

新北市集美國民小學 113 學年度二年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：魏靜雯、葉純月

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施 21 週，共 63 節。

三、課程目標

- (一) 能了解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，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。
- (二) 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。
- (三) 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
- (四) 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
- (五) 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
- (六) 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。
- (七) 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
- (八) 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。
- (九) 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。
- (十) 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。

- (十一) 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。
- (十二) 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。

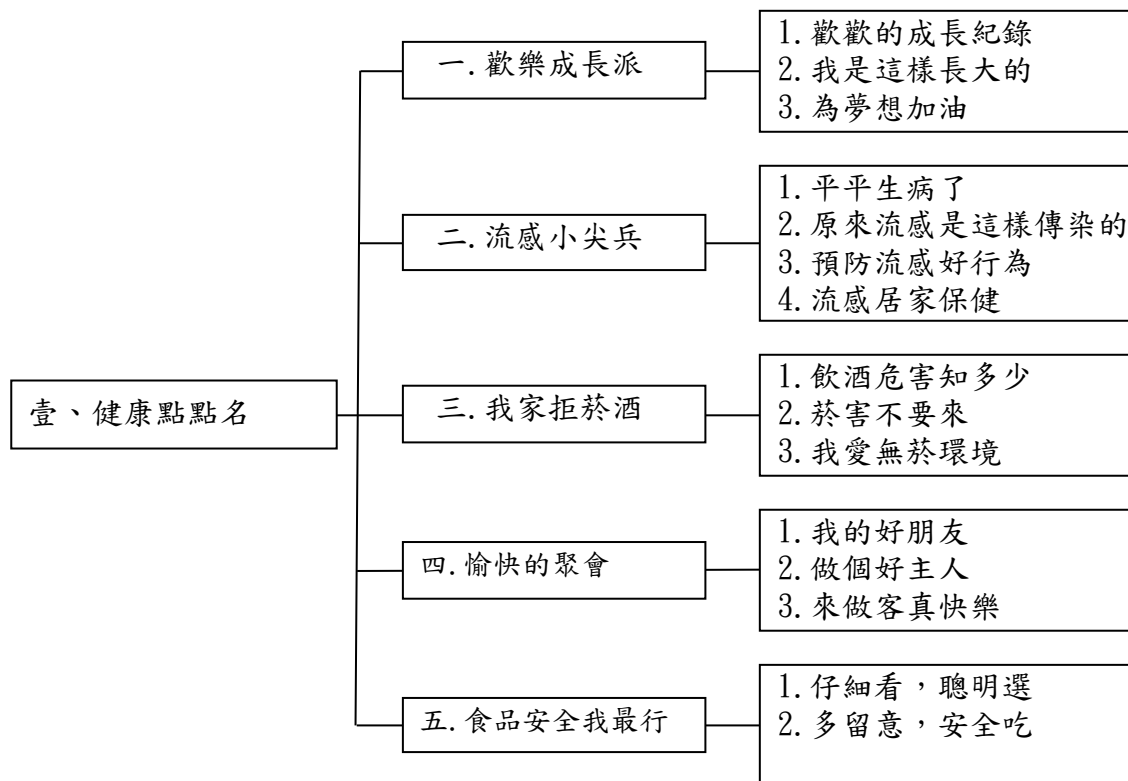
四、課程內涵：

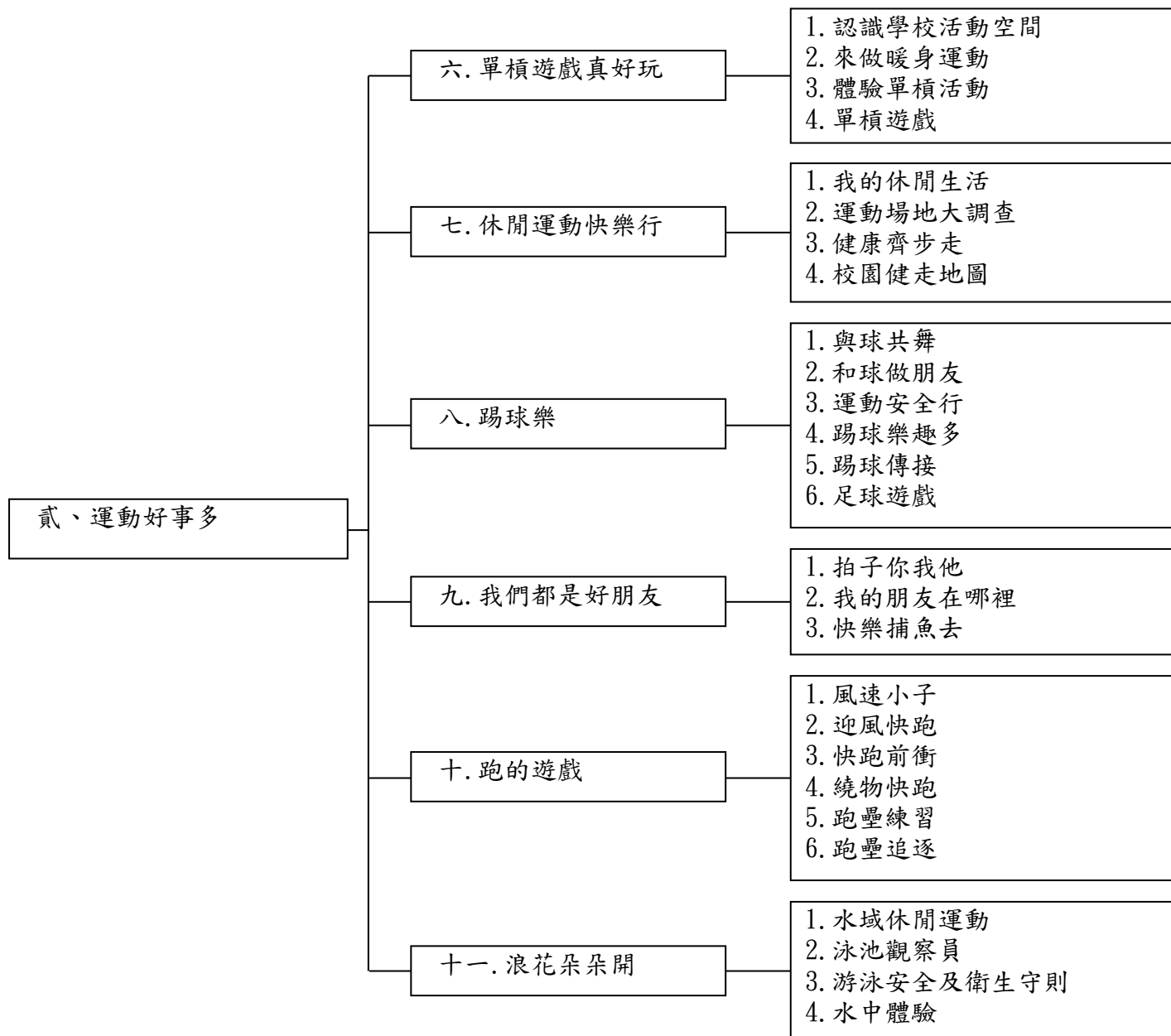
