

南投縣中州國民小學 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，共 1 班
教師		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-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. 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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	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-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-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.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。	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。	發表 自評 總結性評量	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<ol style="list-style-type: none"> 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。 		
六	<p>第三單元健康的生 活環境 第一課學校環境與健 康</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>【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。</p>
七	<p>第三單元健康的生 活環境 第二課社區環境與健 康</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
八	<p>第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵</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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。	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-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.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-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-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	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		隊成員合作，促進身心健康。			
十三	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的健保。
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。	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	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
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。	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	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十七	第六單元全方位動 動樂 第一課繩索小玩家	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-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
十九	第六單元全方位動 動樂 第三課跳出活力	健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的健保。
二十	第六單元全方位動 動樂 第四課圓來真有趣	健體-E-B3 具備運動与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与健康有關的美感體驗。	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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
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 具備運動与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与健康有關的美感體驗。	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「圓圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	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。

南投縣中州國民小學 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，共班
教師		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。	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	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	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.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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
三	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
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	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
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	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
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。	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。	問答 演練 實作 總結性評量	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			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。		
七	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
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	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
九	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	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.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	【戶外教育】 戶 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	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十三</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>
<p>十四</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的健保。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

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。	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	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
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。	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。	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-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-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	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二十	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	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	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
----	--------------------------------	--	---	------------------	-------------------------------

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。