附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣隆華國民小學114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，共1班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週3節，21 週，共 63 節

課程目標:
1.知道身體檢查通知單的內容，藉由記錄自己的飲食與生活習慣覺察不適宜處，以辨別紅綠燈食物作為改善的方法，促進身體健康。
2.知道牙齒的功能及牙齒對生長發育的重要性，了解蛀牙的形成原因、預防方法及處理辦法。
3.知道愛護牙齒的方法，如:正確刷牙、正確挑選及更換牙刷、定時執行口腔保健服務及養成保健牙齒的生活習慣。
4.學習覺察情緒、做到自我調適、溫和說出感受及體貼家人等人際溝通技能，進而在生活中能與家人和諧相處，
5.知道空氣汙染對健康的影響，藉由校園空汙旗幟辨別空氣品質，做出對應的保健行為。
6.知道生病時及時就醫，做到遵照醫囑服藥、正確使用外用藥、存放藥品與處理剩餘藥品的行為，以維護健康。
7.學習在日常生活中藉由不同的節奏及肢體動作表現出快樂的心情。
8.學習選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑及跳躍遊戲，如:折返、曲線跑、單腳跳、雙腳跳及跨跳等
9.學習平衡木動作，伸展自己的身體，落實平時自我身體活動。
10.學習利用學校或社區資源從事身體活動以增進體適能，從中了解各種趣味競賽的基本動作及規則，並能認同團體規範，表現尊重的團體互動行為。
11.學習傳接球動作，以增加球感，並於活動中展現出和同學互相合作的精神。
12.知道武術及技擊可以強健體魄及防身，進而對武術產生學習興趣，並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	**壹、健康有一套** **一.健康做得到** 【活動一】通知單來了-1 ㈠播放電子書的課文內容，閱讀課文中主角拿到身體檢查通知單後的情境。 ㈡教師提問:通知單的內容有哪些？ ㈢教師說明健康體位 ㈣教師引導學童發現通知單內容的差異。	口頭評量:能說出身體檢查通知單的內容及同學間體位的差異性。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

附件2-5（國中小各年級適用）

		透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	㈤教師提問：樂樂體位不正常的可能原因是什麼？ ㈥教師引導學童檢視自己的體位是否合乎標準。 ㈦師生共同歸納：身體質量指數（BMI）能告訴我們體位是否正常，而體位與飲食、生活習慣有密切關係。		
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。	**貳、運動樂趣多** **六.大家來唱跳** 【活動一】快樂動一動 ㈠藉此遊戲活動筋骨，並訓練學童的反應能力。 ㈡隨著音樂配合教師口令，並完成動作。 ㈢在遊戲中，學童能隨機應變，並創作出不同動作。 ㈣活動說明 ㈤小小PK秀活動說明	行為檢核：能在活動中表現出各種靈活的肢體動作。	
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。	**壹、健康有一套** **一.健康做得到** 【活動一】通知單來了-2 ㈧教師為學童朗讀《胖國王》繪本，並連結生活經驗，分組進行討論。 ㈨從課文中表格的生活紀錄來檢視平平與樂樂的飲食與生活習慣的次數別與差異。。 ㈩教師引導學童，連結課本、繪本及生活經驗，說一說體重過重或過輕對身體健康的影響。 (十一)教師歸納 【活動二】健康小妙招-1 ㈠教師播放電子書，指導學童閱讀紅綠燈食物的內容和項目。	口頭評量：1.能說出造成體重過重的原因。 2.能發表紅綠燈食物的項目。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

			㈡教師提問：想要身體健康，體重適中，平日應該要如何選擇食物呢？ ㈢請學童分組討論紅綠燈食物的差異及分辨方法。 ㈣師生共同歸納過重的可能原因。 ㈤○×大考驗		
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。	**貳、運動樂趣多** **六.大家來唱跳** 【活動二】請你跟我走 ㈠教師先教唱〈猜拳〉。 ㈡動作說明（兩人一組） ㈢音樂組合：歌→間→歌→歌→間。 ㈣引導學童以快樂的心情來跳舞。 ㈤前奏時先教示範動作，以引導學童創作行禮的動作亦可自由創作。 ㈥分組競賽 ㈦延伸活動：攻占營地遊戲 ㈧引導學童了解輸贏不重要，能用愉快的心情來玩遊戲才是重要的。	行為檢核：能配合唱遊完成〈猜拳〉的舞蹈動作。	
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。 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	**壹、健康有一套** **一.健康做得到** 【活動二】健康小妙招-2 ㈥教師引導學童閱讀課本主角改善飲食及生活習慣的方法。 ㈦教師提問 1.樂樂如何調整自己的飲食？ 2.除了課本的方法，飲食方面還可以做哪些調整？ 3.樂樂調整飲食習慣後，身體產生了什麼變化？ 4.樂樂還做了哪些生活習慣上的調整？ ㈧師生共同歸納 1.體重過重的調整方法	口頭評量：1.能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。 2.能說出體重過重在飲食上的調整方法。 3.能說出自	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

		活中運動與健康的問題。	2.可以透過均衡飲食、適當運動及充足睡眠達到健康體位。 3.持之以恆才能讓身體越來越健康。 ㈨完成活力存摺。 1.記錄自己的檢查結果。 2.記錄自己的生活習慣。 3.請教師引導學童先提出自己的改善方法，再與同儕討論、補充其他方法。 4.指導學童填寫「持續做」的宣言，鼓勵學童養成良好的健康習慣。 ㈩教師歸納	己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。 行為檢核：能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
三	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。	**貳、運動樂趣多** **六.大家來唱跳** 【活動三】身體魔術師 ㈠請學童想像並模擬風及樹木搖擺的姿態，讓學童互相觀摩。 1.當微風吹來時 2.龍捲風來了 3.暴風雨來了 (4)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 ㈡分組競賽：三人一組，一人當風，另兩人當樹，隨著音樂表現出各種情境下的肢體動作，看哪一組動作模仿得最像。 ㈢突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼躲雨動作，並表演出來。 ㈣分享與發表 1.讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。	行為檢核：1.能模仿風雨來時樹木搖動的姿態。 2.能隨著音樂，表現出彎腰、轉動的模仿動作。 3.能配合唱遊完成〈暴風雨〉的舞蹈動作。 4.能與同學合作完成歌詞改編。	

			2.請學童試著發表觀賞後的感覺，並思考一下如果是你，可以怎樣表演會更有趣。 ●身體律動 ㈠教師教唱〈暴風雨〉。 ㈡動作說明（兩人一組） 1.前奏 2.主奏 3.間奏 4.尾奏 ㈢引導學童以身歷其境的心情來跳舞。 ㈣先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 ㈤兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。 ㈥和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。 ㈦鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。 ㈧活力存摺	紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**壹、健康有一套** **二.愛護牙齒有一套** 【活動一】歡歡蛀牙了 ㈠教師播放電子書情境圖，討論歡歡的牙齒怎麼了？ 1.請學童照鏡子，看看自己的牙齒是不是有黑黑的地方？ 2.為什麼牙齒上會黑黑的？刷得掉嗎？ 3.牙齒黑黑的就是蛀牙嗎？ 4.蛀牙一定會痛嗎？ 5.請牙齒上有黑黑的學童說說看牙齒會不會痛？ ㈡討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？ 1.問題提問 (1)說一說牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時會出現什麼情況？	口頭評量：1.能說出什麼是蛀牙及蛀牙了該怎麼辦。 2.能說出愛護牙齒的方法。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

			(4)牙齒痛時要怎麼處理？ 2.師生共同歸納 ㈢討論歡歡蛀牙的原因 1.照鏡子檢查自己的牙齒和牙縫有沒有食物殘渣？ 2.食物殘渣留在牙齒上會怎麼樣？ ㈣教師說明蛀牙及正確刷牙的關聯性。		
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。	**貳、運動樂趣多** **七、跑跳遊戲** 【活動一】快樂紅綠燈 ㈠暖身運動 ㈡教師於活動前確認場地安全。 ㈢教師說明紅綠燈遊戲規則。 ㈣遊戲過程中，教師請場外的學童觀察場內學童的動作表現，並引導學童發表觀察後的心得。 1.為什麼容易被捉到？ 2.除了以跑步的速度外，有什麼方法可以減少被捉到的機會。 ㈤教師歸納學童觀察心得，說明在遊戲中可善用紅燈停遊戲規則及改變方向跑的方式，來避免被捉到。 ㈥試試看：教師引導學童思考並回答在遊戲中哪些方式適合你。 1.直線加速跑擺脫。 2.曲線跑擺脫。 3.使用紅燈停規則。 【活動二】折返跑-1 ㈠暖身運動。 ㈡折返跑 1.玩法1 2.玩法2	行為檢核：1.能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 2.能做出改變方向的折返跑動作。	

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	**壹、健康有一套** **二.愛護牙齒有一套** 【活動二】認識牙齒 ㈠認識乳齒和恆齒 1.照鏡子數一數自己有幾顆牙齒。 2.討論時間 (1)說一說，自己的牙齒和別人的牙齒一樣多嗎？為什麼？ (2)為什麼會掉牙齒？我們一輩子會長幾次牙齒？ (3)第一次和第二次長出來的牙齒分別叫作什麼？ (4)乳齒還是恆齒比較重要？ 3.教師歸納說明 ㈡認識牙齒的功能：除了幫助我們吃東西，牙齒還有什麼功能？ ㈢教師歸納：牙齒是身體構造中最堅硬的部分，有咀嚼食物、幫助正確發音、維持臉型等功能，不論乳齒或恆齒都要好好愛護。 ㈣牙齒點點名 1.教師說明牙齒名稱，學童手持鏡子，對照圖示認識自己的牙齒。 2.照鏡子檢查自己牙齒的生長情形，說說看，自己已經換了幾顆恆齒了。	口頭評量：1.能說出乳齒和恆齒各自的重要性。 2.及牙齒的功能及名稱。	◎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。	**貳、運動樂趣多** **七、跑跳遊戲** 【活動二】折返跑-2 3.玩法3 4.玩法4 ㈢綜合活動：驗收時刻 ㈣課後練習紀錄表：教師引導學童利用課後練習曲線跑及變向跑，再將練習結果記錄下來。	行為檢核：1.能做出改變方向的折返跑、曲線跑的動作。 2.能將折返、曲線跑的動作運用在追	