總綱核心素養	學習領域核心素養
■A1身心素質與自我精進 ■A2系統思考與解決問題 ■A3規劃執行與創新應變 ■B1符號運用與溝通表達 □B2科技資訊與媒體素養 ■B3藝術涵養與美感素養 ■C1道德實踐與公民意識 ■C2人際關係與團隊合作 □C3多元文化與國際理解	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備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。 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-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。

五、課程架構：



本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗教學，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。





六、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習 策略	評量方 式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第1週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 1】歡歡的成長紀錄 (一)討論歡歡成長過程的照片。 (二)分享自己的成長的紀錄 分享自己剛出生時的照片或影片，分享自己成長的足跡。 1. 說一說：照片中的自己年齡多大？ 照片中的自己在做什麼？ 2. 小記者訪問：在什麼時候學會了翻身、坐、爬、站、走、自己吃飯、上廁所等動作？ (三)分享幼兒園時光 1. 印象最深刻、最難忘的事情及幼兒園畢業典禮的情形。 2. 小學後和以幼兒園差異 (四)師生共同歸納 【活動 2】我是這樣長大的 (一)分享與討論時間： 1. 討論歡歡成長的過程中，家人為歡歡做過什麼事？ 2. 分享長大的過程中，家人曾為自己做過哪些事？ 3 歡歡是怎麼發現自己長大的？	3	學童小時候和近期的照片與影片。	口頭評量 態度評量	【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。	

