

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)

113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	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】	
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】	
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	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。	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	發表 問答 自評	【家庭教育】	
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	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。	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】	
第五週	單元二、我真的	3b-I-1 能於引導下，表	Fa-I-1 認識與喜	1.描述並接受自己的外形。	發表	【生涯規劃教	

	很不錯 活動一、我喜歡自己	現簡易的自我調適技能。	歡自己的方法。	2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	自評	育】	
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1a-I-1 認識基本的健康常識。	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。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】	
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	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。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】	
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	發表 觀察	【家庭教育】	
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	問答	【家庭教育】	
第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	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。 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。	1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	問答 實作	【安全教育】	
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。	問答 實作	【品德教育】	

		3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。			
第十二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. 認識穿運動鞋的正確習慣。 6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 7. 認識選購運動鞋的消費概念。 8. 演練正確選購運動鞋的方法。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】	
第十三週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂	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。 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。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	問答 實作 觀察	【品德教育】	
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】	
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	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。	1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	實作 觀察	【安全教育】	

第十六週	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	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。	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3標槍的動作。 4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	實作 觀察	【品德教育】	
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	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。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	實作 問答	【海洋教育】	
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	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。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	問答 實作	【安全教育】	
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	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。 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。	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	實作 問答	【法治教育】	
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	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。	1.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3.進行團體滾地躲避球遊戲。	實作 觀察	【安全教育】	
第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、	1.單、雙手拋球及接球動作練習。 2.進行團體拋準遊戲。	實作 問答	【品德教育】	

	靈、活動五、跑壘遊戲	學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 移動拍球動作練習。 4. 進行團體移動拍球遊戲。			
第二十二週	總複習						
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	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】	
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】	
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	發表 自評	【家庭教育】	
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	檢視並維持健康的生活習慣。	實作	【品德教育】	
第五週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	觀察 問答	【家庭教育】	
第六週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。	問答	【家庭教育】	

				3. 樂於參與家庭休閒活動。			
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	觀察 分享	【家庭教育】	
第八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	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. 認識社區的特色和資源。 2. 了解社區環境衛生與健康的關係。 3. 關心社區環境衛生。	發表 自評	【家庭教育】	
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	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. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	問答 自評	【家庭教育】	
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	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。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	實踐	【家庭教育】	
第十一週	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	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。	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	問答 實作	【安全教育】	
第十二週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 【法治教育】	

		4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。					
第十三週	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	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。	1. 認識運動前、中、後相關的基礎運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	問答 實作 自評	【安全教育】	
第十四週	單元五、運動GO!GO! 活動三、跳出活力	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	實作 觀察	【品德教育】	
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 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。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	實作 觀察	【品德教育】	
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。	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。	1. 能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	實作 觀察	【品德教育】	
第十七週	單元六、我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。	實作 問答	【品德教育】	

	活動三、我是踢球高手	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。	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。	2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。			
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	實作觀察	【品德教育】	
第十九週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	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。 4c-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。	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。 3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4.學會有氧運動基本動作。 5.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6.認識攀岩活動的基本常識。 7.能利用四肢進行各項身體活動。 8.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】	
第二十週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	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。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.了解各種不同水域休閒運動項目。 2.體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3.能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4.學習水中韻律呼吸的方法。 5.能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6.能學習在水中漂浮的方法。 7.能在水中漂浮前進。	問答 觀察 自評	【安全教育】	

				8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。			
第二十一週	總複習						

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 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。
3. 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。

4. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

- (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。
- (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域(其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域)，應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。
- (3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
 - a. 全班教學(使用同一份教材)
 - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
 - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
 - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)
 - e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)
- (4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 16 混齡課程範例 1-1)