			【活動三】彈力精靈-1 ㈠熱身活動 ㈡發展活動 1.將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從10分漸進增加，教師先示範並指導學童跨跳、雙腳跳及單腳跳的動作。 2.十字跨跳遊戲	逐跑的遊戲上。 3.認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。	
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。	**壹、健康有一套** **二.愛護牙齒有一套** 【活動三】適合的牙刷 ㈠教師請學童檢視自己使用的牙刷並提問： 1.牙刷的刷毛完整嗎？ 2.牙刷的刷毛有沒有變形塌陷？ 3.牙刷乾不乾淨？有沒有黑黑的汙垢？ 4.你的這支牙刷使用多久了？ 5.你大概多久換一次牙刷？ ㈡教師歸納 ㈢師生共同討論：我們可以從哪裡知道選擇牙刷的方法呢？ ㈣師生共同歸納：牙醫師、上網查詢、電視、報紙、查詢相關書籍。 ㈤教師展示各式牙刷，讓學童觀察、觸摸並比較。 1.選擇哪一種牙刷刷毛比較不會傷害牙齒和牙齦？ 2.牙刷刷頭選擇什麼大小比較容易將牙齒刷乾淨？ 3.牙刷握柄要選擇粗或細的？ 4.家人平常是怎麼為你選購牙刷的呢？ ㈥師生共同歸納 ㈦教師歸納選購牙刷的原則 ㈧教師指導學童檢視使用牙刷的情形，在符合項目的○塗上顏色，沒做到的項目要改進。	口頭評量：1.能說出什麼時候需要更換牙刷及挑選牙刷的重點。 2.能養成正確存放與更換牙刷的好行為。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	**貳、運動樂趣多** **七、跑跳遊戲** 【活動三】彈力精靈-2 ㈢綜合活動：過三關 1.跨越河溝 2. 步步高升 ㈣活動過程中，教師可請挑戰失敗的學童觀察同學的表現，並引導其體會以助跑結合跳躍動作，來提升跳躍能力。 ㈤教師讚美學童表現，請學童依過關情形記錄，並鼓勵未過關的學童繼續練習與挑戰。 ·活力存摺 ㈠請學童分組合作進行追、跑、跳活動，完成動作後在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看自己得到幾顆☆。 1.形影不離1	行為檢核： 1.能做出單腳、雙腳跳跨的組合動作 2.能做出助跑，以增加跳躍表現。 3.能做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4.能做到遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**壹、健康有一套** **二.愛護牙齒有一套** 【活動四】我會刷牙 ㈠討論時間 1.潔牙需要準備哪些用具？ 2.要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？ ㈡師生共同歸納	口頭評量：能說出刷牙是預防蛀牙最有效的方法及應該刷牙的時間。 行為檢核：1.能依照正確	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

			㈢練習牙刷的握法 ㈣教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。 1.掌握三個要領 2.刷牙步驟 ㈤牙刷使用小祕訣 ㈥刷牙這麼重要，什麼時候應該刷牙呢？ 1.討論時間 (1)請學童發表自己平時的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？ (2)為什麼吃過東西要馬上刷牙？ (3)睡前為什麼要刷牙？ (4)什麼時候刷牙是最有效的？ (5)除了刷牙，還可使用什麼物品來保護牙齒？ 2.師生共同歸納 ㈦將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打ˇ。 1.說一說，自己什麼時間比較會忘記刷牙？要怎麼改進？ 2.健康宣言：我要認真刷牙，當牙齒的好主人。 ㈧演練時間 1.教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。 2.將刷到的牙齒塗色，藉以了解自己換牙的情形。	刷牙的方法和步驟清潔牙齒。 2.將一周的刷牙情形記錄下來，並做檢討與改進。	
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。	**貳、運動樂趣多** **七、跑跳遊戲** 【活動三】彈跳精靈 2.形影不離2 (1)場地布置 (2)動作說明 ①跨跳 ②雙腳跳	行為檢核：1.能做到遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 2.能運用平衡能力學會	◎安全教育 安E4探討日常生活應注意的安全。

			③單腳跳。 ㈡操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。 ㈢教師讚美學童此單元的學習表現，並記錄自己的活力存摺，鼓勵學童繼續練習與挑戰。 **貳、運動樂趣多** **八.我們都是平衡高手** 【活動一】平衡遊戲-1 ●認識校園運動空間 ㈠熱身活動 ㈡教師帶領學童選擇在校內需要平衡能力的遊戲器材或設備，示範如何使用及操作遊戲器材或設備。 ㈢教師指導學童做平衡動作的方法及動作要領。 ㈣輪流讓學童使用遊戲器材設備，體驗使用這些遊戲設備需要的平衡能力。 ㈤進行活動時，避免學童嘲笑無法完成活動的同學，教師應多指導學童尊重他人。 ㈥教師詢問 1.利用身體部位進行平衡動作，是不是不容易？ 2.請學童發表如何讓自己維持平衡的感覺，也可以試試利用學校不同場地。	使用校園中的遊戲設備。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**壹、健康有一套** **二.愛護牙齒有一套** 【活動五】護牙好方法 ㈠討論時間：除了正確刷牙，還有哪些愛護牙齒的方法呢？ ㈡教師引導學童了解除了自己能做到的護牙方法，還要到牙科醫療院所接受口腔保健服務。 1.牙齒塗氟	口頭評量：能說出愛護牙齒的方法及牙科醫療院所提供的口腔保健服務。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

			2.定期檢查 3.窩溝封填 4.牙齒不舒服要馬上檢查治療 ㈢牙科醫療院所會進行衛教指導 ㈣教師指導學童完成活力存摺。 ㈤師生共同歸納：齲齒是臺灣兒童最常見且嚴重的口腔疾病，為了健康，應該從小養成愛護牙齒的好行為。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**貳、運動樂趣多** **八.我們都是平衡高手** 【活動一】平衡遊戲-2 ●平衡遊戲(一) ㈠原地頂書 1.頭頂書 2.運用身體的其他部位體驗頂書平衡 3.頂書前進 4.頂書側併步 5.學童分組，將書頂在頭上直線前進，走到圓錐處折返時用橫向側併步。 ㈡教師歸納提示「張開雙手可以幫助身體控制平衡，書本比較不容易掉下來」，再請學童試試看。 ㈢教師提問 1.頭頂書本、雙手平舉或是放下、站著或是蹲著，會不會影響平衡？ 2.有些同學頭頂著書本能穩定向前走，有沒有什麼祕訣或特別動作？ 3.有些同學頭頂著書本，但書本一直掉落，是不是哪裡沒有注意？ ●平衡遊戲(二) ㈠單人練習	口頭評量： 1.能說出同學的優點。 2.能說出使用平衡木的注意事項。 行為檢核：1.能做出指定的平衡動作。 2.能正確做出平衡木上的動作。	◎安全教育 安E4探討日常生活應注意的安全。

			㈡雙人練習 ㈢火車快飛 ㈣飛鴿傳書(接力傳書) ㈤討論與分享:和同學分享頂書平衡遊戲的經驗和感覺，並討論要如何穩固頂書及加強默契訓練。 ㈥教師提問:如何維持平衡？有什麼感覺？ 【活動二】認識平衡木-1 ㈠認識平衡木:教師帶領學童一起布置場地，並在平衡木下方放置墊子，再跟學童介紹平衡木。 ㈡教師提問:「使用平衡木時，要注意什麼呢？」 ●撐坐在平衡木上 ㈠指導學童用手摸平衡木，讓學童對平衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解。 ㈡在平衡木上做手部支撐的動作，體會身體、腳部騰空的感覺。 ●上下平衡木 ㈠上平衡木 ㈡下平衡木		
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。	**壹、健康有一套** **三.我愛家人** 【活動一】我會反省 ㈠教師播放電子書:樂樂發現自己的餐盒忘了帶。 ㈡教師提問 1.說說看，樂樂發生什麼事了？ 2.樂樂看起來如何？猜猜看為什麼他會這樣？ 3.樂樂的姐姐說了什麼？ ㈢請學童先與鄰座同學分享想法 1.你有忘記帶東西的經驗嗎？那時感受如何？ 2.忘記帶東西時，先冷靜下來，想想有沒有可以替代的做法。	口頭評量:能分享自己的想法與經驗。 行為檢核:能反省自己的想法，並演練生活中可能發生的情況。	◎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。

			㈣教師提問 1.樂樂到了教室後，對於自己忘記帶餐盒有什麼不同的想法？ 2.從樂樂的故事中，你想到了什麼或學到了什麼？ 3.上課時，如果忘記帶東西，會影響自己上課。為了不忘記帶東西，我們可以做些什麼呢？ 3.你有類似樂樂的經驗嗎？和同學分享。 ㈤討論時間 1.發現忘記帶餐盒時，請幫樂樂想想怎麼跟爸爸說比較適當？ 2.忘記帶餐盒時，中午用餐時要怎麼辦呢 ㈥教師播放電子書，引導學童發現樂樂在學校和在家裡兩種情境中的應對表現。 ㈦請學童回想，自己在學校和在家中是否和樂樂一樣有應對模式不同的狀況？ 1.說話的方式相同嗎？ 2.會不會主動幫忙老師、同學或家人？ 3.能不能不依靠家人，自己完成事情？ 4.主動幫忙的原因是什麼？ 5.想想看，為什麼有這些不同呢？ ㈧教師提問：樂樂最後反省了自己，你的想法是什麼呢？ ㈨師生共同歸納：將今天所學的應用在生活中，不論是和師長或朋友都溫和有禮的溝通。		
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。	**貳、運動樂趣多** **八.我們都是平衡高手** 【活動二】認識平衡木-2 ㈠向前走 ㈡爬一爬	口頭評量：能說出使用平衡木上的各種安全注意事項。 行為檢核：能	◎安全教育 安E4探討日常生活應注意的安全。

