**臺北市北投區文化國民小學** 109 **學年度** 二 **年級第** 1 **學期 \_健體\_領域教學計畫 編寫者：** 李宗惠

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 學生經過一年級的學習，已經具有下列學習背景知識：1. 身體主要部位的名稱並知道如何保持身體清潔。能分辨身體碰觸的感覺。
2. 知道不同的食物有不同的營養、良好的飲食習慣。
3. 熟悉上、下學路線。願意與同學分享彼此的想法與感受，用簡單詞句描述自己的情緒。
4. 知道聽從教師指示上課。
5. 有使用社區或公園遊樂器材的經驗。
6. 有自己的健保卡且有就醫及用藥的經驗。
7. 有走路、跑步、跳躍、玩球、玩水、墊上活動經驗並知道運動前須暖身。
8. 自創動作能力，並知道形狀、大小和高低的動作要素變化。
9. 會玩剪刀、石頭、布猜拳遊戲。知道長輩的童玩遊戲。

二年級與一年級教材為相同版本，課程內容可順利銜接。 |
| 學期學習目標 | 1.介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性，並能心懷感恩，珍惜食物。2.**學**生**能**思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。3.學生能認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，擁有更愉快而有意義的人生。4.協助學生建立感官的保健常識，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。5.知道酒後駕車和長期吸菸對健康的影響。6.能覺察生活中所存在的二手菸，了解拒絕二手菸的技巧。7.能進行操控性創作活動、體能遊戲、移動性基本動作能力的體驗活動，增進自我身體控制能力。8.認識與運用學校的運動資源，增進身體的協調性。9.學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。10.透過墊上活動，學生能表現支撐與滾翻的基本動作能力。能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。11.能提升體能與敏捷性，從中領略身體活動的樂趣。12.能體驗水上活動並增加適應水性的能力；能學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式。13.能從比賽中發現、分析問題，並透過討論來解決。14.能學習手部的運動協調能力，並培養群性合作的精神。13.能喜愛棒壘球運動。 |
| 教材來源 | 翰林版國小健體2上教材 |
| 總綱核心素養依總綱核心素養項目標示■ | ■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 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱 | 節數 | 學習重點 | 核心素養具體內涵 | 教學重點 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 一8/30-9/05 | 單元一、吃出健康和活力活動一、健康飲食 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。1a-I-2 認識健康的生活習慣。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | **活動一、誰最健康****活動二、用餐好習慣****活動三、認識六大類食物****活動四、討論六大類食物對身體的益處****活動五、「我的餐盤」6口訣****活動六、聰明吃，營養跟著來** | 操作、問答、發表、自評、觀察 | 【能源】E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 | 8/28返校日8/31開學日，課後班開始8/31、9/01新生訓練 |
| 二9/06-9/12 | 單元一、吃出健康和活力活動一、健康飲食 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。1a-I-2 認識健康的生活習慣。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | **活動一、珍惜食物不浪費****活動二、養成珍惜食物的習慣****活動三、討論生活中珍惜食物的方法****活動四、實踐珍惜食物不浪費****活動五、探討飲食問題****活動六、發現自己的飲食問題** | 操作、問答、發表、自評、觀察 | 【能源】E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 | 9/02一年級課後班開始，  |
| 三9/13-9/19 | 單元一、吃出健康和活力活動二、飲食追追追 | 2 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | **活動一、作決定的步驟****活動二、作個好決定** | 發表、問答、自評 | 【家庭】E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 |  |
| 四9/20-9/26 | 單元一、吃出健康和活力活動三、飲食安全小撇步 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | **活動一、分享吃壞肚子的經驗****活動二、分辨盒裝鮮奶的安全性****活動三、辨識新鮮、安全的食物****活動四、安全食物挑挑樂****活動五、和健康的約定****活動六、我的晚餐紀錄** | 發表、實作、自我檢核 | 【家庭】E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 | 9/26補上班上課(補10/2週五) |
| 五9/27-10/03 | 單元二、我真的很不錯活動一、我喜歡自己 | 2 | 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 | 健體-E-A1健體-E-A3 | **活動一、猜猜我是誰****活動二、我的小檔案****活動三、喜歡自己****活動四、為自己加油** | 發表、自評 | 【生涯規劃】E1 了解個人的自我概念。涯E4 認識自己的特質與興趣。 | 10/01中秋節10/02 調整放假 |
| 六10/04-10/10 | 單元二、我真的很不錯活動二、我是感官的好主人 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 健體-E-A1健體-E-A3 | **活動一、認識感官的功能****活動二、體會感官的重要性****活動三、有害眼睛的行為****活動四、我會愛護眼睛****活動五、眼睛救護站****活動六、情境演練****活動七、有害耳朵的行為****活動八、我會愛護耳朵** | 問答、發表、觀察、實作 | 【安全】E12 操作簡單的急救項目。 | 10/09 國慶日補假(10/10國慶日 週日) |