			4 從哪些地方發現自己長大了呢？ 5 討論歡歡學騎腳踏車的情形。 6 分享在學騎腳踏車的過程中，有哪些關於成長的發現？ 7 歡歡學會了騎腳踏車後，再來想要學什麼呢？分享自己希望可以再學會哪些事？ 8. 要怎麼做才能達成自己的夢想呢？ (二)師生共同歸納					
第2週	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 3】為夢想加油 (一)討論時間 1. 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. 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？ 4. 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？ 5. 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？ (二) 性別平等教育議題： 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	3		口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，	

			制。 3. 在我們的生活中，各行各業都有男生和女生，一起來觀察。 壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 【活動 1】平平生病了 (一)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？ (二)教師指導學童閱讀教材，並說明感冒、流感主要症狀。 (三)教師說明「流感快篩」 (四)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。 (五)師生共同歸納				了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第3週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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 (一)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 (二)教師總結	3		觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		(三)淺談呼吸道衛生與咳嗽禮節 【活動 3】預防流感好行為 (一)延續活動「原來流感是這樣傳染的」，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。 (二)「流感群聚防治指引」，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？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。 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。 (三)教師歸納：「預防勝於治療」，想要避免病毒感染，平日就要維護健康。 【四】健康促進教育： 進行身高、體重、視力測量，提醒學生看診複檢。			行為檢核	品 E7 知行合一。 【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。 【健康促進教育】	
第4週	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	壹、健康點點名 二、流感小尖兵 【活動 4】流感居家保健	3		觀察評	【品德教	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行 為。 4a-I-2 養成 健康的生活習 慣。 2b-I-1 接受 健康的生活規 範。 3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。 4b-I-1 發表 個人對促進健 康的立場。	Fb-I-1 個人對 健康的自我覺察 與行為表現。 Fb-I-2 兒童常 見疾病的預防與 照顧方法。 Bb-I-2 吸菸與 飲酒的危害及拒 絕二手菸的方 法。	(一)教師提醒學童建立「生病不上 課」的觀念，再進入「居家保健」內 容。 (二)思考與發表：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？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。 (三)師生共同歸納 壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 【活動1】飲酒危害知多少 (一)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？ (二)教師舉例酒駕肇事的新聞案例。 (三)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 (四)師生共同歸納 (五)運動會表演及競賽練習： 帶領學生練習運動會繞場，指導學生 行進間的歡呼動作。 (1)討論班級進場的介紹詞內容。		口罩、夾鏈袋、 塑膠袋 教師蒐集酒駕肇 事相關新聞。	量 口頭評 量 行為檢 核	育】 品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。 【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。 【運動會表 演及競賽練 習】	請授課鐘點 費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	---	--	---	--	--	--	--	---