			㈢向後走 ㈣側併步走	正確的做出平衡木動作。	
十	三.我愛家人 【期中評量】	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。	**壹、健康有一套** **三.我愛家人** 【活動二】我會這樣做 ㈠教師複習前段課文中樂樂對爸爸發脾氣的情境，引導至目前情境。 ㈡分組討論 1.請學童和同學討論，與家人相處時，還有哪些事情要注意呢？ 2.請小組推派組員上臺發表，遺漏的部分，教師可再補充。 ㈢演練時間：請學童分成小組，依照情境表達出來。 ㈣請學童先發表自己的想法，和同學完成演練後，討論這樣的相處是否合宜。 ㈤教師提醒學童，可以依照三步驟來決定做法。 1.原本想法。 2.反省想法。 3.決定做法。 ㈥師生共同歸納：改變相處習慣不容易，但這些改變能讓自己與家人相處時更和諧愉快，一起嘗試看看。	口頭評量：1.能說清楚樂樂做法的改變。 2.能根據狀況說出自己的想法和感受 行為檢核：能演練想法改變三步驟。	◎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 【期中評量】	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。	**貳、運動樂趣多** **八.我們都是平衡高手** 【活動二】認識平衡木-3 ●活力存摺 ㈠平衡高手：協助學童進行自我檢測展現學到的平衡動作，把做到的在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看你能得到幾顆☆。	行為檢核：1.能正確完成各種動作，並安全上下平衡木。 2.能完成安全過關的動作。	◎安全教育 安E4探討日常生活應注意的安全。

			㈡想一想，還有哪些運動需要運用到身體的平衡能力？請打v。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十一	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。	**壹、健康有一套** **三.我愛家人** 【活動三】我會慢慢說 ㈠教師提問：當我們和家人爭吵或意見不合時，要怎麼做比較好呢？ ㈡說說看，下列狀況結果可能是什麼？ 1.媽媽叫樂樂去洗澡，但樂樂想看完節目……。 2.演練看看：依照樂樂看電視的情境，試著把自己的想法說出來。 ㈢若有多餘時間，教師可請未發表過意見的學童演練第二種狀況。 1.當我和弟弟想玩同一個玩具時……。 ㈣師生共同歸納：當與家人意見不同時，我會和家人好好商量，不爭吵哭鬧，也不耍脾氣。	口頭評量：1.能說出與家人相處做法不同，結果也不同。 2.能說出當做法不同時，可能的結果有哪些。	◎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。	**貳、運動樂趣多** **九.社區運動樂** 【活動一】社區活動 ㈠閱讀課文中的內容，了解社區中可能會有的活動。 1.社區園遊會。 2.社區運動會。 3.社區一日遊。 4.社區健行。 5.牽手做環保。 6.節慶活動。 ㈡分享：請學童分享自己知道或參與過的社區活動經驗。 1.與同學分享還有哪些社區活動。	行為檢核：1.能利用課餘時間到社區或學校運動。 2.能做出各種趣味競賽的基本動作。	◎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。

			2.參與活動時認識了哪些人？對自己及家人有什麼益處呢? ㈢分組討論 1.你是藉由什麼管道，知道這些社區活動？ 2.回家作業：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。 ㈣師生共同歸納：參加社區活動，能增進感情，讓社區氣氛更加祥和、友善，也能欣賞和學習不同社區的表演特色和優點，能感受社區團體意識和向心力的凝聚。 【活動二】練習趣味競賽 ㈠移動城堡遊戲規則說明，分組進行活動。 ㈡針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。 1.針對比賽的內容，進行分組檢討。 2.說一說 (1)雙腳跳躍和單腳跨越，哪一種方式前進的速度比較快？ (2)兩個呼拉圈的距離大或小會造成什麼不一樣的結果？ ㈢滾龍珠 ㈣分組競賽 ㈤師生共同歸納：遵守比賽的規則，確實做到不爭吵、不推擠、不插隊等比賽安全事項。		
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。	**壹、健康有一套** **三.我愛家人** 【活動四】愛要表達 ㈠教師請學童閱讀文本並回答問題。 1.自己何時會親吻或擁抱家人？ 2.在表達愛的感覺時，自己的感受是什麼？喜歡這種感覺嗎？ ㈡除了肢體表達外，你還會做些什麼表達自己對家人的愛呢？ ㈢教師指導學童練習寫一段話感謝家人。	口頭評量：能說出對家人的愛。 行為檢核：能利用卡片寫出自己的感謝，並送出這份愛的禮物。	◎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

			㈣教師提醒學童，要常表達對家人的愛，並說明愛心小卡的製作方式。 ㈤家庭作業：送出愛的禮物。 ㈥教師提問：除了說出來與送愛心小卡之外，還有沒有其他的方法，能讓家人知道我們對他們的愛？ ㈦師生共同歸納：希望家人能知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！ ㈧活力存摺：大家來找碴 ㈨請學童討論和家人相處還有什麼好方法，並完成評量。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	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。	**貳、運動樂趣多** **九.社區運動樂** 【活動三】活動開鑼 1　閱讀課文中的內容，了解社區活動的情景，並說說看。 1.社區活動在什麼樣的地點舉辦？ 2.社區活動有什麼內容？ 3.你參加過哪些活動？ 4.你有看過哪些表演？哪些表演是你覺得很棒的？ ㈡師生共同歸納 1.不同社區及文化可能有不一樣的風俗和活動。 2.能認識並學習參與才藝活動演出時的團隊合作。 3.欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。 4.透過對他人優點的欣賞，感受社區團體意識和向心力的凝聚。 【活動四】親子同樂-1 ㈠說明蜈蚣競走活動規則並分組競賽 ㈡檢討與歸納 1.針對比賽的內容，進行分組檢討。 2.說一說：團體活動中要遵守哪些團體規範？	行為檢核：1.能利用課餘時間到社區或學校運動。 2.能和同學合作，完成遊戲。 3.能做出各種趣味競賽的基本動作。	◎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。	**壹、健康有一套** **四.空氣汙染大作戰** 【活動一】今天不一樣 ㈠教師播放電子書的正常生活情境圖和空氣汙染情境圖，引導學童觀察兩種情境的不同處。 2　教師提問：空氣汙染嚴重，但又不得不出門時，要如何維護自己的健康？ ㈢教師指導學童閱讀課本情境圖。 ㈣引導學童從安安的角度觀察上學途中所看到的景物。 ㈤學童討論分享：在空氣汙染的日子裡，安安觀察到什麼？ ㈥教師提問 1.這些現象都是因為什麼？ 2.為什麼天空會變得灰濛濛的？ 3.戴口罩的人們為什麼變多？ 4.為什麼在外面運動的人變少了？ 5.為什麼遛狗的人變少了？ 6.為什麼學校穿堂要放紅色空品旗？ 7.你自己有沒有經歷過空氣汙染嚴重的日子？ ※教師請有經驗的學童繼續分享發表。 8.你看過什麼不同於日常的景象？ ㈦師生共同歸納：空氣汙染嚴重時，天空會呈現灰濛濛的一片，影響人和動物的健康，為維護身體健康，盡量不要外出活動，有必要外出活動時要戴口罩，在學校要留意校園空品旗的提醒。	口頭評量：1.能說出紅色警示代表外面空氣很不好。 2.能說出空氣汙染對人和動物所造成的影響。 3.能說出空氣汙染期間，外出要戴口罩。	◎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	**貳、運動樂趣多** **九.社區運動樂** 【活動四】親子同樂-2 1　說明同心協力：兩人三腳活動規則並分組競賽 2　檢討與歸納	口頭評量：能說出自己適合的運動項目。 行為檢核：1.	◎家庭教育 家E12規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育

		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)比賽時，在預備區的成員為什麼不能越線？ (2)比賽中落後時，為什麼還要完成比賽？ (3)想要獲勝，可以怎麼做？比較容易達成。 (4)比賽結束了，想一想，有哪些好的表現？ ㈢我做到了：請學童在認真練習後，看看自己是不是小小運動家，並請在□中打ˇ。 ㈣師生共同歸納：不論比賽是輸是贏，都能以「勝不驕敗不餒」的態度看待，遵守比賽規則，並盡全力到最後一刻，這就是運動家的精神。 【活動五】大家一起來運動 ㈠閱讀課文 1.邀請親朋好友一同運動。 2.可以參加哪些運動項目。 ㈡討論 1.邀請好友參加社區活動時應注意的事項？ 2.可以與家人或親朋好友參與哪些運動呢？ 3.如何訂定全家的家庭運動計畫？ 4.完成「我的家庭運動計畫」並分享。 ㈢完成活力存摺：記錄一週的運動情形，做到的請打ˇ。 ㈣師生共同歸納：養成規律的運動，可以促進身體健康，提升體適能，讓身體充滿活力。	能做出各種趣味競賽的基本動作。2.能完成記錄一週的運動情形，並確實養成規律的運動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	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。	**壹、健康有一套** **四.空氣汙染大作戰** 【活動二】空品旗的提醒 ㈠教師播放電子書情境圖的空品旗圖示。 ㈡教師提問，引導學童說出「空品旗」的關鍵語。 1.是否見過這樣的旗幟？ 2.在哪裡見過？ 3.知道這是什麼旗幟嗎？	口頭評量：1.能說出不同顏色空品旗代表的空氣汙染程度。 2.能參與討論，分享當空氣品質不	◎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。

		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。	㈢教師提問：為什麼有不同顏色的空品旗？ ㈣教師說明不同空品旗所代表的空氣汙染程度及其影響。 ㈤教師連貫「活動一」紅色空品旗的出現並呼應上述空品旗的說明，引導學校穿堂擺放紅色空品旗的原因。 ㈥教師引導學童討論，看到紅色空品旗升起或聽見進教室的廣播時，怎麼做對健康比較好？ ㈦教師補充教育部空品旗幟小口訣 ㈧師生共同結論：空氣汙染嚴重時，為維護自己的健康，盡量不要到外面活動。 ㈨教師指導學童閱讀教材內容，討論並記錄下觀察到的校園空氣品質。 ㈩師生共同歸納 (十一)教師引導學童討論「空品旗不變，我們自己活動方式要改變。」的內容。 (十二)討論與分享 1.想一想，空氣汙染時期有哪些可以進行的體育活動？ 2.上述體育活動進行時，要注意哪些安全事項？	好時，可以進行的體育活動和該注意的安全事項。 行為檢核：能完成體驗活動	
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。	**貳、運動樂趣多** **十.玩球樂趣多** 【活動一】你傳我接 ㈠課前準備 ㈡發展活動 1.圓形傳接 2.坐姿傳接 3.站姿胯下傳接 4.站姿後仰傳接 5.創意傳接 ㈢綜合活動 【活動二】拍球樂	行為檢核：1.能合作完成你傳接球。 2.能做到和他人完成拍球說 Hello 活動。 3.會利用課餘時間練習並完成紀錄。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			㈠課前準備 ㈡發展活動：能盡力完成拍球的動作。 1.你拍我跳 2.拍球走走 3.拍球逛逛說Hello ㈢綜合活動：鼓勵學童發表心得感想。 我做到了：教師請學童完成課本表格。		
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。	**壹、健康有一套** **四.空氣汙染大作戰** 【活動三】空氣汙染有礙健康 ㈠教師播放電子書中的空汙過敏圖示。 ㈡教師說明：空氣汙染嚴重時，讓人的鼻腔、呼吸道感到不舒服，有過敏體質的人，也會誘發過敏的症狀，對健康造成更大的危害，一定要小心防範。 ㈢緩解空汙引起的症狀，可以這麼做：減少外出、戴口罩、到醫療院所就醫、隨身自備相關治療藥物 、外出時戴護目鏡、穿外套。 4.運動時，可選擇室內場地。 ※班級中，如果有相關症狀的學童，也可請該學童分享家人如何指導他們處理這些不舒服的症狀。 ㈣教師總結： 1.空汙期間，做好相關的自我防護措施，注意自己身體的狀況，如果出現異於平常的不舒服症狀，要盡快告知師長協助處理，以維護身體健康。	口頭評量：能說出空氣汙染時，身體可能出現的不舒服症狀及因應方法。	◎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。

