

屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期 2 年級健康與體育領域 課程進度表

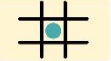
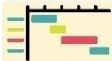
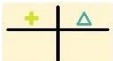
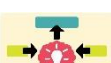
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0830	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	1. 認識並操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與能力。 3. 分組合作創作繩子的造型。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	問答 實作	H1 H5	蓮花圖
2	0902-0906	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	1. 認識並操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與能力。 3. 分組合作創作繩子的造型。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	問答 實作	H1 H5	蓮花圖
3	0909-0913	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。 【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	操作 問答 發表 自評 觀察	H3 H6	控制圈
4	0916-0920	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H3 H6	控制圈
5	0923-0927	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H5 H6	統合綜效圖
6	0930-1004	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H1 H3	

7	1007-1011	單元一、吃 出健康和活 力 活動二、飲 食追追追	1. 感受並了解不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己飲食的問題與想出如何改善的方法。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	發表 問答 自評	H1 H4	
8	1014-1018	單元五、運 動有妙招 活動一、學 校運動資源	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與規定。 3. 認識學校的運動社團有哪些。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 【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）。	問答 實作 調查 自評	H4 H6	統合綜效 圖
9	1021-1025	單元五、運 動有妙招 活動一、學 校運動資源	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與規定。 3. 認識學校的運動社團有哪些。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 【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）。	問答 實作 調查 自評	H1 H2	
10	1028-1101 (期中評量週)	單元二、我 真的很不錯 活動一、我 喜歡自己	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。 【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	發表 自評	H1 H2	蓮花圖
11	1104-1108	單元五、運 動有妙招 活動二、穿 鞋學問大	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	問答 實作 自評	H1	控制圈圖
12	1111-1115	單元六、身 體動起來 活動一、同 心協力	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。	問答 實作 觀察	H1	控制圈圖

			【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
13	1118-1122	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂	1. 認識縮體滾翻的動作要領。 2. 能描述縮體滾翻的動作要領。 3. 表現不同形式的縮體滾翻。 4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	問答 實作 觀察	H5	
14	1125-1129	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1. 認識自己的眼睛、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。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	問答 發表 觀察 實作	H5	
15	1202-1206	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H1 H7	蓮花圖
16	1209-1213	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H1 H7	
17	1216-1220	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	發表	H3 H5	
18	1223-1227	單元七、我是快樂運動員 活動二、我是神射手	1. 做出正確投擲紙標槍的動作。 2. 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H3 H5	
19	1230-0103	單元七、我是快樂運動員 活動二、我是神射手	1. 做出正確投擲紙標槍的動作。 2. 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。 【品德教育】	實作 觀察	H7	控制圈圖

			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
20	0106-0110	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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。 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答	H1 H7	
21	0113-0117 (期末評量週)	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、 活動二、擲球樂趣多	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。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	實作 問答	H1 H7	
22	0120	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	實作 觀察		

領導力工具代號：

T1：優先順序表 	T2：蓮花圖 	T3：目標計劃表 
T4：甘特圖 	T5：停步思考圖 	T6：優缺點分析圖 
T7：線型圖 	T8：流程圖 	T9：控制圈圖 
T10：維恩圖 	T11：腦力激盪圖 	T12：魚骨圖 
T13：統合綜效圖 	T14：長條圖 	T15：時間矩陣 

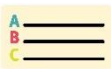
屏東縣丹路國小 113 學年度第 2 學期 2 年級健康與體育領域 課程進度表

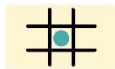
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0211-0214	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答 發表 實作 自評	H1 H2	
2	0217-0221	單元五、運動 GO ! GO ! 活動一、運動安全三部曲	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	問答 實作 自評	H1 H7	控制圈圖
3	0224-0228	單元五、運動 GO ! GO ! 活動一、運動安全三部曲	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 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。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	問答 實作 自評	H1 H7	
4	0303-0307	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答 發表 實作 自評	H4 H6	統合綜效圖
5	0310-0314	單元五、運動 GO ! GO ! 活動二、小小運動家	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	問答 實作	H4 H6	
6	0317-0321	單元五、運動 GO ! GO ! 活動二、小小運動家	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	問答 實作	H4 H5 H6	優缺點分析圖

			係。			
7	0324-0328	單元五、運動 GO ! GO ! 活動三、跳出活力	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H1 H4 H5	
8	0331-0404	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	發表自評	H4 H6	統合綜效圖
9	0407-0411	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H2 H5 H7	
10	0414-0418 (期中評量週)	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H2 H5 H7	
11	0421-0425	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H1 H6	
12	0428-0502	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	觀察問答	H1	
13	0505-0509	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作問答	H2 H5	
14	0512-0516	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H1 H7	
15	0519-0523	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作觀察	H1 H7	目標計劃表

			係。			
16	0526-0530	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆	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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	問答 實作 自評	H1 H5	
17	0602-0606	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	觀察 分享	H4 H5 H7	
18	0609-0613	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆	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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	問答 實作 自評	H1 H2	
19	0616-0620	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	1. 學會動態跳躍動作。 2. 能表現具協調性的身體動作。 3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H1 H2	
20	0623-0627 (期末評量週)	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	發表 自評	H1 H2 H3	目標計劃表
21	0630	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	1. 學會動態跳躍動作。 2. 能表現具協調性的身體動作。 3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H1 H2	

領導力工具代號：

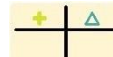
T1：優先順序表 

T2：蓮花圖 

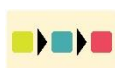
T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

T7：線型圖 

T8：流程圖 

T9：控制圈圖 

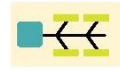
T10：維恩圖



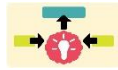
T11：腦力激盪圖



T12：魚骨圖



T13：統合綜效圖



T14：長條圖



T15：時間矩陣

