臺南市公(私)立東區復興國民中(小)學 108 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(41)節
課程目標	1. 知道學校健康中心有哪些設備或設施。 2. 能正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。 3. 能知道健康中心的功能。 4. 了解學校護理人員的付出，學會感恩與感謝。 5. 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。 6. 了解用藥資訊及服務來源。 7. 認識內服與外用藥物正確的保存方法。 8. 認識藥物回收箱的功能。 9. 能認識身體五官。 10. 能認識五官各自有其特殊的功能。 11. 能知道愛護自己的身體。 12. 能認識眼睛的保健方法。 13. 能了解自己的視力狀況。 14. 能知道定期視力檢查的重要性。 15. 能知道愛眼護眼的方法。 16. 了解學校視力檢查通知單的作用。 17. 發現視力有問題時，能告知家長，尋求協助。 18. 視力有問題時，能先做出眼科就診的行為，而不是先到眼鏡行配眼鏡。 19. 能知道愛護耳朵的方法。 20. 能積極實踐愛護耳朵的方法。 21. 能知道愛護舌頭和皮膚的方法。 22. 能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。 23. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。 24. 能隨音樂，完成基本的舞蹈動作。 25. 能熟練「說哈囉」的跳法，並能正確的配合音樂跳。				

	26.能隨時與他人友善的跳舞並享受樂趣。 27.描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。 28.能了解在浴室或廚房玩耍的危險性，且能選擇適當的遊戲場所。 29.能了解並演練清為燒燙傷的處理口訣及步驟。 30.遇到危險時，能保持鎮定，並設法找到協助的人。 31.能說明在緊急時，如何獲得幫助。 32.能說出糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養素來源。 33.能知道攝取過多高熱量食物與肥胖之間的關聯。 34.了解均衡飲食是維持身體健康的方法。 35.能分辨適合自己的均衡飲食量。 36.能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。 37.能說出飲食方面要注意哪些事。 38.能知道過重兒童在減重方面不宜節食，還是著重在培養良好飲食習慣與適宜的運動來保持身體的健康。 39.能養成良好的飲食習慣。 40.能發現並說出自己在健康部分的困擾。 41.能檢視自己的飲食習慣是否符合均衡飲食。 42.能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。 43.能完成折返、改變方向跑的動作。 44.能完成跳、跨組合動作。 45.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 46.能運用身體玩平衡遊戲。 47.能認識平衡木。 48.能說出使用平衡木時要注意的事項。 49.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 50.能說出家庭成員的姻親關係。 51.能知道親戚間稱謂，並打招呼。 52.願意與家人一起參與各種遊戲或活動。 53.能運用溝通解決與家人的意見不合。

	54.把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 55.能說出各種童玩的起源。 56.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 57.能做出並比較讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作要領差異。 58.能做出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。 59.能說出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作要領差異。 60.能說出沙包童玩的由來及不同玩法。 61.能做出簡單之拋接沙包動作。 62.能做出簡單之拋撿沙包動作。 63.能做出拋接沙包動作。 64.能做出拋撿沙包的連續動作。 65.能合作完成各種團體傳球的動作。 66.能和同組學童培養團隊默契。 67.透過活動培養基礎的球感。 68.能和同組學童合作完成拍球動作。 69.能邊運球邊控制行進的方向。 70.能合作完成各個接球的動作。 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。
領域能力指標	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。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。

	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。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 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	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週		0			
第二週	一、健康有一套 1.健康守護神	2	7-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量	
第三週	一、健康有一套 1.健康守護神	2	5-1-4,	觀察檢核 行為檢核	

				口語評量	
第四週	一、健康有一套 1.健康守護神	2	5-1-4,	觀察檢核 行為檢核 口語評量	
第五週	一、健康有一套 2.愛護五官	2	1-1-4 7-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第六週	一、健康有一套 2.愛護五官	2	1-1-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第七週	一、健康有一套 3.大家來唱跳	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第八週	一、健康有一套 3.大家來唱跳	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第九週	一、健康有一套 4.安全有保障	2	5-1-1 5-1-2 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
第十週	二、活力加油站 5.健康的飲食	2	2-1-1 2-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【家政教育】 1-1-1 1-1-3