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	**貳、運動樂趣多** **十.玩球樂趣多** 【活動三】傳接一級棒 ㈠課前準備 ㈡發展活動：利用不同的動作來練習傳接球。 1.胸前推傳球 2.由下往上拋 3.由上往下擲（反彈傳接） 4.教師從旁協助，對於傳接需要協助的學童，多給予鼓勵與指導。 5.教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 6.鼓勵學童利用課餘時間多加練習，體驗不同傳接球動作的感覺，培養球感。 ㈢綜合活動：高球穿接	行為檢核：1.能和他人一同合作練習，完成三種傳接球動作。 2..能順暢的完成高球穿接的活動。	◎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-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。	**壹、健康有一套** **四.空氣汙染大作戰** 【活動四】抗汙有妙招 ㈠教師播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並歸納至今學到的抗汙妙招。 ㈡教師補充教育部空品旗幟宣導歌。 ㈢教師可利用分組分色，進行歌謠競賽，讓學童熟記空品旗的意涵。 教師指導學童完成活力存摺內容，為自己的健康加分。	口頭評量：能說出相關的抗汙妙招。 紙筆測驗：能完成活力存摺	◎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。

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	**貳、運動樂趣多** **十.玩球樂趣多** 【活動四】彈接高手 ㈠課前準備 ㈡發展活動 1.過三關 2.雙人彈接 3.多人彈接 4.說一說：和同學討論，成為彈接高手需要做好哪些動作技巧？ 5.反彈穿接 ㈢綜合活動 1.引導學童和同學討論，鼓勵在一定時間完成更多動作；教師在每一次固定時間內記錄完成的次數並公布。 2.表揚表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。 3.鼓勵學童嘗試和同學合作調整動作，努力通關。 4.評量：做做看，一分鐘內能夠完成幾次動作。 5.活動進行時，教師從旁協助，對於傳接需要協助的同學，給予鼓勵與指導。 6.鼓勵學童利用課後時間進行彈接練習。	行為檢核：1.能順暢的完成彈接高手活動中，相關的傳接球動作。 2.能利用課餘時間，練習彈接高手活動，以增加球感並做記錄。	◎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。	**壹、健康有一套** **五.正確使用藥物** 【活動一】生病找醫師 ㈠教師請學童發表：生病的時候，身體不舒服怎麼辦？怎麼使用藥物呢？ ㈡演練課本圖文情境「身體不適」 ㈢請學童自由發表對「平平身體不適」情境的想法，並進行討論。 1.錯誤的行為 (1)可能被家人傳染，吃家人的藥。 (2)喝咳嗽糖漿就好了。	口頭評量：能說出生病時，要找醫師診斷，不能自行買藥或服用他人藥物。	◎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。

			(3)試試先吃大人一半的藥量。 2.師生共同討論:「平平身體不適」情境中錯誤的行為，應該如何改進？ ㈣教師以課本圖文的例子，指導學童就醫時的注意事項。 1.教師提問 (1)當你生病就醫時，會清楚表達自己的不舒服狀況嗎？ (2)當你生病就醫時，會認真聽醫師的說明嗎？ 2.請學童說一說自己的想法及理由。 3.教師統整說明:生病就醫時，要清楚詳細說明自己的不舒服狀況，並且聽從醫師的囑咐。 ㈤進行「○×大考驗」遊戲，複習上課的內容。		
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。	**貳、運動樂趣多** **十.玩球樂趣多** 【活動五】攻占城堡 ㈠課前準備:整隊分組，講解活動規則及注意事項。 ㈡發展活動:學童至少三人一組，分成攻方與守方，由攻方選擇一人投球，球投出去後，攻方組員立刻起跑往前碰觸城堡圓錐。守方將球接起，然後快速跑回基地或傳回防守基地，當守方帶球完成碰觸防守基地的圓錐後，比賽停止;教師觀看攻方是否有人完成碰觸城堡圓錐(完成攻占)。 ㈢綜合活動 ㈣活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。	行為檢核:1.能遵守活動規則並進行活動。 2.能於攻占城堡活動中，展現出和他人合作的態度。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎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	**壹、健康有一套** **五.正確使用藥物** 【活動二】領藥停看聽 ㈠教師展示放大版藥袋，請學童發表看到了什麼並說明其意義，再依序貼上各欄位說明字條並補充說明。	口頭評量:能說出藥袋上的各項標示與說明。	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

		活中運動與健康的問題。	㈡教師請學童拿出各種樣式的藥袋，一一對照上述欄位說明，以加深學童的印象。 ㈢綜合活動：請學童分組進行「藥袋藏寶圖」遊戲。 ㈣師生共同討論：領藥時，要核對藥袋上的所有資訊，若有疑問時，可以當場詢問醫師或藥師。有藥物過敏史的民眾，可以請醫師將過敏藥品名稱註記於健保IC卡，就醫時主動告知醫師，領藥時再請藥師幫忙核對，以免誤用過敏藥物。		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。	**貳、運動樂趣多** **十一.功夫小子** 【活動一】動物大觀園 ㈠課前準備：播放電子書裡的動物圖卡或動物影片，請學童觀察動物的動作及特徵。 ㈡發展活動：由教師說出動物名稱，學童模仿其特徵動作，各組依照關卡提示，模仿此動物行走的動作及特徵，每一關卡模仿距離約10公尺，再慢跑10公尺至下一關卡。 ㈢綜合活動 1.改正錯誤 2.精熟練習 3.想一想：你還能做出哪種動物的動作？ 【活動二】動物拳模仿秀 ㈠課前活動 ㈡活動說明 1.播放動物圖卡，觀察動物的動作，做出動物拳。 2.先由教師示範簡單的動作，再由學童集思廣益，發揮想像力及創意，模仿出動物拳。 3.嘗試演練 (1)蛇拳 (2)虎拳 (3)螳螂拳	行為檢核：能做出各種動物及動物拳的動作及特徵。	◎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。

			㈢綜合活動 1.改正錯誤 2.精熟練習		
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。	**壹、健康有一套** **五.正確使用藥物** 【活動三】用藥小叮嚀 ㈠教師提問並請學童分享自己或家人生病時的用藥經驗及注意事項。 1.生病時，是家人告訴你吃藥時間，還是自己會看藥袋上的說明？ 2.你知道藥物有不同的服用時間嗎？ 3.你曾經因為藥物很苦感到恐懼而拒絕服藥嗎？ ㈡教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的健康，要實踐正確的用藥行為。 ㈢服藥時間會影響藥效 1.討論課本情境：生病時偶爾會忘了服藥，如果錯過吃藥的時間，可能會採取哪種作法呢？ 2.教師澄清觀念 3.服藥提醒的方法 4.藥物用法：每次服藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。 ㈣教師播放電子書，請學童討論課本情境中點眼藥水的方法與注意事項。 ㈤教師引導學童討論課本中的外用藥使用情境，並認識外用藥的正確使用方法與注意事項。 ㈥綜合活動：進行「藥識小學堂」提問，以複習上課的內容。	口頭評量：能說出服藥的時間、口服藥與藥水及點眼藥水的注意事項。 行為檢核：1.能操作藥水量杯，確認刻度用量。 2.能正確做出塗抹外用藥膏的動作。	◎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。 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。	**貳、運動樂趣多** **十一.功夫小子** 【活動三】動物拳遊戲 ㈠暖身操 ㈡動物拳遊戲規則說明 ㈢綜合活動 1.分組比賽 2.分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。 ㈣叮嚀 1.教師指出一般學童常犯的錯誤。 2.鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 ㈤師生共同歸納：學習武術可以強健體魄，培養專注力及毅力。 【活動四】拳打腳踢我最行 ㈠走路打拳 ㈡穿梭踢擊 ㈢學童發表運動後的感想與身體感覺。 ㈣教師指出一般同學常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 ㈤教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予每位學童正向的鼓勵。	行為檢核：1.能做出正確的動作，並表現出快速的反應能力。 2.能與同學利用課餘時間，玩動物拳遊戲。 3.能做出正確的技擊動作。	◎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 【期末評量】	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。	**壹、健康有一套** **五.正確使用藥物** 【活動四】幫藥物找適合的家 ㈠教師提問並請學童自由發表 1.餅乾和飲料有保存期限嗎？ 2.沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？ 3.藥物也和食品一樣有保存期限嗎？ ㈡根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。	口頭評量：能說出藥物的正確保存方法。 行為檢核：能熟練且正確的處理剩餘藥物。	◎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。

