**南投縣桃源國民小學111學年度領域學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 二年級 |
| 教師 | 高義祥 | 上課週/節數 | 每週3節，21週，共63節 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。  2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。  3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。  4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。  5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。  6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。  7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。  8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | | | | |
| 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 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第一課成長的變化、第二課欣賞自己 | 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。 | | | 1.描述自己出生至今生長發育的變化。  2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。  3.認識自己的特點。  4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。  5.透過認識自己的優點，喜歡自己。 | | | 發表  觀察  實作  互評 | 【生涯規劃教育】  涯E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 二 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第三課關愛家人 | 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。 | | | 1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。  2.能與家人和諧相處。  3.願意主動分擔家事。  4.認識飲酒的危害。 | | | 問答  自評  演練 | 【生涯規劃教育】  涯E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 三 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第三課關愛家人 | 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。 | | | | | 1.認識二手菸的危害。  2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。  3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 | 問答  實作  演練  總結性評量 | 【生涯規劃教育】  涯E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 四 | 第二單元生活保健有一套  第一課眼耳鼻急救站 | 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。 | | | | | 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。  2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。  3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。  4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。  5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。  6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。  7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。  8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。  9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 | 觀察  演練 | 【安全教育】  安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 五 | 第二單元生活保健有一套  第二課照顧我的身體 | 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。 | | | | | 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。  2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。  3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。  4.舉例說明正確的穿鞋習慣。  5.養成正確的穿鞋習慣。  6.認識不憋尿的重要性。  7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。  8.願意養成不憋尿的健康習慣。 | 發表  自評  總結性評量 |  |
| 六 | 第三單元健康的生活環境  第一課學校環境與健康 | 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。 | | | | | 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。  2.認識學校健康資源與健康相關活動。  3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。  4.接受健康的學校生活有關的生活規範。  5.養成健康的學校生活的習慣。 | 發表  自評 | 【環境教育】  環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |
| 七 | 第三單元健康的生活環境  第二課社區環境與健康 | 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。 | | | | | 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。  2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。  3.認識社區健康相關機構與資源。  4.願意使用社區健康資源促進健康。 | 發表  自評  紙筆測驗  問答  總結性評量 |  |
| 八 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。  2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。  3.專注觀賞並支持他人的運動表現。  4.安全的完成滾球控球活動。  5.安全的完成拋球控球活動。  6.安全的完成擲球控球活動。  7.透過團體討論處理遊戲問題。 | | 操作  發表 | 【人權教育】  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 九 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。  2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。  3.安全的完成拋球控球活動。  4.安全的完成擲球控球活動。  5.透過團體討論處理遊戲問題。 | | 操作  發表 | 【人權教育】  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 十 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-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.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。  2.安全的完成拋球控球活動。  3.安全的完成擲球控球活動。  4.透過團體討論處理遊戲問題。  5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。 | | 操作  發表  運動撲滿 | 【人權教育】  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 十一 | 第四單元球類遊戲不思議  第二課玩球大作戰 | 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-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.認識傳球、接球的動作要領。  2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。  3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。  4.透過團體討論處理遊戲問題。 | | 操作  觀察  發表 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十二 | 第四單元球類遊戲不思議  第二課玩球大作戰 | 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-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。 | | | | 1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。  2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。  3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。  4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。  5.透過團體討論處理遊戲問題。 | | 操作  發表  運動撲滿 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十三 | 第五單元跑跳親水樂  第一課休閒好自在 | 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-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。 | | | | 1.認識學校的運動空間。  2.利用學校運動空間從事身體活動。  3.認識反手投擲飛盤的動作要領。  4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。  5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。  6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。 | | 發表  操作  運動撲滿 |  |
| 十四 | 第五單元跑跳親水樂  第二課歡樂跑跳碰 | 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。 | 1.認識不同的跑步、跳躍方式。  2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。  3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。  4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。  5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。 | | | | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 |  |
| 十五 | 第五單元跑跳親水樂  第三課快樂水世界 | 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。 | 1.認識泳池設備及正確使用方式。  2.了解泳池安全與衛生常識。  3.知道游泳前需暖身。  4.認真參與水中遊戲。 | | | | | 操作  問答 |  |
| 十六 | 第五單元跑跳親水樂  第三課快樂水世界 | 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。 | 1.認識水中閉氣的動作要領。  2.認真參與水中遊戲。  3.表現水中閉氣的動作技巧。 | | | | | 操作  問答  運動撲滿 |  |
| 十七 | 第六單元全方位動動樂  第一課繩索小玩家 | 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。 | 1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。  2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。  3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十八 | 第六單元全方位動動樂  第二課樹樁木頭人 | 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。 | 1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。  2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。  3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。  4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十九 | 第六單元全方位動動樂  第三課跳出活力 | 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。 | | 1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。  2.專注觀賞同學的跳繩表演。  3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。  4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。  5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。 | | | | 操作  發表  實作  運動撲滿 |  |
| 二十 | 第六單元全方位動動樂  第四課圓來真有趣 | 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。 | | 1.認識球、圓的模仿動作。  2.專注觀賞同學的表演。  3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。  4.模仿不同的圓造型。  5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。  6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。 | | | | 操作  觀察  自評 |  |
| 二十一 | 第六單元全方位動動樂  第四課圓來真有趣 | 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。 | | 1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。  2.完成「圍圓來跳舞」舞序。  3.專注觀賞同學的表演。 | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |

**南投縣桃源國民小學 111學年度領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 二年級 |
| 教師 | 高義祥 | 上課週/節數 | 每週3節，20週，共60節 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。  2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。  3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。  4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。  5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。  6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。  7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。  8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | | |
| 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 | 第一單元當我們同在一起  第一課將心比心 | 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-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.覺察影響人際相處的態度和行為。  2.分析影響人際相處的態度和行為。  3.運用同理心，推測對方可能的想法。  4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。  5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 | | | 發表  實作  演練 |  |
| 二 | 第一單元當我們同在一起  第二課真心交朋友 | 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-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.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。  2.了解維持良好人際關係的方法。  3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。  4.願意和朋友和諧相處。 | | | 實作  觀察  發表  總結性評量 |  |
| 三 | 第二單元飲食行動家  第一課飲食密碼 | 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。 | 1.認識六大類食物，並舉例說明。  2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。  3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。  4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。 | | | 問答  實作  發表  紙筆測驗 |  |
| 四 | 第二單元飲食行動家  第二課健康飲食習慣 | 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。 | 1.覺察飲食過量對身體的影響。  2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 | | | 發表  自評  實作  總結性評量 |  |
| 五 | 第三單元齲齒遠離我  第一課為什麼會齲齒 | 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。 | 1.認識齲齒的症狀與原因。  2.覺察生活習慣對牙齒的影響。 | | | 問答  自評 |  |
| 六 | 第三單元齲齒遠離我  第二課護齒好習慣 | 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。 | 1.認識正確選購牙刷的方法。  2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。  3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。  4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。  5.嘗試練習正確的刷牙技巧。  6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。  7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。 | | | 問答  演練  實作  總結性評量 |  |
| 七 | 第四單元保健小學堂  第一課疾病不要來 | 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-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.認識登革熱的傳染途徑與症狀。  2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。  3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。  4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。  5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。  6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。 | | | 問答  發表  實作  演練 |  |
| 八 | 第四單元保健小學堂  第二課去去過敏走 | 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。 | 1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。  2.認識常見的過敏原。  3.認識過敏症狀的照護方法。  4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。  5.學習鼻噴劑的正確使用方法。  6.學習眼藥水的正確使用方法。  7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。 | | | 問答  發表  演練  實作  總結性評量 |  |
| 九 | 第五單元球球大作戰  第一課班級體育活動樂 | 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-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.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。  2.認識各項班級體育活動。  3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。 | | | 問答  操作  運動撲滿 |  |
| 十 | 第五單元球球大作戰  第二課你丟我接一起跑 | 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-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.在簡易運動場地練習跑壘。  2.在簡易運動場地進行傳接。  3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。  4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。 | | | 操作  發表  運動撲滿 | 【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。 |
| 十一 | 第五單元球球大作戰  第三課隔繩樂悠遊 | 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-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.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。  2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。  3.嘗試以各種方式讓球過繩。  4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。  5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | | | 操作  發表 |  |
| 十二 | 第五單元球球大作戰  第三課隔繩樂悠遊 | 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-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。 | 1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。  2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | | | 操作  運動撲滿 |  |
| 十三 | 第六單元跑跳戲水趣  第一課動手又動腳 | 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-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。 | 1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。  2.描述參與休閒運動後的感受。  3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。  4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。 | | | 操作  運動撲滿 |  |
| 十四 | 第六單元跑跳戲水趣  第二課跑跳好樂活 | 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。 | | | 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。  2.做出併腿跳和跨跳的動作。  3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。  4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。  5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。  6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。  7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。  8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。  9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十五 | 第六單元跑跳戲水趣  第三課我的水朋友 | 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。 | | | 1.說出在陸地與水中的身體感受。  2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。  3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。  4.在水中閉氣並藉物漂浮。  5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。 | 操作  運動撲滿 |  |
| 十六 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第一課劈開英雄路 | 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-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。 | | | 1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。  2.學會獨立式和仆腿式站法。  3.體驗一套完整武術動作。  4.與同伴友善互動並認真學習。 | 自評  操作  發表  運動撲滿 | 【安全教育】  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 十七 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第二課平衡好身手 | 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。  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。 | | | 1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。  2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。  3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。 | 操作  運動撲滿 | 【安全教育】  安E6 了解自己的身體。 |
| 十八 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第三課跳繩同樂 | 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。 | | | 1.學會雙人跳繩的起跳時機。  2.練習雙人跳繩的動作技巧。  3.培養認真參與及互助合作的學習態度。 | 操作  運動撲滿 | 【生涯規劃教育】  涯E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 十九 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第四課水滴的旅行 | 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-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。 | | 1.說出水滴的形狀與特徵。  2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。  3.做出不同的跳躍動作串聯組合。  4.做出群體中聚集與散開的動作。  5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。  6.做出雲的形狀與造型變化。  7.模仿漩渦移動的特性。  8.做出不同高低水平的移動動作或造型。 | | 操作 |  |
| 二十 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第四課水滴的旅行 | 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-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。 | | 1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。  2.做出不同高低水平的移動動作或造型。  3.認識不同波浪的造型。  4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 | | 觀察  操作  運動撲滿 |  |

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。