第十一週	二、活力加油站 5.健康的飲食	2	2-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【家政教育】 1-1-1 1-1-3
第十二週	二、活力加油站 6.跑跳遊戲	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
第十三週	二、活力加油站 6.跑跳遊戲	2	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
第十四週	二、活力加油站 7.平衡高手	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
第十五週	二、活力加油站 7.平衡高手	2	3-1-1 3-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
第十六週	三、歡樂時光 8.家庭歡樂派	2	6-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【家政教育】 4-1-1 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十七週	三、歡樂時光 8.家庭歡樂派	2	6-1-2	觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 4-1-2

				態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
第十八週	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	2	3-1-3 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第十九週	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	2	3-1-1 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第二十週	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	2	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第二十一週	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	2	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
第二十二週	總複習	1	總複習	總複習	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立東區復興國民中(小)學 108 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週（2）節，本學期共（41）節
課程目標	1. 能了解商家的促銷手法，不會盲目消費。 2. 能透過思考、判斷的活動，在消費時學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。 3. 了解從事運動時，要選對場所、聽從專業建議並遵守注意事項，才能安全快樂的運動。 4. 知道提供活動訊息的管道，並能從活動訊息的內容辨認該訊息的有效性與正確性。 5. 能知道食用新鮮食物的好處。 6. 能知道如何分辨食物是否新鮮。 7. 能利用感官分辨食物的安全性。 8. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。 9. 能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 10. 能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 11. 能知道均衡飲食的方法。 12. 能符合三少一多的飲食原則。 13. 能安全上下平衡木。 14. 能完成平衡木的遊戲。 15. 能說出使用平衡木時要注意的事項。 16. 能學會與完成在平衡木上的動作。 17. 能了解自己是從母體中孕育而來的。 18. 能體會迎接新生兒的喜悅。 19. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 20. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 21. 藉由觀察教學情境圖，引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 22. 能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。 23. 能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 24. 能指出自己和家人所處的階段。 25. 能描述自己現階段成長最大的改變。				

	26. 能描述自己現階段的責任並積極實踐。 27. 能描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。 28. 能尊重個人與他人身體的自主權。 29. 能知道自己身體的隱私部位。 30. 能尊重他人身體的隱私權。 31. 能確認具威脅性的行為，如：性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。 32. 能發現夜市中不安全的情境。 33. 說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。 34. 認識腳踏車的基本結構。 35. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。 36. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。 37. 能說出自己平常最常參與的休閒運動並積極參與正當的休閒運動。 38. 能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。 39. 能分辨適合健走的地方。 40. 能了解健走前要注意的事項。 41. 能做出簡單的健走動作。 42. 能與同學分享健走完的感受。 43. 能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。 44. 能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。 45. 透過活動培養基礎的球感。 46. 能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。 47. 能運用紙踢球完成踢的動作。 48. 能合作完成各個踢球的動作。 49. 能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。 50. 能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 51. 能學會所教導的舞蹈動作。 52. 利用活動開展肢體並增進身體的協調性。 53. 了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。

	54. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。 55. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。 56. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 57. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 58. 能盡力完成快跑的活動。 59. 能體會跑步的樂趣。 60. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 61. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。 62. 能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。 63. 能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。
領域能力指標	1-1-1 知道並描述對出生、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。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 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。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 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 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。

融入之重大議題	【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 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。 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。 【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。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 【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。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【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。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	2	7-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-1 1-1-3
第二週	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	2	5-1-5 7-1-3	口語評量 操作評量	【人權教育】 1-1-1

				觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-3
第三週	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	2	2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
第四週	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	2	2-1-3 2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
第五週	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	2	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
第六週	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	2	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
第七週	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	1-1-1 1-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】

					1-1-4
第八週	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	1-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4
第九週	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	2	1-1-5 5-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
第十週	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	2	5-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
第十一週	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	2	4-1-2 5-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十二週	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	2	3-1-1 4-1-2	口語評量 操作評量	

				觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十三週	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十四週	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十五週	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十六週	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	3-1-1 3-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十七週	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	6-1-1 6-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教

					育】 1-1-2 2-1-1
第十八週	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	6-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2 2-1-1
第十九週	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十週	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十一週	總複習	1	總複習	總複習	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。