			㈢師生討論課本圖文情境 1.用完藥後將藥物放回原藥袋中。 2.內服藥、外用藥要分開放。 3.藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。 ㈣教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示。 ㈤一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？ ㈥教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。 ㈦教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。 ㈧教師說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。 ㈨教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。 ㈩搶答遊戲	紙筆測驗：能完成活力存摺。	安E14知道通報緊急事件的方式。
二十	十一.功夫小子 【期末評量】	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。	**貳、運動樂趣多** **十一.功夫小子** 【活動四】拳打腳踢我最行 1　馬步劈掌 ㈡弓步擊拳 ·完成活力存摺 ㈠以「武林大會」的方式設計，讓學童在學習完整個單元後，能帶著好態度並應用自學到的能力來「以武會友」，請教師引導學童情意及武術能力的展現。 ㈡分享：學童發表運動後的感想和心得。 教師叮嚀：鼓勵學童學習都要準備好態度，並利用課餘時間多練習。	行為檢核：1.能做出各種武術及技擊動作。 2.能做出創意的動物拳。 3.能利用課餘時間從事運動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康有一套** **五.正確使用藥物** 【活動四】幫藥物找適合的家 ㈠教師提問並請學童自由發表 1.餅乾和飲料有保存期限嗎？ 2.沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？ 3.藥物也和食品一樣有保存期限嗎？ ㈡根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。 ㈢師生討論課本圖文情境 1.用完藥後將藥物放回原藥袋中。 2.內服藥、外用藥要分開放。 3.藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。 ㈣教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示。 ㈤一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？ ㈥教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。 ㈦教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。 ㈧教師說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。 ㈨教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。 ㈩搶答遊戲	口頭評量：能說出藥物的正確保存方法。 行為檢核：能熟練且正確的處理剩餘藥物。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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	**貳、運動樂趣多** **十一.功夫小子** 【活動四】拳打腳踢我最行 1　馬步劈掌 ㈡弓步擊拳 ·完成活力存摺	行為檢核：1.能做出各種武術及技擊動作。	◎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。

		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。	㈠以「武林大會」的方式設計，讓學童在學習完整個單元後，能帶著好態度並應用自學到的能力來「以武會友」，請教師引導學童情意及武術能力的展現。 ㈡分享：學童發表運動後的感想和心得。 教師叮嚀：鼓勵學童學習都要準備好態度，並利用課餘時間多練習。	2.能做出創意的動物拳。 3.能利用課餘時間從事運動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。

附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣隆華國民小學114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，共1班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週3節，21 週，共 63 節

課程目標:
1.知道不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，並用健康的態度面對成長。
2.知道日常生活中的性別角色，破除性別刻板印象，探索自己的興趣及對未來的期望，為夢想努力。
3.知道流感的症狀、傳染方式、居家照護要點及預防感染方法，在日常生活中展現呼吸道衛生禮節，落實流感預防與照護的好行為。
4.知道過量飲酒及吸菸行為對個人、家庭與社會的健康危害，並藉由角色扮演表達個人拒絕菸酒的立場。
5.學習覺察自己與他人的優點，進一步深入了解自己、讓朋友知道你心裡對他的感受，欣賞自己也欣賞他人。
6.學習如何運用社交技巧當個好主人及好客人，並學會處理聚會中的突發狀況，以增進人際關係。
7.學習識讀包裝食品外觀、食品標示及注意事項的重要性，於生活中實際做到安全選購食品的原則。
8.知道單槓運動的知識與安全使用方法，並做出簡單的單槓動作，藉此鍛鍊手臂的肌力，落實平時自我身體活動。
9.學習健走運動的正確基本動作，了解健走的益處並規劃適合自己的健走路線，養成健走習慣，促進身體健康。
10.學習用足背、足內側踢球及用腳底做出停球動作，並與他人合作進行踢接球，培養自我球感。
11.知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備，並學會如何處理運動時發生的意外事故。
12.學習音樂的拍子與節奏，利用不同器材或方式，跟著音樂打節奏，了解與同學合作完成學習的快樂感覺。
13.學習身體律動，完成舞蹈學習活動，做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上，增進身體的協調性及多元動作表現能力。
14.學習快跑的技能，如:直線快跑、曲線快跑、曲線繞彎跑，並在比賽中找出適合自己的跑壘路線，和同學合作完成比賽，表現出運動家精神。
15.知道並遵守水域運動及場所的安全規定，認識各項水中活動的動作技能，如:水中行走、閉氣及漂浮，進而對游泳運動產生興趣。

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。	**壹、健康點點名** **一.歡樂成長派** 【活動1】歡歡的成長紀錄 ㈠教師播放電子書情境圖，討論歡歡成長過程的照片。 1.教師提問 2.師生共同歸納	口頭評量:能說出自己從出生到現在的成長情形及從小到現在學會的	◎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

			㈡分享成長的紀錄 1.請學童拿出自己的「兒童健康手冊」，說一說出生時的情況。 2.分享自己剛出生時的照片或腳印照。 3.請學童將自己的照片從出生到現在按順序排列，觀察自己成長的足跡並與同學分享。 4.說一說：照片中的自己年齡多大？照片中的自己在做什麼？ 5.請教家人並說說看，你在什麼時候學會了翻身、坐、爬、站、走、自己吃飯、上廁所等動作？ ㈢做做看：依照教師的口令，做做看動作。 ㈣分享時間 1.請學童發表幼兒園時和朋友在一起的情形、印象最深刻、最難忘的事情及幼兒園畢業典禮的情形。 2.請學童發表上小學後和以前幼兒園朋友的互動情形。 3.分享幼兒園時期的照片，說一說，照片中的自己正在做什麼事？ ㈤補充活動：幼兒園園服展 (六)完成成長紀錄 ㈦師生共同歸納	事。 行為檢核：能記錄自己的成長情形。	分工，不應受性別的限制。
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。	**貳、運動好事多** **六.單槓遊戲真好玩** 【活動1】認識學校活動空間 ㈠熱身活動 ㈡教師說明並示範操作遊戲器材或設備。 ㈢教師指導學童做懸垂設備的使用方法及動作要領。 1.爬竿的動作要領。 2.爬竿注意事項。 3.單槓（直臂懸垂）	口頭評量：能說出自己練習動作的感覺及同學表現的優點。 行為檢核： 1.學會使用校園中需要運用懸垂能	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			4.水平梯（臂力橋） ㈣分享與討論 1.利用雙手握住需要懸垂能力的遊戲器材或設備進行懸垂動作，是不是不容易？ 2.請學童發表如何維持懸垂的感覺。 【活動2】來做暖身運動 ㈠熱身活動 ㈡伸展手臂 1.利用毛巾伸展 2.雙人伸展 ✱趣味握手遊戲 ㈠左手握，右手握 ㈡我不動，你握著我的右手往後拉 ㈢雙手互握 ㈣你不動，我握著你的雙手往後拉 ㈤藉由活動讓學童體驗如何使用手臂力量，並嘗試不同手出力的感覺。 ㈥練習這些動作時，如何使用手臂力量？ ㈦平時能利用課餘時間多鍛鍊手臂的力量。	力的遊戲設備。 2.能完成指定的手臂練習動作。	
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。	**壹、健康點點名** **一.歡樂成長派** 【活動2】我是這樣長大的 ㈠討論時間: 1.教師播放電子書情境，討論歡歡成長的過程中，家人為歡歡做過什麼事？ 2.請學童和同學一起分享在自己長大的過程中，家人曾為自己做過哪些事？ ㈡討論時間 1.教師播放電子書情境，討論歡歡是怎麼發現自己長大的？	口頭評量: 1.能說出從哪些地方發現自己長大了。 2.能說出自己在成長過程中學會哪些事。	◎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。

			2.說一說，你還可以從哪些地方發現自己長大了呢？ ㈢討論時間 1.教師播放電子書情境，討論歡歡學騎腳踏車的情形。 2.請有帶騎腳踏車照片的學童，分享照片中自己騎腳踏車的情形。 3.請學童分享在學騎腳踏車的過程中，有哪些關於成長的發現？ 4.請家長協助拍攝學童騎腳踏車的影片與同學分享。 5.請學童說一說，現在慢慢長大了，自己希望可以再學會哪些事？ ㈣師生共同歸納 ㈤討論時間 1.說一說，歡歡學會了騎腳踏車後，再來想要學什麼呢？ 2.說一說，歡歡要怎麼做才能達成自己的夢想呢？ 3.請學童自由發表，希望未來的自己是什麼樣子？要怎麼做才能讓自己達成夢想？ ㈥師生共同歸納	3.能說出自己的興趣與對未來的期望。	
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。	**貳、運動好事多** **六.單槓遊戲真好玩** 【活動3】體驗單槓活動 ㈠熱身活動 ㈡發展活動 1.握槓方式 2.單槓懸垂 3.單槓懸吊 4.握住單槓 ㈢一定可以做到 1.教師來幫忙 2.藉著箱子站上去	口頭評量：能說出使用單槓時要注意的事項。 行為檢核： 1.能做出握住單槓的動作。 2.能在單槓上做出模仿動作。	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			㈣教師引導學童回答，進行練習這些動作時，會做哪些動作及要注意哪些安全事項？ 1.要注意單槓的鐵杆有沒有鬆動？ 2.軟墊有沒有覆蓋完整。 3.不要同時超過3人以上使用單槓，以免發生安全問題。 ㈤我做到了 【活動4】單槓遊戲 ㈠熱身活動 ㈡發展活動 1.太空漫步 2.鐘擺遊戲 3.腳下猜拳 4.烤乳豬遊戲	3.能與同學一起進行遊戲動作。	
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。	**壹、健康點點名** **一.歡樂成長派** 【活動2】我是這樣長大的 ㈠討論時間: 1.教師播放電子書情境，討論歡歡成長的過程中，家人為歡歡做過什麼事？ 2.請學童和同學一起分享在自己長大的過程中，家人曾為自己做過哪些事？ ㈡討論時間 1.教師播放電子書情境，討論歡歡是怎麼發現自己長大的？ 2.說一說，你還可以從哪些地方發現自己長大了呢？ ㈢討論時間 1.教師播放電子書情境，討論歡歡學騎腳踏車的情形。 2.請有帶騎腳踏車照片的學童，分享照片中自己騎腳踏車的情形。	口頭評量: 1.能說出從哪些地方發現自己長大了。 2.能說出自己在成長過程中學會哪些事。 3.能說出自己的興趣與對未來的期望。 4.能說出日常生活中的性別角色。	◎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。

