

臺南市公立東區東光國民小學 108 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。

	<p>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。</p> <p>55. 能說出各種童玩的起源。</p> <p>56. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>58. 能做出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。</p> <p>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。</p> <p>60. 能說出沙包童玩的由來及不同玩法。</p> <p>61. 能做出簡單之拋接沙包動作。</p> <p>62. 能做出簡單之拋撿沙包動作。</p> <p>63. 能做出拋接沙包動作。</p> <p>64. 能做出拋撿沙包的連續動作。</p> <p>65. 能合作完成各種團體傳球的動作。</p> <p>66. 能和同組學童培養團隊默契。</p> <p>67. 透過活動培養基礎的球感。</p> <p>68. 能和同組學童合作完成拍球動作。</p> <p>69. 能邊運球邊控制行進的方向。</p> <p>70. 能合作完成各個接球的動作。</p> <p>71. 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。</p>
領域能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p>

	<p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響,並能正確使用。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>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。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受,不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>
<p>一 8/25 8/31</p>		<p>0</p>			
<p>二 9/1</p>	<p>一、健康有一套 1. 健康守護神</p>	<p>3</p>	<p>5-1-4,</p>	<p>觀察檢核 行為檢核</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/7				口語評量	
三 9/8 9/14	一、健康有一套 1. 健康守護神	3	5-1-4,	觀察檢核 行為檢核 口語評量	
四 9/15 9/21	一、健康有一套 2. 愛護五官	3	1-1-4 7-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
五 9/22 9/28	一、健康有一套 2. 愛護五官	3	1-1-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
六 9/29 10/5	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	3	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
七 10/6 10/12	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	3	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
八 10/13 10/19	一、健康有一套 4. 安全有保障	3	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
九 10/20	二、活力加油站 5. 健康的飲食	3	2-1-1 2-1-3	觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 1-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/26				態度評量 口語檢核	1-1-3
10/27 11/2	二、活力加油站 5. 健康的飲食	3	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
11/3 11/9	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	3	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
11/10 11/16	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	3	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
11/17 11/23	二、活力加油站 7. 平衡高手	3	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
11/24 11/30	二、活力加油站 7. 平衡高手	3	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
12/1 12/7	三、歡樂時光 8. 家庭歡樂派	3	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
十六	三、歡樂時光	3	6-1-2	觀察檢核	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/8 12/14	8. 家庭歡樂派			行為檢核 態度評量 口語檢核	4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十七 12/15 12/21	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	3	3-1-3 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
十八 12/22 12/28	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	3	3-1-1 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
十九 12/29 1/4	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	3	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
二十 1/5 1/11	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	3	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
二十一 1/12 1/18	複習段考內容	3	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容
二十二 1/19 1/20		0			

臺南市公立東區東光國民小學 108 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。

	<p>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。</p> <p>55. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>58. 能盡力完成快跑的活動。</p> <p>59. 能體會跑步的樂趣。</p> <p>60. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>61. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。</p> <p>62. 能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。</p> <p>63. 能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>1-1-1 知道並描述對出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>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。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>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。</p>

融入之重大議題	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>				
	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
一 2/9 2/15	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	3	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
二 2/16 	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	3	5-1-5 7-1-3	口語評量 操作評量	【人權教育】 1-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

2/22				觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-3
三 2/23 2/29	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	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
四 3/1 3/7	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	3	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
五 3/8 3/14	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	3	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
六 3/15 3/21	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	3	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
七 3/22 3/28	貳、安全與休閒 四、我的成長	3	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

八 3/29 4/4	貳、安全與休閒 四、我的成長	3	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
九 4/5 4/11	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	3	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
十 4/12 4/18	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	3	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
十一 4/19 4/25	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	3	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	
十二 4/26 5/2	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	3	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	
十三	參、快樂運動我最行	3	3-1-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/3 5/9	七、踢踢樂		3-1-3	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/10 5/16	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	3	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	
十五 5/17 5/23	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	3	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六 5/24 5/30	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	3	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	
十七 5/31 6/6	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	3	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
十八 6/7 6/13	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	3	6-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 1-1-2 2-1-1
十九 6/14 6/20	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	3	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 6/21 6/27	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	3	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十一 6/28 6/30		0			

◎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。