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。</p> <p>【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。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<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> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>【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。</p> <p>【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>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</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。</p> <p>【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。</p> <p>【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>
九	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>	<p>【活動 1】能聽教師的指令及示範，完成動作。</p> <p>【活動 2】能在遊戲中做出與同學不一樣的肢體動作。</p> <p>【活動 3】能和同學一起遊戲，並增進肢體的律動</p> <p>【活動 4】利用〈猜拳〉這首歌，促進同學間的感情及默契。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十</p>	<p>六. 大家來唱跳</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-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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十一</p>	<p>七. 跑跳遊戲</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】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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十二</p>	<p>七. 跑跳遊戲</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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十三</p>	<p>八. 我們都是平衡高手</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。</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 探討日常生活應注意的安全。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			【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。		
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。	【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。 【活動 2】讓學童能說出使用平衡木時要注意的事項。 【活動 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。
十五	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。	【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。 【活動 2】與同學分享自己參與過或知道的社區活動經驗。 【活動 3】知道從哪裡取得社區活動的資訊，並樂於參與。 【活動 4】能了解各種趣味競賽的規則。 【活動 5】能了解並實踐增進團隊表現的方法。 【活動 6】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。
十六	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。	【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。 【活動 2】了解各種趣味競賽的規則。 【活動 3】選擇可以與家人一同運動的項目。 【活動 4】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。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

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。	【活動 1】能努力學習並執行教師示範的動作。 【活動 2】能和同學互相合作完成動作。 【活動 3】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。	【活動 1】能學習並執行教師指示的動作。 【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。 【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。	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。	【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。	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	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。	【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。	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。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

<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。 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。</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。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
------------	-----------------	--	---	--	---

## 南投縣乾峰國民小學 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
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。
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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

<p>62. 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。</p> <p>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。</p> <p>64. 能了解住家附近的特色。</p> <p>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。</p> <p>66. 能利用適當方法邀請同學。</p> <p>67. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。</p> <p>68. 能了解接待客人的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>70. 能辨別好主人及好客人的行為。</p> <p>71. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。</p> <p>72. 能知道不建議購買散裝食品的原因。</p> <p>73. 能認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則。</p> <p>74. 能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。</p> <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	<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】能藉由分享成長過程的照片，認識自己的成長情形。</p> <p>【活動 2】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。</p> <p>【活動 3】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。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>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</p> <p>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>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>一. 歡樂成長派</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】能從日常生活中發現性別角色，並去除性別刻板印象。 【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。 ◎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。</p>
<p>三</p>	<p>二. 流感小尖兵</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-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。 【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。 【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。 【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。 品 E7 知行合一。</p>
<p>四</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>【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。 【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>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>

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

			【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。		
五	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。	【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。 【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。	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。
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。	【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。 【活動 2】能欣賞自己的特質和學習別人的長處。 【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。 【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。	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。
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。	【活動 1】知道安全購買食品的基本常識。 【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。 【活動 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)

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，使用學校玩具。 【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	【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)

		力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
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	<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</p>	<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	

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。			
十六	九. 我們都是好朋友	<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>	【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	<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> <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>	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>十八</p>	<p>十. 跑的遊戲</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-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。 【活動 2】能體驗並說出不同跑壘路線的差異。 【活動 3】將繞物快跑動作要領，落實在跑壘練習中。 【活動 4】在練習中找出適合自己的跑壘路線。 【活動 5】比賽中表現曲線繞壘跑壘技巧。 【活動 6】和學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 【活動 7】在比賽中表現運動家精神。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十九</p>	<p>十一. 浪花朵朵開</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】認識水域休閒活動項目。 【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。 【活動 3】選擇合適的游泳裝備。 【活動 4】認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 【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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
<p>二十</p>	<p>十一. 浪花朵朵開</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】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>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</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。