			3.請學童分享在學騎腳踏車的過程中，有哪些關於成長的發現？ 4.請家長協助拍攝學童騎腳踏車的影片與同學分享。 5.請學童說一說，現在慢慢長大了，自己希望可以再學會哪些事？ ㈣師生共同歸納 ㈤討論時間 1.說一說，歡歡學會了騎腳踏車後，再來想要學什麼呢？ 2.說一說，歡歡要怎麼做才能達成自己的夢想呢？ 3.請學童自由發表，希望未來的自己是什麼樣子？要怎麼做才能讓自己達成夢想？ ㈥師生共同歸納 【活動3】為夢想加油 ㈠討論時間 1.教師播放電子書情境圖，討論歡歡去拜訪舅舅時，發現了什麼事？ 2.舅舅為什麼在照顧小孩？ 3.請學童分享自己家中或親戚家的小嬰兒是家中哪些成員照顧？是男生還是女生的照顧者居多？男生和女生都可以照顧嬰兒嗎？ ㈡討論時間 1.家人常做的運動是什麼？家人常做的運動有沒有分男生或女生才能做的？ 2.家人從事的工作是什麼？家人的工作有沒有分男生或女生才能做的？ ㈢師生共同歸納 1.無論是運動或工作，只要有興趣、願意認真學習，都可以做得很好。 2.做自己想做的事，不需受性別限制。	5.能說出男生和女生都可以做得一樣好的工作。	

			3.在我們的生活中，各行各業都有男生和女生，一起來觀察。		
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。	**貳、運動好事多** **六.單槓遊戲真好玩** 【活動3】體驗單槓活動 ㈠熱身活動 ㈡發展活動 1.握槓方式 2.單槓懸垂 3.單槓懸吊 4.握住單槓 ㈢一定可以做到 1.教師來幫忙 2.藉著箱子站上去 ㈣教師引導學童回答，進行練習這些動作時，會做哪些動作及要注意哪些安全事項？ 1.要注意單槓的鐵杆有沒有鬆動？ 2.軟墊有沒有覆蓋完整。 3.不要同時超過3人以上使用單槓，以免發生安全問題。 ㈤我做到了 【活動4】單槓遊戲 ㈠熱身活動 ㈡發展活動 1.太空漫步 2.鐘擺遊戲 3.腳下猜拳 4.烤乳豬遊戲 5.毛毛蟲爬竿 6.猜拳遊戲 ㈢分組討論	口頭評量：= 1.能說出使用單槓時要注意的事項。 2.能說出自己在進行運動的感受及同學的表現。 行為檢核： 1.能做出握住單槓的動作。 2.能在單槓上做出模仿動作。 3.能與同學一起進行遊戲動作。 4.能正確的做出單槓動作。 5.能使用雙手的力量完成懸垂能力的運動。	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			1.用雙手握住單槓時，正握比較容易，還是反握比較容易？ 2.如何認真專注學習動作？ 3.還需要再練習的動作有哪些？ ㈣鼓勵學童發表日常生活中需要運用懸垂能力的遊戲，並記錄下來。 1.攀樹體驗 2.水平梯活動 3.攀爬器材 ㈤教師引導學童完成活力存摺		
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。	**壹、健康點點名** **一.歡樂成長派** 【活動3】為夢想加油 ㈥看圖說故事：他們在做什麼？ 1.角色扮演 2.角色說明 3.請學童說一說從角色扮演中發現了什麼？ ㈦分享時間 1.請學童分享自己長大後想要做什麼職業？ 2.觀念釐清 ㈧教師播放性別平等相關影片 ㈨問題討論 1.情境探討 2.請學童自由發表，自己未來的夢想是什麼？要怎麼做才能達成夢想？ 3.觀念釐清 4.師生共同歸納 ㈩教師指導學童完成活力存摺	行為檢核：能於日常生活中實踐為夢想努力的行為。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	**貳、運動好事多** **七.休閒運動快樂行** 【活動1】我的休閒生活 ㈠教師播放電子書中的戶外活動照片。 ㈡透過討論與分享，了解班上學童平常下課或假日參與的休閒運動。 ㈢問題討論 1.從事這些戶外活動，需要準備哪些東西？ 2.有哪些安全措施和注意事項？這類戶外活動會帶來哪些收穫？ ㈣認識休閒運動 ㈤問題討論 1.還有哪些休閒運動呢？ 2.最喜歡哪一項休閒運動？為什麼？ ㈥師生共同歸納 ㈦教師歸納：鼓勵學童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 ㈧體驗活動 【活動2】運動場地大調查 ㈠教師引導學童輪流發表，居住的社區有哪些合適的運動場地？ ㈡討論與分享：選擇運動場地應該注意哪些安全事項？ ㈢選擇適當的休閒運動的依據 1.引導學童發表自己選擇休閒運動的依據。 2.完成「休閒運動選擇」學習單。 ㈣教師歸納：鼓勵學童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 利用場地進行健走體驗活動。	口頭評量： 1.能說出休閒運動的種類和參與經驗。 2.能說出社區有哪些休閒運動場地。 行為檢核： 1.能從事適當的休閒運動。 2.能完成適合全家參與的休閒運動選項。	◎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（國中小各年級適用）

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。 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。	**壹、健康點點名** **二.流感小尖兵** 【活動1】平平生病了 ㈠教師提問 1.有流感經驗的同學，請舉手。 2.請有流感經驗的同學回想並說一說：如何發現自己感染流感？感染流感時，身體出現哪些病症？就診時，醫護人員為自己做了哪些檢查？ ㈡教師指導學童閱讀教材，並說明感冒、流感主要症狀。 ㈢教師說明「流感快篩」 ㈣教師補充 1.分享流感新聞，並說明。 2.為加速流感患者身體復原以及避免疫情擴大，流感患者在感染期間應該在家休養。 ㈤師生共同歸納	口頭評量：能說出身體不適的症狀及身體不適時應盡快就醫。	◎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。 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。	**貳、運動好事多** **七.休閒運動快樂行** 【活動3】健康齊步走 ㈠準備事項說明。 ㈡熱身運動 ✱不同速度走 ㈠教師示範與說明健走運動的動作姿勢與技巧，並隨時詢問學童是否了解。 1.示範與說明健走的動作技巧。 2.嘗試練習 3.改正錯誤 4.精熟練習 5.學童發表感想。 ㈡教師歸納	行為檢核： 1.能做出正確的健走姿勢。 2.能做出不同速度的健走技巧。	◎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（國中小各年級適用）

			1.鼓勵學童利用課餘時間練習健走運動。 2.鼓勵學童邀請家人、朋友一起健走。 ✱快慢交替健走 ㈠教師說明健走對身體的益處 ㈡暖身運動 ㈢教師示範與說明健走的動作與技巧。 ㈣嘗試練習 ㈤速度快慢交替健走體驗 ㈥請學童將自己的健走情形記錄下來。 ㈦綜合活動		
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。	**壹、健康點點名** **二.流感小尖兵** 【活動2】原來流感是這樣傳染的 ㈠教師播放情境圖，說明流感傳染的方式： 1.飛沫傳染 2.接觸傳染 ㈡教師總結 ㈢淺談呼吸道衛生與咳嗽禮節 【活動3】預防流感好行為 1　延續活動「原來流感是這樣傳染的」 ㈡教師說明流感傳染力強，很容易造成班級性傳染。所以感染流感應該請假在家休息。 「流感群聚防治指引」	口頭評量： 1.能說出流感的傳染方式。 2.能知道「生病不上課」的原因。	◎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。	**貳、運動好事多** **七.休閒運動快樂行** 【活動3】健康齊步走 ✱不同節奏走 ㈠熱身運動 ㈡教師示範說明拍掌走路的動作技巧。	行為檢核： 1.能做出不同節奏及方式的健走技巧。	◎家庭教育 家E12規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育

		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.嘗試練習。 2.教師留意觀察學童的動作是否正確，並隨時指正。 ✱不同方式走 ㈠雙人牽手向前行 ㈡背書包+手持水瓶走 ✱健走接力 ㈠將學童分組進行背書包，雙手各拿一瓶水瓶的健走接力活動。 ㈡提醒學童以快走方式，而非小跑步。 ㈢最快完成的組別為優勝。 ㈣教師歸納 【活動4】校園健走地圖 ㈠熱身運動 ㈡枚園健走規畫 ㈢分享與回饋：學童發表實施校園健走運動的感想，並提供各組修改的建議。 ㈣教師引導學童完成活力存摺 教師歸納	2.能繪製校園健走地圖。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	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。 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	**壹、健康點點名** **二.流感小尖兵** 【活動3】預防流感好行為 ㈣完成連連看活動。 ㈤教師指導學童討論日常生活中還有哪些情況要注意？配合的處理方法有哪些？ ㈥平日要做到預防好行為，降低感染機會。 1.接種流感疫苗。 2.生病就醫，確診隔離，避免疫情擴大。 3.勤洗手，避病毒上身。 4.戴口罩，避免飛沫傳染。	口頭評量：能說出三個以上預防流感感染的方法。 行為檢核：能在生活中體現良好的個人衛生習慣。 紙筆測驗：	◎品德教育 品E1良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。