			(2)討論繞場需準備的道具。 (3)練習歡呼聲與動作。 (4)練習運動會繞場。					
第5週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 【活動 2】菸害不要來 (一)教師提問，吸菸行為對身體與家庭可能的危害有哪些？如果你的家人吸菸，你有勇氣請他不要吸菸嗎？ (二)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。 (三)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。 【活動 3】我愛無菸環境 (一)教師提問：二手菸是什麼？面對吸菸者，如何表達拒絕二手菸？ (二)發表與討論 - 教師說明拒絕二手菸時應注意的原則。 - 學童分組演練拒絕二手菸的技巧。 - 教師鼓勵學童採取行動，拒絕二手菸。 (三)教師歸納：說明全國各地方政府強力推廣菸害防制，介紹各種禁菸標誌。 (四)健康促進教育：吸菸除了導致肺	3		觀察評量 口頭評量 行為檢核	【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 E1 良好生活習慣與德行。 【健康促進	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			癌之外，和口腔癌也很有關係，平時除了拒菸，也要注意口腔保健。 兒童口腔保健宣導：「二要二不，從齒健康」 一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次，並且使用牙線潔牙。 二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏，每半年接受口腔檢查。 一不：不要傷害牙齒，少甜食、多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。 二不：不要以口餵食。				教育】	
第6週	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 【活動 1】我的好朋友 (一)教師提問，課文中的安安有哪些好朋友。 (二)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。 (三)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。 【活動 2】做個好主人 (一)教師提問，電話邀請或邀請卡中包含哪些項目？你曾在日常生活中使用過這類邀請方式嗎？ (二)發表與討論： 1.是否曾在日常生活中招待過客人？	3		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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			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？ 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？ (三)師生共同歸納：招待客人時，應事先做好準備，當天也要親切有禮。					
第7週	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。 3a-I-1 能於	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 【活動3】來做客真快樂 (一)教師提問，是否曾在日常生活中接受過招待？ (二)發表與討論： 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？	3		觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	引導下，表現簡易的自我調適技能。		6. 到別人家做客時，哪些行為應該避免？ (三)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。 壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動1】仔細看，聰明選 (一)教師提問，是否有購買食品的經驗？購買食品時，要注意什麼？為什麼買完鮮乳要趕緊回家？購買時是否留意到冷藏注意事項？ (二) 健康飲食營養教育議題： 1. 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。 2. 選購時仔細檢查標示，讓飲食更安全。 (三)認識鮮乳標章 1. 教師引導學童觀察鮮乳標章圖示。 2. 容量說明 3. 流水號碼說明 4. 標章貼紙背面說明 5. 鮮乳標章上的數字、注音符號，以及英文字母說明 6. 分辨牛奶是否在有效日期內。 (四)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。		不同牛奶包裝標示（含冷藏時間標示）、飲食意外新聞、不同包裝食品（包裝含食用注意事項）		【健康飲食營養教育】	
--	-------------------------	--	--	--	---	--	--------------------------	--

第8週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 2】多留意，安全吃 (一)教師提問，果凍包裝上有特別的食用注意事項嗎？其他的食物包裝有類似的說明嗎？ (二)教師播放飲食意外新聞，舉果凍為例，請學童觀察包裝上的說明。 (三)師生共同歸納：教師說明食用注意事項的用意，及食品過敏原標示規定。 (四)消費者保護教育：購物後，若發現商品有問題時，如何處理？是否有退換貨的經驗？教師補充說明，若有消費紛爭，可撥打 1950 專線。 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 (一)教師介紹遊戲器材與設備。 (二)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） (三)師生共同歸納：討論改進的方法。	3		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。 【消費者保護教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第9週	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 【活動 2】來做暖身運動	3	單槓	觀察評	【安全教	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	(一)教師介紹暖身操動作。 (二)伸展手臂，進行雙人伸展及握手遊戲。 1. 左手握，右手握 2. 我不動，你握著我的右手往後拉 3. 雙手互握 4. 你不動，我握著你的雙手往後拉 (三)分享與討論：請學童體驗使用手臂力量，並嘗試不同手出力的感覺。 【活動 3】體驗單槓活動 (一)教師介紹單槓活動 (二)指導學童做握槓方式、單槓懸垂、單槓懸吊、握住單槓。 (三)師生共同歸納：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。			量 口頭評量 行為檢核	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。	請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第10週 評量週	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Cb-I-1 運動安	評量週 貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 【活動 4】單槓遊戲 (一)教師介紹單槓遊戲。 (二)指導學童做太空漫步、鐘擺遊戲、腳下猜拳、烤乳豬遊戲、毛毛蟲	3	單槓	觀察評量 口頭評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