| 七10/11-10/17 | 單元二、我真的很不錯活動二、我是感官的好主人 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 健體-E-A1健體-E-A3 | **活動一、耳朵救護站****活動二、情境演練****活動三、有害鼻子和嘴巴的行為****活動四、我會愛護鼻子和嘴巴****活動五、口鼻救護站****活動六、情境演練****活動七、小試身手** | 觀察、實作 | 【安全】E12 操作簡單的急救項目。 |  |
| 八10/18-10/24 | 單元三、拒絕菸酒活動一、喝酒壞處多 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、討論喝酒的壞處****活動二、醉不上道****活動三、發表對飲酒的看法****活動四、勸告親友勿飲酒** | 發表、觀察 | 【家庭】E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 九10/25-10/31 | 單元三、拒絕菸酒活動二、遠離菸害 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。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。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、發表對吸菸的看法****活動二、討論長期吸菸對健康的危害****活動三、討論二手菸的危害****活動四、小試身手****活動五、演練拒絕二手菸的方法** | 問答 | 【家庭】E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 十11/01-11/07 | 單元四、運動新視野活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 健體-E-A2健體-E-B3 | **活動一、握繩方法****活動二、揮彩帶****活動三、造型遊戲──單人造型遊戲****活動四、造型遊戲──多人造型遊戲****活動五、上肢伸展動作****活動六、下肢伸展動作** | 問答、實作 | 【家庭】E2 了解危機與安全。 | 11/5、11/6期中評量 |
| 十一11/08-11/14 | 單元四、運動新視野活動三、繩奇活力 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 | 健體-E-A2健體-E-B3 | **活動一、平衡遊戲****活動二、跑步遊戲****活動三、跳躍遊戲****活動四、分站跳躍挑戰活動** | 問答、實作 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十二11/15-11/21 | 單元五、運動有妙招活動一、學校運動資源 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。4c-I-1 認識與身體活動相關資源。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 健體-E-A2健體-E-A3 | **活動一、運動資源大調查****活動二、演練借用運動器材的流程****活動三、認識運動社團****活動四、分享利用運動資源運動的計畫** | 問答、實作、調查、自評 | 【戶外】E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |  |
| 十三11/22-11/28 | 單元五、運動有妙招活動二、圓的世界 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 健體-E-A2健體-E-A3 | **活動一、熱身活動****活動二、呼拉圈造型****活動三、呼拉圈伸展****活動四、身體各部位搖動呼拉圈****活動五、呼拉圈身體活動****活動六、呼拉圈接力****活動七、熱身活動****活動八、我一定要學會****活動九、綜合活動****活動十、熱身活動****活動十一、呼拉圈闖關遊戲****活動十二、綜合活動** | 實作、觀察 | 【安全】E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十四11/29-12/05 | 單元五、運動有妙招活動三、穿鞋學問大 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 健體-E-A2健體-E-A3 | **活動一、案例探究****活動二、認識運動消費的概念****活動三、案例探究****活動四、認識運動消費的概念** | 問答、實作、自評 | 【家庭】E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。【家庭】E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |  |
| 十五12/06-12/12 | 單元六、身體動起來活動一、同心協力 活動二、搖滾樂 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。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。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-A2健體-E-C2 | **活動一、雙人單腳支撐平衡練習****活動二、雙人雙腳支撐平衡練習****活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲****活動四、動物模仿秀****活動五、動物嘉年華遊戲****活動六、縮體練習****活動七、縮體滾翻練習****活動八、挑戰活動──連續縮體側滾翻****活動九、動物嘉年華遊戲** | 問答、實作、觀察 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十六12/13-12/19 | 單元六、身體動起來活動三、我是小拳王 | 2 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 健體-E-A2健體-E-C2 | **活動一、熱身活動****活動二、暖身動作****活動三、拳拳到位──直拳****活動四、綜合活動****活動五、熱身活動****活動六、拳拳到位──勾拳****活動七、綜合活動****活動八、熱身活動****活動九、拳拳到位──刺拳****活動十、大家一起來創作****活動十一、綜合活動** | 實作、觀察 | 【安全】E7 探究運動基本的健保。 |  |
