

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

115 學年度 二 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/31-9/5 8/31(一)開學	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	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	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.透過認識自己的優點，喜歡自己。	發表實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週 9/6-9/12	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	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。	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。	問答 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第三週	第一單元喜歡	3b- I -2 能	Bb- I -2 吸	1.認識二手菸的危	演練	【生涯規劃教育】	

9/13-9/19	自己珍愛家人 第三課關愛家人	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。	菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	害。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。		涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第四週 9/20-9/26	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 2. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 4. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 5. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 7. 嘗試練習鼻子各	演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【健康體位】	

				種不舒服情況的急救方法。			
第五週 9/27-10/3 9/28 教師節放假	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	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。	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。	1.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 2.願意養成不憋尿的健康習慣。	發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【健康體位】	
第六週 10/4-10/10 雙十節補假一天 10/9(五)	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1a- I -1 認識基本的健康常識。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.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。	
第七週 10/11-10/17	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。	1.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 2.認識社區健康相關機構與資源。	發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

第八週 10/18-10/24	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成滾球控球活動。 3. 安全的完成拋球控球活動。 4. 安全的完成擲球控球活動。	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。	
第九週 10/25-10/31 光復節補假一天 10/26(一)	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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。	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。	
第十週 11/1-11/7 第一次定期評量 11/5(四)-11/6(五)	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	操作運動撲滿	【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。	

第十一週 11/8-11/14	第四單元球類 遊戲不思議 第二課玩球大 作戰	3c- I -2 表 現安全的身 體活動行為。 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。	3. 安全的完成傳 球、接球準確性控 球活動。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第十二週 11/15-11/21	第四單元球類 遊戲不思議 第二課玩球大 作戰	3c- I -2 表 現安全的身 體活動行為。 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。	1. 安全的完成踢 球、停球和用腳準 確性控球活動。 2. 透過團體討論處 理遊戲問題。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第十三週 11/22-11/28	第五單元跑跳 親水樂	1c- I -2 認 識基本的運	Cb- I -3 學 校運動活動	1. 認識學校的運動 空間。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與	

	第一課休閒好自在	動常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	空間與場域。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	2. 利用學校運動空間從事身體活動。		和諧人際關係。	
第十四週 11/29-12/5	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	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。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週 12/6-12/12	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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。	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。	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。	操作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十六週 12/13-12/19 運動會 12/19(六)	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	表現水中閉氣的動作技巧。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

第十七週 12/20-12/26 行憲紀念日放假 12/25(五)	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小 玩家	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。	1a- I -1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	體驗繩索暖身伸 展、抓握繩支撐與 懸垂的多元性活 動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第十八週 12/27-1/2 元旦放假一天 1/1(五)	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木 頭人	2d- I -2 接 受並體驗多 元性身體活 動。	Bd- I -2 技 擊模仿遊戲。	體驗技擊進攻、低 身閃躲的多元性活 動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第十九週 1/3-1/9	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活 力	4c- I -2 選 擇適合個人 的身體活動。	1c- I -1 民 俗運動基本 動作與遊戲。	1. 認識雙腳跳繩、 單腳跳繩的方式。 2. 選擇適合自己的 跳繩活動，進行練 習。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	
第二十週 1/10-1/16 第二次定期評量 1/12(二)-1/13(三)	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真 有趣	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	1b- I -1 唱、跳與模仿 性律動遊戲。	1. 認識球、圓的模 仿動作。 2. 模仿不同的圓造 型。	操作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	

		力。					
第二十一週 1/17-1/20 1/20(三)休業式	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11-2/13 2/11(四)開學	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	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。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 2. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	發表演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二週 2/14-2/20	第一單元當我們同在一起 第二課真心交	3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的	1. 了解維持良好人際關係的方法。 2. 於生活中嘗試運	發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	朋友	際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	方式。	用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。			
第三週 2/21-2/27	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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。	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。	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	實作發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第四週 2/28-3/6 228 紀念日補假 3/1(一)	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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。	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	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【健康體位】	
第五週 3/7-3/13	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼	1a- I -2 認識健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對	問答自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

	會齙齒	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	慣。	牙齒的影響。		【口腔衛生】	
第六週 3/14-3/20	第三單元齙齒 遠離我 第二課護齒好習慣	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識正確選購牙刷的方法。 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。	演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【口腔衛生】	
第七週 3/21-3/27	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 2. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 3. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	發表演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【健康體位】	
第八週 3/28-4/3	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。	發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【健康體位】	

		技能。		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。			
第九週 4/4-4/10 兒童節補假一天 4/5(一)	第五單元球球 大作戰 第一課班級體育活動樂	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。	Cb- I -2 班級體育活動。	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.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。	操作 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。	
第十週 4/11-4/17 第一次定期評量 4/15(四)-4/16(五)	第五單元球球 大作戰 第二課你丟我接一起跑	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	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 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。	
第十一週 4/18-4/24	第五單元球球 大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、	1.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 2.進行簡易擊中目	操作 發表	【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	

		用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	標遊戲，嘗試擊中繩後目標。		規則。	
第十二週 4/25-5/1 勞動節補假一天 4/30(五)	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 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。	進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。	操作運動撲滿	【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。	
第十三週 5/2-5/8 母親節活動 5/7(五)	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	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。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	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. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 3. 能遵守安全規範	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）。	

				並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。			
第十四週 5/9-5/15	第六單元跑跳 戲水趣 第二課跑跳好 樂活	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。	Ga- I -1 走、跑、跳與 投擲遊戲。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 3. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週 5/16-5/22	第六單元跑跳 戲水趣 第二課跑跳好 樂活	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。 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。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 3. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週 5/23-5/29	第六單元跑跳 戲水趣	2d- I -2 接受並體驗多	Gb- I -2 水中遊戲、水中	1. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活	

	第三課我的水朋友	元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 3. 在水中閉氣並藉物漂浮。		動，重視水域安全。	
第十七週 5/30-6/5 畢業考 6/3(四)-6/4(五)	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	體驗一套完整武術動作。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第十八週 6/6-6/12 端午節放假一天 6/9(三)	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	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。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第十九週 6/13-6/19 畢業典禮 6/16(三)	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	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。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 練習雙人跳繩的動作技巧。 2. 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。	

		3c- I -2 表現安全的身體活動行為。					
第二十週 6/20-6/26 第二次定期評量 6/22(二)-6/23(三)	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課水滴的 旅行	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿 性律動遊戲。	1. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。	操作	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	
第二十一週 6/27-6/30 6/30(三)休業式	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課水滴的 旅行	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿 性律動遊戲。	1. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。	操作 運動撲滿	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：失智症。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
 - (6) 健康促進議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)害防治、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康。