

臺南市公(私)立七股區七股國民中(小)學 108 學年度第 1 學期 二 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 2 上教材	實施年級	2	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。 2. 透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。 3. 介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。 4. 從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。 5. 透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。				
領域核心素養 (領域能力指標)	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人相處。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。				
融入之重大議題	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。				

4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。

【人權教育】

1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。

【生涯發展教育】

1-1-2 認識自己的長處及優點。

2-1-1 培養互助合作的生活態度。

【性別平等教育】

1-1-1 認識不同性別者身心的異同。

1-1-2 尊重不同性別者的特質。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週 8/25-8/31	一、健康行動家 1-1 護牙好習慣	0	1-1-4 7-1-1 7-1-2			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第二週 9/1-9/7	一、健康行動家 1-2 潔牙大行動	3	1-1-4 7-1-1 7-1-2			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第三週 9/8-9/14	一、健康行動家 1-3 早餐健康吃 1-4 飲食大原則	3	2-1-1 2-1-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1 1-1-2
第四週 9/15-9/21	一、健康行動家 1-4 飲食大原則 1-5 吃得對 長得好	3	2-1-1 2-1-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
第五週 9/22-9/28	二、安全動起來 2-1 運動安全有一套	3	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-3

C5-1 領域學習課程計畫

			5-1-2				
第六週 9/29-10/5	二、安全動起來 2-2 我最靈活	3	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5 5-1-2			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 2-1-1
第七週 10/6-10/12	二、安全動起來 2-3 跑步高手	3	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5 5-1-2			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第八週 10/13-10/19	二、安全動起來 2-4 跳出活力	3	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5 5-1-2			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第九週 10/20-10/26	二、安全動起來 2-5 處理小傷口	3	5-1-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十週 10/27-11/2	二、安全動起來 2-6 除臭大師 2-7 多喝水不憋尿	3	1-1-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十一週 11/3-11/9	三、樂活運動家 3-1 學我練功夫 3-2 魔鏡新創意	3	3-1-4 4-1-1			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第十二週 11/10-11/16	三、樂活運動家 3-3 團結力量大 3-4 命中目標	3	3-1-1 3-1-3 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第十三週 11/17-11/23	三、樂活運動家 3-5 拋跑來接球	3	3-1-3			(一)實作 60% (二)晤談 20%	

C5-1 領域學習課程計畫

						(三)紙筆測驗 20%	
第十四週 11/24-11/30	三、樂活運動家 3-6 圍圓踢球樂	3	3-1-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第十五週 12/1-12/7	四、喜歡自己、珍愛 家人 4-1 成長的變化 4-2 欣賞特別的我	3	1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-1-2
第十六週 12/8-12/14	四、喜歡自己、珍愛 家人 4-3 我真的很不錯 4-4 肯定自己	3	1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2
第十七週 12/15-12/21	四、喜歡自己、珍愛 家人 4-4 肯定自己 4-5 關愛家人	3	6-1-2			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1
第十八週 12/22-12/28	四、喜歡自己、珍愛 家人 4-6 你說我聽	3	6-1-2			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1
第十九週 12/29-1/4	五、圓來真有趣 5-1 我是小圓球 5-2 身體變成圓	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第廿週 1/5-1/11	五、圓來真有趣 5-3 大圓和小圓	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第廿一週	五、圓來真有趣	3	3-1-1			(一)實作 60%	

C5-1 領域學習課程計畫

1/12-1/18	5-4 圍圓來跳舞		3-1-4			(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第廿二週 1/19-1/25	五、圓來真有趣 5-4 圍圓來跳舞	0	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

臺南市公(私)立七股區七股國民中(小)學 108 學年度第 2 學期二年級健體領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 2 下教材	實施年級	2	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。 2. 認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。 3. 認識社區健康資源，維護舒適的生活環境、愛護生態環境。 4. 認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。 5. 認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。 6. 認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。 				
領域核心素養 (領域能力指標)	<ol style="list-style-type: none"> 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 				
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 <p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-2 認識自己的長處以及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 				

<p>【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。</p> <p>【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p>							
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週 2/9-2/15	單元一 我的好夥伴 1-1 我想交朋友	3	6-1-3 6-1-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第二週 2/16-2/22	單元一 我的好夥伴 1-2 如何交朋友	3	6-1-3 6-1-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第三週 2/23-2/29	單元一 我的好夥伴 1-3 快樂踩壘包	3	3-1-3 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

C5-1 領域學習課程計畫

第四週 3/1-3/7	單元一 我的好夥伴 1-4 小球輕鬆玩	3	3-1-3 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第五週 3/8-3/14	單元一 我的好夥伴 1-4 小球輕鬆玩 1-5 小小打擊王	3	3-1-1 3-1-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第六週 3/15-3/21	單元二 運動有活力 2-1 創意鐘擺 2-2 拍毬自由行	3	3-1-1 3-1-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第七週 3/22-3/28	單元二 運動有活力 2-2 拍毬自由行 2-3 快樂玩飛盤	3	3-1-1 3-1-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第八週 3/29-4/4	單元二 運動有活力 2-4 我會擲飛盤	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第九週 4/5-4/11	單元二 運動有活力 2-5 追風跑步走	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第十週 4/12-4/18	單元二 運動有活力 2-6 接龍又接力	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
第十一週	單元三 舒適的環境 3-1 社區尋寶	3	7-1-2 7-1-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談	【環境教育】

C5-1 領域學習課程計畫

4/19-4/25			7-1-5			(三)實踐	1-1-1
第十二週 4/26-5/2	單元三 舒適的環境 3-2 動手愛家園 3-3 假日好休閒	3	7-1-4 7-1-5			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十三週 5/3-5/9	單元三 舒適的環境 3-4 旅遊要規畫 3-5 野餐的選擇	3	2-1-4 5-1-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-2
第十四週 5/10-5/16	單元三 舒適的環境 3-6 野外安全 3-7 親近大自然	3	5-1-3 7-1-5			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
第十五週 5/17-5/23	單元三 舒適的環境 3-8 珍惜地球資源	3	7-1-1 7-1-5			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
第十六週 5/24-5/30	單元四 保健小學堂 4-1 疾病不要來	3	7-1-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十七週 5/31-6/6	單元四 保健小學堂 4-2 症狀大集合	3	7-1-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十八週 6/7-6/13	單元四 保健小學堂 4-3 出遊「藥」注意	3	5-1-4 7-1-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十九週 6/14-6/20	單元五 小水滴旅行 5-1 跳躍的水滴	3	3-1-1 3-1-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第廿週	單元五 小水滴旅行	3	3-1-1			(一)實作 60%	

C5-1 領域學習課程計畫

6/21-6/27	5-2 溪流到大海		3-1-3			(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第廿一週 6/28-7/4	5-2 溪流到大海 總複習週	2	3-1-3				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。