| 十七12/20-12/26 | 單元七、我是快樂運動員活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手 | 2 | 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。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 健體-E-A1健體-E-C2 | **活動一、熱身活動****活動二、你推我扶****活動三、奪寶大賽****活動四、綜合活動****活動五、熱身活動****活動六、急速轉彎****活動七、衝鋒達陣****活動八、綜合活動****活動九、熱身活動****活動十、捕魚趣****活動十一、小小行動家****活動十二、綜合活動****活動十三、熱身活動****活動十四、擲標槍練習****活動十五、綜合活動****活動十六、熱身活動****活動十七、看誰擲得遠****活動十八、看誰擲得準****活動十九、綜合活動** | 實作、觀察 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十八12/27-1/02 | 單元七、我是快樂運動員活動三、水中尋寶 活動四、相約戲水去 | 2 | 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。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 健體-E-A1健體-E-C2 | **活動一、熱身活動****活動二、練習水中移**動**活動三、浮板水中接力****活動四、綜合活動****活動五、熱身活動****活動六、進行水上吹球****活動七、練習閉氣****活動八、綜合活動****活動九、熱身活動****活動十、進行潛水艇遊戲****活動十一、水中尋寶遊戲****活動十二、綜合活動****活動十三、學習腿部抽筋處理步驟****活動十四、眼睛衛生保健教學****活動十五、綜合活動** | 實作、問答 | 【環境及海洋教育】E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 | 1/01元旦放假 |
| 十九1/03-1/09 | 單元八、球兒真好玩活動一、飛越地平線 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、桌球初體驗****活動二、帶球旅行****活動三、支援前線遊戲****活動四、向上拍擊****活動五、兩人互拍****活動六、複習向上拍擊動作****活動七、四人隔網互拍****活動八、地上桌球賽****活動九、擲球動作練習****活動十、對牆擲準練習****活動十一、一箭穿心****活動十二、穿越蜘蛛網****活動十三、遠距離擲球動作****活動十四、井字擲準遊戲****活動十五、從天而降擲球動作****活動十六、籃框擲準****活動十七、落地得分比賽** | 實作、問答 | 【法治】法E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 二十1/10-1/16 | 單元八、球兒真好玩活動二、滾地躲避球 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。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。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、猜拳抓人****活動二、穿越叢林****活動四、滾地躲避球****活動五、綜合活動** | 實作、觀察 | 【安全】E9 學習相互尊重的精神。 | 1/13、1/14期末評量1/15新春揮毫 |
| 二十一1/17-1/23 | 單元八、球兒真好玩活動二、滾地躲避球 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。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。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、猜拳抓人****活動二、穿越叢林****活動四、滾地躲避球****活動五、綜合活動** | 實作、觀察 | 【安全】E9 學習相互尊重的精神。 | 1/20休業式1/21寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學**109 **學年度** 二 **年級第** 2 **學期 \_健體\_領域教學計畫 編寫者：** 李宗惠

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 學生經過一年級的學習，已經具有下列學習背景知識：1.知道六大類食物的來源和功能，體會均衡飲食的重要性，並能心懷感恩，珍惜食物。2.了解自己的飲食問題與改善方法，有選擇健康、安全食物的能力。3.能認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感。4.知道感官的保健常識及感官受到傷害時的緊急處理方法。5.知道酒後駕車和長期吸菸對健康的影響。6.能覺察生活中所存在的二手菸，了解拒絕二手菸的技巧。7.能進行操控性創作活動、體能遊戲、移動性基本動作能力的體驗活動，有自我身體控制能力。8.認識與運用學校的運動資源，增進身體的協調性。9.學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。10.能表現支撐與滾翻的基本動作能力。能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。11.具備體能與敏捷性，能領略身體活動的樂趣。12.能體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式。13.能發現、分析問題，並透過討論來解決。14.能學習手部的運動協調能力，並具備群性合作的精神。13.能喜愛棒壘球運動。二年級上學期與下學期教材為相同版本，課程內容可順利銜接。 |