		公民意識，關懷社會。	5.流行期間不去擁擠、不通風的場所。 6.保持室內空氣流通。 7.注意營養，增強抵抗力。 ㈦教師補充說明：流感疫苗 ㈧教師以問答方式總結本節活動 1.「預防勝於治療」，想要避免病毒感染，平日就要做好什麼行為？ 2.教材中可以預防流感、維護健康的好行為有哪些？ 3.你還知道什麼預防流感，維護健康的好行為？ ㈨教師指導學童完成活力存摺 ㈩環境清潔、消毒補充說明。	1.能完成「連連看」。 2.能完成活力存摺。	
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。	**貳、運動好事多** **八.踢球樂** 【活動1】與球共舞 ㈠熱身活動 ㈡教師準備適當的器材，足夠的數量讓學童操作。 ㈢教師先示範動作，再讓學童操作練習。 ✱腳底拉球 ㈠原地拉球 ㈡扶物拉球 ✱踩球繞圈 ㈠踩球畫圈 ㈡帶球繞圈 ✱左右碰球 ✱上下踩球 【活動2】和球做朋友 1　熱身活動 ㈡教師準備適當的器材，足夠的數量讓學童操作。	行為檢核： 1.能於活動中展現出身體平衡，表現出教材中的足球熱身動作。 2.能和他人合作完成踢球活動。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			㈢活動時，學童可自己操作或和同學互相合作，盡力完成踢球的相關動作。 1.帶球散步。 2.圓形踢傳。 3.圓形前進。 4.小心翼翼。 ㈣各組學童互相觀摩不同組別的動作，並試著找出別組和自己這組動作不同的地方。 討論與觀摩:請學童討論，完成小組合力踢球需要注意哪些地方？		
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。	**壹、健康點點名** **二.流感小尖兵** 【活動4】流感居家保健 ㈠教師引導學童複習「生病不上課」的活動觀念，再進入「居家保健」內容。 ㈡教師引導學童思考並發表：為了加速身體復原以及避免感染健康的家人，流感患者在家休養時，應該怎麼做？ ㈢教師補充說明流感病患重症症狀 ㈣教師拿出口罩、夾鏈袋或塑膠袋，請學童跟著步驟學習正確脫口罩和丟口罩。 ㈤師生共同歸納 完成「健康宣言」簽名。	口頭評量：說出三個流感感染期間在家照護的要點。 行為檢核：能在引導下，學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 紙筆測驗：完成「健康宣言」簽名。	◎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。	**貳、運動好事多** **八.踢球樂** 【活動3】運動健康行 ㈠教師提出運動注意事項，以避免運動傷害發生。 1.確實做好熱身。 2.穿著適當的運動服裝	口頭評量：能說出運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 行為檢核：	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			3.運動過程中要適時補充水分。 4.上課前要先檢查器材的完整性。 5.聽從教師指導及說明，遵守遊戲規則。 6.注意運動場地是否平整、安全。 ㈡緊急狀況發生時 1.教師舉例體育課常見的意外事件。 2.教師說明如何處理意外事件。 3.分組模擬練習。 4.分組討論：當遇到這樣的狀況，你會怎麼處理呢？ 【活動4】踢球樂趣多 ㈠教師指導學童熱身。 2　教師準備器材。 教師示範用腳不同部位踢球後學童操作。	1.能演練運動發生意外時，正確的處理方式。 2.能順暢的用足背、足內側完成踢球。	
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。	**壹、健康點點名** **三.我家拒菸酒** 【活動1】飲酒危害知多少 ㈠教師提問 1.聚餐時，家人通常會準備什麼飲料？ 2.與同學聚會時，你會想要喝什麼飲料？ 3.你是不是曾經想要試著喝酒？ ㈡教師舉例酒駕肇事的新聞案例。 ㈢師生討論課本情境：「家人從親友生活或新聞內容討論飲酒的危害」。 1.危害身體健康 2.發生暴力行為 3.造成經濟負擔 4.開車不喝酒，喝酒不開車 ㈣酒後生理協調平衡檢測遊戲 ㈤教師補充說明	口頭評量：能說出過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。	◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。

附件2-5（國中小各年級適用）

			師生共同歸納		
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。	**貳、運動好事多** **八.踢球樂** 【活動4】踢球樂趣多 ✱穿越空間 ✱命中目標 ㈤教師表揚表現較好的組別，並請他們示範給其他同學觀摩。 ㈥鼓勵學童多練習，增加球感。 【活動5】踢球傳接 ㈠教師指導學熱身。 ㈡教師準備器材。 ㈢發展活動 1.腳底停球	行為檢核： 1.能順暢的完成停球動作。 2.能和他人順利合作完成踢球。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
十 【期中評量】	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。	**壹、健康點點名** **三.我家拒菸酒** 【活動2】菸害不要來 ㈠教師播放電子書情境 ㈡教師引導學童發表吸菸行為對身體與家庭可能的危害。 ㈢教師調查學童面對身旁有人吸菸的想法。 ㈣師生延伸討論，學童發表戒菸的好處。 ㈤教師提問 1.如果你的家人有吸菸，你有勇氣請他不要吸菸嗎？ 2.如果你的家人有吸菸，你曾經勸告他不要吸菸嗎？ ㈥鼓勵學童運用本課程學習到的拒菸技巧，討論「無菸練習曲」中拒吸二手菸的情境。 ㈦學童分組以角色扮演的方式，呈現在不同的情境應該如何拒吸二手菸。	口頭評量：能說出吸菸行為對健康所造成的影響。 行為檢核：能運用角色扮演表達請勿吸菸的態度。	◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。

附件2-5（國中小各年級適用）

十	八.踢球樂 【期中評量】	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。	**貳、運動好事多** **八.踢球樂** 【活動5】踢球傳接 2.足球接力 3.對牆踢接 ㈣對於表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。 ㈤鼓勵學童和同學互相合作，多加練習。 ㈥教師請學童完成課本表格 【活動6】足球遊戲 ㈠足球保齡球 1.場地布置 2.進行活動 3.教師從旁指導學童踢擊動作。 4.教師請學童完成課本表格 ㈡你踢我擋 ３　教師說明防守者安全保護措施。 ㈣教師請得分優異的學童發表心得及示範。 ㈤讓學童再次嘗試踢擊，並記錄結果。 ㈥鼓勵學童和同學互相合作，多練習。 教師引導學童完成活力存摺。	行為檢核： 1.能和他人順利合作完成踢球。 2.能於對牆踢接活動中展現踢球、停球。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號	**壹、健康點點名** **三.我家拒菸酒** 【活動3】我愛無菸環境 ㈠師生討論課本圖文情境「有人在無菸公園吸菸，附近行人的感受是什麼？」 ㈡教師提問：二手菸是什麼？ ㈢面對吸菸者，如何表達拒絕二手菸？ 1.請學童發表自己拒吸二手菸的經驗。	行為檢核：能分組討論，並演練拒絕二手菸的情境。	◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。

		知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	2.討論課本拒絕二手菸的技巧。 3.教師說明拒絕二手菸時應注意的原則。 4.學童分組演練拒絕二手菸的技巧。 5.教師鼓勵學童採取行動，拒絕二手菸。 ㈣延伸學習：在禁菸場所遇見有人吸菸，可以用哪種手勢來表達拒絕二手菸的立場？		
十一	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。	**貳、運動好事多** **九.我們都是好朋友** 【活動1】拍子你我他 ㈠拍子你我他 1.教師播放音樂示範打節奏的方式。 2.引導學童用不同的方式打節奏。 3.生活中，有哪些物品也可以拿來使用？ 4.指導學童邊打節奏邊自然舞動自己的身體，並保持身體的協調性。 5.合奏 6遊戲 ㈡注意事項 【活動2】我的朋友在哪裡 4　教師先說明歌曲的意義及段落。 熟悉〈找朋友〉歌曲，將歌曲分成四大段落練習。	行為檢核： 1.能輕拍身體部位訓練節奏感。 2.能認真觀摩與學習並利用不同的方式跟著音樂拍打節奏。 3.能自然呈現身體的律動，表現出順暢動作。	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。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號	**壹、健康點點名** **三.我家拒菸酒** 【活動3】我愛無菸環境 ㈤教師展示各種禁菸標誌，並說明全國各地方政府強力推廣菸害防制。 ㈥師生討論課本情境「無菸上學步道」。 ㈦教師提問：曾經在哪裡看過禁菸標誌呢？ ㈧教師指導學童完成活力存摺	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品E2自尊尊人與自愛愛人。

		知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	㈨教師鼓勵學童如果做到拒菸推廣，可以自行記錄，並在課堂上發表。 ㈩注意事項		
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。	**貳、運動好事多** **九.我們都是好朋友** 【活動2】我的朋友在哪裡 ㈣尋找朋友 ㈤找到朋友 ㈥我會做不一樣的動作 ㈦創意表演 1.分組討論。 2.請各組討論後練習。 3.請各組輪流上臺表演，其他組欣賞。 4.活動後，請學童分享心得及感受。 ㈧做做看	行為檢核： 1.能隨著音樂節奏，完成《找朋友》的唱跳動作。 2.能與同學創作不一樣的動作，並合作順利完成表演。	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。	**壹、健康點點名** **四.愉快的聚會** 【活動1】我的好朋友 ㈠教師指導學童閱讀課文，一起來認識安安有哪些好朋友。 ㈡優點大轟炸：將學童分組，透過安安和好朋友的照片與介紹過程，進行分組討論，讓學童明白何謂優點。 師生共同歸納:提醒學童認識並尊重彼此間的不同。欣賞並學習他人，互相接受和喜歡對方，就能成為好朋友。	紙筆測驗：能寫出自己的優點和別人之間的異同。	◎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。	**貳、運動好事多** **九.我們都是好朋友** 【活動3】快樂捕魚去 ㈠應用〈捕魚歌〉編簡易的雙人舞。 ㈡播放並教唱〈捕魚歌〉。 ㈢教師解說〈捕魚歌〉歌曲的意義。	行為檢核： 1.能學會所教導的《捕魚歌》舞蹈動作。	無

		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。	㈣動作說明 ㈤請學童熟練歌曲及舞蹈。 ㈥隨著音樂加快節奏及動作。 ㈦討論與觀摩 ✱一起來創作 ㈠針對歌曲的最後16拍，來創作8拍的手勢舞動作，再重複一次。 ㈡教師先示範創作不同的動作。 ㈢請學童找一位同學一起創作動作。 ㈣請各組創作後練習並上臺發表。 ㈤票選最有創意的動作後，大家再一起快樂唱跳。 ㈥引導學童將所學與生活中相關事物結合並應用於生活中。 教師引導學童完成活力存摺	2.能與同學發揮合作精神並完成動作表演。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**壹、健康點點名** **四.愉快的聚會** 【活動2】做個好主人 ㈠教師提問 1.電話邀請或邀請卡中包含哪些項目？ 2.你曾在日常生活中使用過這類邀請方式嗎？在什麼情況下使用過？ ㈡實作 ㈢討論邀請客人時的注意事項 ㈣討論被邀請時的注意事項 5　演練時間 師生共同歸納：邀請同學到家裡玩或是去做客對情感交流有正面的影響，應互相尊重。	口頭評量： 1.能了解住家附近的特色，並清楚表達。 2.能注意電話禮節並能清楚邀請同學來家裡做客。	◎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。	**貳、運動好事多** **十.跑的遊戲** 【活動1】風速小子 ㈠暖身運動 ㈡教師及學童分享課餘時的休閒運動經驗。 ㈢詢問學童是否有看過或玩過吹泡泡遊戲？ ㈣風速小子1 ㈤如不方便準備吹泡泡器材，可以「風速小子2」做為替代活動。 ㈥教師鼓勵學童分享追逐跑的樂趣，利用課餘時間進行跑步活動，並說明記錄方式。 ㈦教師請學童完成課本表格。 ㈧指導學童清潔。 【活動2】迎風快跑 ㈠暖身運動 ㈡場地布置。 ㈢教師提問：跑步時，你有感受到風在哪裡出現嗎？ ㈣引導學童發表快跑時的體驗與感受 ㈤教師請學童依據自己操作迎風快跑時，哪種物品較不易掉落，完成課本的表格。	口頭評量： 1.能分享和家人或朋友一起到戶外休閒經驗。 2.能說出並分享追逐跑的樂趣。 行為檢核：能用迎風快跑方式使物品飄揚及貼於胸前不下墜。	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。	**壹、健康點點名** **四.愉快的聚會** 【活動2】做個好主人 ㈦請學童觀察情境中安安招待朋友的情況。 ㈧請學童分組討論 1.是否曾在日常生活中招待過客人？ 2.以前招待客人的方法是什麼？ 3.招待客人或朋友時，我們應該注意什麼？ 4.朋友來玩時，會想分享哪些回憶或事物？	口頭評量：能說出接受邀請到別人家做客時，合乎禮儀的行為。	◎性別平等教育 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。

