

115學年度 二 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Fb-I-1個人對健康的自我覺察與行為表現。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2感受健康問題對自己所造成的威脅性。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	操作 問答 發表 自評 觀察	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第二週	壹、健康有一套 一. 健康做得到	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Fb-I-1個人對健康的自我覺察與行為表現。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2感受健康問題對自己所造成的威脅性。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第三週	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。	發表 問答 自評	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第四週	壹、健康有一套 三. 我愛家人	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	發表 實作 自我檢核		
第五週	壹、健康有一套	Fa-I-2與家人	3b-I-2能於引	1. 運用後設認知的技巧，先預想可	發表	【生命教育】	

	套 三. 我愛家人	及朋友和諧相處的方式。	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。	能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	自評	生E2理解人的身體與心理面向。 【高齡教育】 【失智症議題】	
第六週	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	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。	1. 知道空氣品質達紅色警示的意義。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。	問答 發表 觀察 實作		
第七週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	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。	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。	觀察 實作	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。 【消費者保護】	
第八週	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。	發表 觀察	【消費者保護】	
第九週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。	問答	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第十週	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀	1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。	問答 實作		

			賞他人的動作表現。				
第十一週	貳、運動樂趣 多 七. 跑跳遊戲	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。	問答 實作	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第十二週	貳、運動樂趣 多 七. 跑跳遊戲	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 2. 能完成跳、跨的組合動作。	問答 實作 調查 自評		
第十三週	貳、運動樂趣 多 八. 我們都是平衡高手	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。	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。	1. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。 2. 能練習平衡動作。	問答 實作 觀察	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第十四週	貳、運動樂趣 多 八. 我們都是平衡高手	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。	實作 觀察	【安全教育】 安E4探討日常生活應注意的安全。	
第十五週	貳、運動樂趣 多 九. 社區運動樂	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	實作 觀察	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第十六週	貳、運動樂趣	Ab-I-1 體適能	2c-I-1 表現尊	1. 能認同團體規範，並表現尊重的	實作	【安全教育】	

	多 九. 社區運動樂	遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	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。	團體互動行為。 2. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	觀察	安E4探討日常生活應注意的安全。	
第十七週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	Hb-I-1 陣地攻守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。	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。	1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。	實作 問答	【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。	
第十八週	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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。	1. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。	問答 實作	【安全教育】 安E4探討日常生活應注意的安全。	
第十九週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。	實作 問答	【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。	
第二十週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活	1. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 2. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。	實作 觀察	【安全教育】 安E4探討日常生活應注意的安全。	

			動。				
第二十一週	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	Bd-I-2技擊模仿遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 2. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。	實作 問答		
第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	Aa-I-1不同人生階段的成長情形。	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。	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。	問答 發表 實作 自評	【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。 【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。	
第二週	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 二. 流感小尖兵	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。 2. 知道如何表達身體不舒服的症狀。	問答 發表 實作 自評	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。	
第三週	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 三. 我家拒菸酒	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-1個人對健康的自我觀察與行為表現。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1接受健康的生活規範。	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。	發表 自評	【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。 【品德教育】	
第四週	壹、健康點點	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及	2a-I-1 發覺影	1. 能於引導下，運用模擬情境角色	實作	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注	

	名 三. 我家拒菸酒	拒絕二手菸的方法。	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。	扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。 2. 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。		意的安全。 【品德教育】	
第五週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 2. 能利用適當方法邀請同學。	觀察 問答	【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。 【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。	
第六週	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 五. 食品安全我最行	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。	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。	1. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。 2. 能知道食品包裝完整的重要性。	問答	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 【消費者保護】	
第七週	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	Eb-I-1健康安全消費的原則。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1. 能實際做到安全選購食品的原則。 2. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。	觀察 分享	【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。 【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。 【消費者保護】	
第八週	貳、運動好事多	Cb-I-3 學校運動活動空間與	1d-I-1 描述動作技能基本常	1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事	發表 自評	【家庭教育】	

	六. 單槓遊戲真好玩	場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	項。		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。	
第九週	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 七. 休閒運動快樂行	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。	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。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。	
第十週	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	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。	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。	1. 能快樂接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。	實踐	【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。	
第十一週	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 八. 踢球樂	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。	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。	1. 能養成健走的習慣，促進身體健康。 2. 能學會足球熱身動作。	問答 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。	
第十二週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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	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。	1. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 2. 能做到用足背、足內側踢球。	問答 實作 觀察 自評	【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。	

		作協調、力量及準確性控球動作。					
第十三週	貳、運動好事多 八. 踢球樂	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。	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。	1. 可以用腳底做出停球動作。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球、停球的動作。	問答 實作 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。	
第十四週	貳、運動好事多 八. 踢球樂 九. 我們都是好朋友	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。	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。	1. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 2. 能隨著音樂拍打節奏。	實作 觀察	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2d-I-1 專注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。	1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。	實作 觀察	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E7知行合一。	
第十六週	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 十. 跑的遊戲	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活	1. 能做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上。 2. 能盡力完成快跑的活動。	實作 觀察	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

			動。			
第十七週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 2. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。	實作 問答	【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E2 自尊尊人與自愛愛人。
第十八週	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能表現曲線繞彎跑。 2. 能表現運動家精神。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	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。	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。	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 認識游泳池安全設施和規則。	問答 實作 自評	【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E2 自尊尊人與自愛愛人。
第二十週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。	問答 觀察 自評	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。