| 學期學習目標 | 1.教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。2.讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。3.省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。4.學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。5.關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。6.關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。7.提升基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。8.理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。理解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。9.用腳運動，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。10.了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。11.運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。12.了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。 |
| 教材來源 | 翰林版國小健體2上教材 |
| 總綱核心素養依總綱核心素養項目標示■ | ■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 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-保護海洋】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱 | 節數 | 學習重點 | 核心素養具體內涵 | 教學重點 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 一2/14-2/20 | 單元一、健康習慣真重要活動一、潔牙行動家 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 健體-E-A1 | **活動一、愛護乳齒和恆齒****活動二、認識窩溝封填****活動三、選擇適當的牙刷****活動四、認識貝氏刷牙法****活動五、練習刷上排牙****活動六、練習刷下排牙** | 問答發表實作自評 | 【家庭】E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | 2/17開學日課輔(才藝)班開始上課 |
| 二2/21-2/27 | 單元一、健康習慣真重要活動一、潔牙行動家 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 健體-E-A1 | **活動一、貝氏刷牙法複習與檢核****活動二、討論保護牙齒的方法****活動三、和牙醫師做朋友** | 問答發表實作自評 | 【家庭】E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 三2/28-3/6 | 單元一、健康習慣真重要活動二、每天不忘的好習慣 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 健體-E-A1 | **活動一、調查健康習慣****活動二、分享改善習慣的方法****活動三、保持正確姿勢** | 發表自評 | 【家庭】E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | 2/28和平紀念日放假一日、3/1補假一日 |
| 四3/7-3/13 | 單元一、健康習慣真重要活動二、每天不忘的好習慣 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 健體-E-A1 | **活動一、模特兒選拔賽****活動二、小試身手** | 實作 | 【品德】E1 良好生活習慣與德行。 |  |
| 五3/14-3/20 | 單元二、讓家人更親近活動一、我愛家人，家人愛我 | 2 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 健體-E-B1 | **活動一、討論小傑與家人的互動****活動二、情境演練****活動三、溝通停看聽****活動四、良好的溝通技巧****活動五、發表與家人相處的情形****活動六、如何表達對家人的關愛** | 觀察問答 | 【家庭】E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 六3/21-3/27 | 單元二、讓家人更親近活動二、家庭休閒樂趣多 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 健體-E-B1 | **活動一、分享休閒活動經驗****活動二、家庭休閒活動代言人****活動三、戶外旅遊前的準備****活動四、旅遊裝備檢查** | 問答分享 | 【家庭】E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 七3/28-4/3 | 單元二、讓家人更親近活動二、家庭休閒樂趣多 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 健體-E-B1 | **活動一、家庭感情撲滿****活動二、我和家人的約會** | 觀察分享 | 【家庭】E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 八4/4-4/10 | 單元三、健康舒適的社區活動一、社區大事件 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 健體-E-C1 | **活動一、認識社區****活動二、發表社區的特色和資源****活動三、討論環境衛生對健康的影響****活動四、紙偶劇──害蟲PK賽** | 發表 | 【家庭】E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 | 4/4 兒童節、清明節4/5-4/6 補假二日 |
| 九4/114/17 | 單元三、健康舒適的社區活動一、社區大事件 | 2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 健體-E-C1 | **活動一、認識登革熱****活動二、病媒蚊不要來****活動三、社區防治登革熱行動****活動四、討論登革熱的防治方法** | 問答自評 | 【家庭】E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源 |  |
| 十4/18-4/24 | 單元三、健康舒適的社區活動二、親近社區從參與開始 | 2 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 健體-E-C1 | **活動一、關心社區環境問題****活動三、認識社區環境****活動四、登革熱不要來****活動五、你做到了嗎？** | 觀察實踐 | 【家庭】E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源 | 4/22、4/23期中評量 |