	動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	爬竿、猜拳遊戲。 (三)師生共同歸納：引導學童思考，用雙手握住單槓時，正握比較容易，還是反握比較容易？還需要再練習的動作有哪些？ 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 1】我的休閒生活 (一)教師提問，平常下課或假日參與的休閒運動是什麼？最喜歡哪一項休閒運動？為什麼？ (二)教師播放電子書中的戶外活動照片，討論從事這些戶外活動，需要準備哪些東西？有哪些安全措施和注意事項？ (三)師生共同歸納：鼓勵學童善用時間，和家人一起從事休閒運動。			量 行為檢核 態度評量	該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。	2. 協同節數： _____
第11週	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 2】運動場地大調查 (一)教師提問，居住的社區有哪些合適的運動場地？選擇運動場地應該注意哪些安全事項？ (二)引導學童發表自己選擇休閒運動的依據。 (三)師生共同歸納：鼓勵學童善用時	3		觀察評量 口頭評量 行為檢	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。	間，和家人一起從事休閒運動。			核 態度評 量	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本的 保健。	
第12週	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 4】校園健走地圖 (一)教師提問:校園有什麼地方適合健走? (二)教師與學生規畫校園健走,討論需要注意的事項。 (三)進行校園健走。 貳、運動好事多 八. 踢球樂	3		觀察評 量 口頭評 量 行為檢 核	【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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目: _____ 2. 協同節數: _____

	仿的能力。	傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	【活動 1】與球共舞 (一)教師詢問學生踢球的經驗。 (二)教師先示範動作，再讓學生熱身後進行腳底拉球、踩球繞圈、左右碰球、上下踩球等動作。 (三) 性別平等教育議題融入： 與學生討論球類運動時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解球類等體育項目不應受性別的限制。		足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐、呼拉圈。	態度評量	保健。	
第13週	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	貳、運動好事多 八、踢球樂 【活動 2】和球做朋友 (一)教師介紹球類活動方式並做示範。 (二)教師帶學生熱身後進行帶球散步、圓形踢傳、圓形前進、小心翼翼等活動，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。 (三)分享與討論：請學童互相觀摩不同組別的動作，並討論完成小組合力踢球需要注意的地方。	3	足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐、呼拉圈。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			【活動 3】運動健康行 (一)教師詢問學生運動時，要如何避免運動傷害發生。 (二)安全教育議題融入：教師歸納整理，運動健康行的好方法。 1. 做好熱身。 2. 遵守遊戲規則。 3. 適時補充水分。 4. 穿著適當的運動服裝。 5. 預先檢查器材的完整性。 6. 運動場地要平整、安全。 (三)分享與討論：當遇到緊急狀況發生時，如何處理意外事件。				【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第14週	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 4】踢球樂趣多 (一)教師介紹並示範用腳不同部位踢球。 (二)教師帶學生熱身後進行穿越空間、命中目標等活動。 (三)分享與討論：教師表揚較好的組別，並示範給他組同學觀摩後，鼓勵學童多練習，增加球感。 【活動 5】踢球傳接 (一)教師介紹並示範踢球傳接。 (二)教師帶學生熱身後進行腳底停球、足球接力、對牆踢接。 (三)分享與討論：教師請表現優異的組別示範並說出心得，鼓勵學童和同	3	足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐、呼拉圈。	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。 【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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			學互相合作，多加練習。				保健。	
第15週	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 6】足球遊戲 (一)教師介紹並示範足球遊戲。 (二)教師帶學生熱身後進行足球保齡球活動，教師從旁指導學童踢擊動作。 (三)分享與討論：學生發表心得，教師歸納說明防守者安全保護措施。 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 1】拍子你我他 (一)教師詢問，生活中，有哪些物品可以拿來打節奏？ (二)教師播放音樂並示範打節奏的方式後，引導學童用不同的方式打節奏。 (三)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。	3	足球、哨子、欄杆或球門、平坦安全的場地、圓錐、呼拉圈。 音樂、節奏樂器	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 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第16週	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 2】我的朋友在哪裡 (一)師先說明歌曲的意義及段落。 (二)練習〈找朋友〉歌曲，將歌曲分成四大段落練習。 (三)分組討論動作，輪流上臺創意表	3	電子書及播放設備、音樂〈找朋友〉、音樂〈捕魚歌〉、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

	觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		演。 分享與討論：請學童分享心得及感受。 【活動 3】快樂捕魚去 (一)教師說明〈捕魚歌〉歌曲的意義，並播放與教唱〈捕魚歌〉。 (二)教師先示範創作不同的動作，應用〈捕魚歌〉編簡易的雙人舞。 (三)討論與觀摩：請各組創作後練習並上臺發表。			行為檢核 態度評量		2. 協同節數： _____
第17週	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 1】風速小子 (一)教師詢問，學生是否有看過或玩過吹泡泡遊戲？ (二)進行「風速小子 1」、「風速小子 2」活動。 (三)分享與討論：分享追逐跑的樂趣，指導學童清潔。 【活動 2】迎風快跑 (一)教師提問：跑步時，你有感受到風在哪裡出現嗎？ (二)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。 (三)引導學童發表快跑時的體驗與感受。	3	平坦安全的場地、哨子、畫線器具（或粉筆）、圓錐	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 E7 探究運動基本的保健。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

第18週	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 3】快跑前衝 (一)教師說明比賽流程並示範動作。 (二)教師指導學生先做暖身運動後，進行並列快跑、迎面快跑、直線接力賽。 (三)分享與討論：教師說明比賽的禮儀與運動家的精神。 【活動 4】繞物快跑 (一)教師說明並示範動作。 (二)教師指導學生先做暖身運動後，進行繞圓快跑、連續繞物跑。 (三)分享與討論：教師總結與歸納今日的表現。	3		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 E7 探究運動基本的保健。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第19週 評量週	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 5】跑壘練習 (一)教師說明跑壘要訣並示範動作。 (二)教師指導學生先做暖身運動後，進行直線曲折跑壘、曲線繞彎跑壘。 (三)分享與討論：學童發表兩種不同路線的體驗感受。教師歸納說明講解後，指導學童再次練習，以發覺及掌握適合自己的跑壘路線。 【活動 6】跑壘追逐 (一)教師說明比賽規則，指導比賽棒	3	壘包、哨子、粉筆、平坦安全的場地。	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 E7 探究運動基本的保健。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。		次安排。 (二)教師歸納講解後，指導學童再次練習，以發覺及掌握適合自己的跑壘路線。 (三)分享與討論：教師鼓勵學童表現運動家精神及禮儀。					
第20週	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 【活動 1】水域休閒活動 (一)教師播放浮潛者海中攝影的照片。 (二)教師引導學童回答戲水相關問題。 (三)從事水域休閒活動應注意哪些事項？ 【活動 2】泳池觀察員 (一)教師詢問，水上活動有哪些？學生從事過那些水上運動？ (二)學生發表戲水的經驗。 (三)師生共同歸納。	3	電子書及播放設備；浮潛者海中攝影的照片、泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、游泳圈、浮板等用具。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第21週 休業式		Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	3				

		識。	【活動 3】游泳安全及衛生守則 (一)教師播放兒童意外事故案例的影片，說明遵守游泳池注意事項的重要。 (二)安全教育議題：討論游泳池畔的安全行為及嚴禁事項。 (1) 不可奔跑或追逐。 (2) 不可任意推人下水。 (3) 嚴禁跳水。 (4) 不可將他人壓入水中不放。 (5) 應依自身能力為限。 (6) 若抽筋時，應立即登岸休息。 (7) 前進時，跟前者保持距離。 (8) 體力不支而無法游，應呼救。 (三)分享與討論：暑假快到，很多人 【活動 4】水中體驗 (一)教師說明游泳前要先穿著合宜的泳裝，做伸展活動，淋浴並適應水溫再下水，正確的入池方式。 性侵害防治教育議題：教師說明游泳前要先穿著合宜的泳裝時，適時引導學生注意身體界線，讓學生瞭解展現自我的同時，也需尊重他人的身體自主權。 (二)教師介紹泳池中的活動有扶牆前進、水中行走、扶牆閉氣、韻律呼吸、推球遊戲、扶牆漂浮。 (三)師生共同歸納：提醒學生注意水域安全，入池前要留意泳池內的深度。	水域安全學習單指導		【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。 【性侵害防治教育】	
--	--	----	---	-----------	--	---	--

八、本課程是否有校外人士協助教學

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致