			5.與人分享的感覺如何？ 6.當主人熱心招待你時，內心有什麼感覺？ 7.為什麼主人需要主動招呼客人？ 8.你有一個最喜歡的玩具，很擔心遺失或弄壞，卻又想跟大家一起玩。這時你會選擇怎麼做？ 9.師生共同歸納 ㈨招待客人時，應事先做好準備，當天也要親切有禮。		
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。	**貳、運動好事多** **十.跑的遊戲** 【活動3】快跑前衝 ㈠布置場地 ㈡說明比賽流程。 ㈢教師可先讓學童練習一至二次。 ＊並列快跑 ㈠場地介紹 ㈡進行活動 ㈢返回集合地點。 ＊迎面快跑 1　場地介紹 2　進行活動 返回集合地點。	行為檢核： 1.能盡力完成快跑活動。 2.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	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。	**壹、健康點點名** **四.愉快的聚會** 【活動3】來做客真快樂 ㈠請學童觀察同學們到安安家中做客的情形，並發表情境中有哪幾種做客行為。 ㈡教師提問 1.是否曾在日常生活中接受過招待？ 2.進行做客的經驗分享。	口頭評量：能說出好主人及好客人的行為。 行為檢核：能和同學一起演練聚會情境。	◎性別平等教育 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。

			㈢請學童分組討論 1.什麼是重要的做客禮貌？ 2.當一個有禮貌的客人時，我們還可以注意到哪些事？你願意嘗試這麼做做看嗎？ 3.對於主人的熱心招待，內心有什麼感覺？ 4.應該要怎樣向主人表達自己的感謝？ 5.做客時，最難忘的事情是什麼？ 6.到別人家做客時，哪些行為應該避免？ 7.找出建議課本中角色改進的好方法。 ㈣分組表演主人及客人應有的正確行為。 ㈤小組互評 ㈥教師指導學童完成活力存摺 師生共同歸納	紙筆測驗：能完成活力存摺。	
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。	**貳、運動好事多** **十.跑的遊戲** 【活動3】快跑前衝 ＊直線接力賽 ㈠場地布置 ㈡教師指導學童熱身。 3　說明比賽規則 ㈣比賽與運動家禮儀（精神）練習 ㈤教師總結與歸納今日比賽表現 ㈥教師指導學童進行課本中的自我評量。 【活動4】繞物快跑 ㈠暖身運動 ㈡器材準備與場地布置 ㈢繞圓快跑 ㈣連續繞物跑 總結活動	行為檢核： 1.能遵守比賽規則，並和同學合作完成比賽。 2.能在快跑中做出身體重心傾斜及變換動作。	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。	**壹、健康點點名** **五.食品安全我最行** 【活動1】仔細看，聰明選 ㈠請學童觀察樂樂一家到超市購物的情況。 1.教師提問 ⑴為什麼拿到破損的包裝食品要換一包呢？ ⑵為什麼不要買零散、沒有包裝的食品呢？ 2.討論時間 ⑴先和同學分享想法和經驗。 ⑵小組上臺分享想法。 3.蘿蔔蹲活動 4.師生共同歸納 ㈡請學童仔細觀察食品包裝與標示。 ㈢討論時間:請學童運用看一看和摸一摸的方式，觀察包裝食品或罐頭外觀。 選購時仔細檢查標示，讓飲食更安全。	口頭評量: 1.能說出食品包裝完整的重要性。 2.能說出不建議購買散裝食品的可能理由。 行為檢核: 1.能從罐頭與玻璃罐食品外觀分辨是否適合選購。 2.能找到食品包裝表示的製造日期或保存期限。	◎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-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	**貳、運動好事多** **十.跑的遊戲** 【活動5】跑壘練習 ㈠暖身運動 ㈡器材準備與場地布置 ㈢直線曲折跑壘 ㈣曲線繞彎跑壘 ㈤學童發表兩種不同路線的體驗感受。 ㈥跑壘要訣	口頭評量:能說出不同跑壘路線的感覺。 行為檢核: 1.能順暢的跑出自己的跑壘路線。 2.能遵守比賽規則，並	無

		團隊成員合作，促進身心健康。	㈦歸納說明講解後，指導學童再次練習，以發覺及掌握適合自己的跑壘路線。 ㈧總結活動 【活動6】跑壘追逐 ㈠暖身運動 ㈡場地布置 ㈢說明比賽規則。 ㈣教師須特別注意並指導比賽棒次安排。 ㈤教師鼓勵學童表現運動家精神及禮儀。 ㈥教師總結與歸納今日比賽表現 教師引導學童完成活力存摺	和同學合作完成比賽。 3.能在比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。	
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。	**壹、健康點點名** **五.食品安全我最行** 【活動1】仔細看，聰明選 ㈤認識鮮乳標章 1.教師播放電子書中的鮮乳標章圖示，引導學童觀察，並說明鮮乳標章各個標示用途。 2.定義 3.鮮乳標章圖案說明 4.容量說明 5.流水號碼說明 6.標章貼紙背面說明 7.鮮乳標章上的數字、注音符號，以及英文字母說明 ㈥教師準備不同牛奶盒，請學童分辨牛奶是否在有效日期內。 3.挑選鮮乳大挑戰。	口頭評量：能說出鮮乳標章的作用。 行為檢核：能從鮮乳包裝外觀分辨是否適合選購。	◎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（國中小各年級適用）

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。	**貳、運動好事多** **十一.浪花朵朵開** 【活動1】水域休閒活動 1　教師播放浮潛者海中攝影的照片。 ㈡教師引導學童回答戲水相關問題。 ㈢從事水域休閒活動應注意哪些事項？ 【活動2】泳池觀察員 ㈠引起動機：請學童發表戲水的經驗。 ㈡發展活動：共同討論 ㈢師生共同歸納 【活動3】游泳安全及衛生守則 ㈠教師列舉兒童意外事故案例說明遵守游泳池注意事項的重要。 ㈡討論游泳池畔的嚴禁事項。 ㈢師生共同歸納 綜合活動	口頭評量： 1.能說出水域休閒運動的種類。 2.能說出游泳池的硬體設備和安全設施。 行為檢核： 1.能遵守泳池安全規則，並認真學習。 2.能選擇合適的游泳裝備。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。
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與健康的問題。	**壹、健康點點名** **五.食品安全我最行** 【活動1】仔細看，聰明選 ㈦請學童觀察樂樂一家人購物後的情境。 1.教師提問 ⑴為什麼買完鮮乳要趕緊回家？ ⑵你買鮮乳時，是否留意到冷藏注意事項？ ⑶你是否也曾經發生影響健康的飲食狀況？ 2.討論時間 ⑴先和同學分享想法和經驗。 ⑵小組上臺分享想法。 3.教師說明鮮乳保存方式。 ㈧教師帶領學童完成評量。	口頭評量：能說出檢視食品標示對健康的重要性。 行為檢核：能完成檢視包裝食品標示的評量。	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			㈨師生共同歸納：選購時確認完整包裝、看清楚標示說明、留意保存期限及有效期限，可以讓飲食更安全。 教師補充說明		
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。	**貳、運動好事多** **十一.浪花朵朵開** 【活動4】水中體驗 ㈠準備活動 1.伸展活動。 2.淋浴，並適應水溫再下水。 3.正確的入池方式 ㈡發展活動 1.扶牆前進 2.水中行走	口頭評量：能說出各項水中活動的動作技能。 行為檢核：能正確做出水中行走的游泳技巧。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。
二十 【期末評量】	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。	**壹、健康點點名** **五.食品安全我最行** 【活動2】多留意，安全吃 ㈠請學童觀察樂樂家購物回到家中的情況。 1.教師播放飲食意外新聞。 2.教師提問 ⑴有留意果凍包裝上有特別的食用注意事項嗎？ ⑵其他的食物包裝有類似的說明嗎？ 3.討論時間 4.教師說明食用注意事項的用意。 5.教師指導學童回家完成評量 ㈡包裝食品食用方式及注意事項 1.教師準備含有介紹食用方式的包裝食品並請學童觀察包裝上的說明。 2.教師舉果凍為例。 ㈢教師說明食品過敏原標示規定。	口頭評量：能說出檢視食品保存方式對健康的重要性。 行為檢核：能檢視不同包裝食品的食用方式及注意事項。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			教師指導學童完成活力存摺。		
二十	十一.浪花朵朵開 【期末評量】	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。	**貳、運動好事多** **十一.浪花朵朵開** 【活動4】水中體驗 3.扶牆閉氣 4.韻律呼吸 5.推球遊戲 6.扶牆漂浮 ㈢教師指導學童完成活力存摺。	行為檢核：能正確做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。
二十一	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。	**壹、健康點點名** **五.食品安全我最行** 【活動2】多留意，安全吃 ㈠請學童觀察樂樂家購物回到家中的情況。 1.教師播放飲食意外新聞。 2.教師提問 ⑴有留意果凍包裝上有特別的食用注意事項嗎？ ⑵其他的食物包裝有類似的說明嗎？ 3.討論時間 4.教師說明食用注意事項的用意。 5.教師指導學童回家完成評量 ㈡包裝食品食用方式及注意事項 1.教師準備含有介紹食用方式的包裝食品並請學童觀察包裝上的說明。 2.教師舉果凍為例。 ㈢教師說明食品過敏原標示規定。 教師指導學童完成活力存摺。	口頭評量：能說出檢視食品保存方式對健康的重要性。 行為檢核：能檢視不同包裝食品的食用方式及注意事項。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。	**貳、運動好事多** **十一.浪花朵朵開** 【活動4】水中體驗 3.扶牆閉氣 4.韻律呼吸 5.推球遊戲 6.扶牆漂浮 ㈢教師指導學童完成活力存摺。	行為檢核：能正確做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。

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。