| 十一4/25-5/1 | 單元四、運動新體驗活動一、動靜平衡有一套活動二、跳箱遊戲 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。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。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-A1健體-E-A2 | **活動一、單腳站立****活動二、側步走練習****活動三、後退練習****活動四、原地轉身練習****活動五、平衡高手遊戲****活動六、基本跳箱練習****活動七、綜合挑戰****活動八、創意跳箱遊戲** | 問答實作 | 【安全】E2 了解危機與安全。 |  |
| 十二5/2-5/8 | 單元四、運動新體驗活動三、體操挑戰活動 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-A2 | **活動一、分站活動規則****活動二、體操挑戰分站活動****活動三、課後學習任務** | 問答實作觀察自評 | 【安全】E6 了解自己的身體。【法治】E4 參與規則的制定並遵守之。 |  |
| 十三5/9-5/15 | 單元五、運動GO！GO活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。Cb-I-2 班級體育活動。 | 健體-E-A2健體-E-A3健體-E-B1 | **活動一、運動安全三部曲****活動二、運動案例討論****活動三、運動傷害處理****活動四、班級體育活動****活動五、班際體育競賽流程****活動六、班際體育競賽獲勝妙招****活動七、班際體育競賽參與行為** | 問答實作自評 | 【安全】E3 知道常見事故傷害。E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 十四5/16-5/22 | 單元五、運動GO！GO活動三、跳出活力 | 2 | 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。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 健體-E-C2 | **活動一、西部牛仔****活動二、單次半迴旋動作****活動三、半迴旋結合一次跳躍動作****活動四、綜合活動****活動五、一跳一迴旋****活動六、跑步跳繩****活動七、愈跳愈多****活動八、綜合活動****活動九、進行跑步跳繩接力****活動十、綜合活動** | 實作參考 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十五5/23-5/29 | 單元六、我喜歡玩球活動一、有趣的隔網遊戲 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A2 | **活動一、雙手拋接練習****活動二、兩人拋接比賽****活動三、綜合活動****活動四、拋準練習****活動五、四人拋接練習****活動六、四人拋接比賽****活動七、綜合活動** | 實作觀察 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 5/29 遊藝會 |
| 十六5/30-6/5 | 單元六、我喜歡玩球活動二、擊中目標 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-C2 | **活動一、推桿擊球動作練習****活動二、直線穿越****活動三、穿越角錐****活動四、一擊命中****活動五、推桿遊戲****活動六、完全擊倒比賽** | 實作觀察 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 5/31遊藝會補假一日6/3-4六年級畢業考 |
| 十七6/6-6/12 | 單元六、我喜歡玩球活動三、我是踢球高手 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 健體-E-A1 | **活動一、兩人原地足內側傳球練習****活動二、命中目標****活動三、綜合活動****活動四、足內側控球練習****活動五、堅守堡壘遊戲****活動六、綜合活動****活動七、分組足背踢球練習****活動八、原地足背踢遠球遊戲****活動九、綜合活動** | 實作問答 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十八6/13-6/19 | 單元六、我喜歡玩球活動四、運球前進 | 2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 健體-E-A1 | **活動一、足底運球接力練習****活動二、足底控球練習****活動三、綜合活動****活動四、足背運球前進比賽****活動五、運球木頭人遊戲****活動六、綜合活動****活動七、運球大風吹****活動八、運球大亂鬥****活動九、綜合活動** | 實作觀察 | 【品德】E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 6/14端午節放假一日 |
| 十九6/20-6/26 | 單元七、運動萬花筒活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。4c-I-1 認識與身體活動相關資源。4-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 健體-E-A3健體-E-C2 | **活動一、休閒樂趣多****活動二、休閒運動這樣選****活動三、休閒運動學習單****活動四、暖身準備動作****活動五、腿部基本動作****活動六、正蹬****活動七、大家一起動一動** | 問答實作自評 | 【生涯規劃】E4 認識自己的特質與興趣。 | 6/22-23期末評量 |
| 二十6/27-7/3 | 單元七、運動萬花筒活動三、蜘蛛人考驗 | 2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 健體-E-C2 | **活動一、認識攀岩活動****活動二、體能大考驗****活動三、我們是沙丁魚****活動四、安全渡河****活動五、蜘蛛人大進擊****活動六、自行設計關卡****活動七、飛躍渡河****活動八、跳躍過繩****活動九、跳躍踩繩****活動十、螃蟹跨越****活動十一、助跑跨越過繩****活動十二、單腳勾繩後跳躍過繩****活動十三、助跑勾繩跳躍過繩****活動十四、連續前進跳躍****活動十五、連續繞圈跳躍****活動十六、愈跳愈高** | 問答實作觀察 | 【生涯規劃】E4 認識自己的特質與興趣 | 6/29課輔班、課後社團結束6/30休業式7/1暑假開始 |