

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第一學季二年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節，本學季共(20)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/23 8/29	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第1課成長的變化 第2課欣賞自己	2	1.認識自己出生至今生長發育的變化。 2.表現對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	1.表演 2.鑑賞 3.實作 4.同儕互評	【生涯規劃教育】 涯E4認識自己的特質與興趣。
第二週	第一單元喜歡自己 珍愛家人	2	1.願意以言語和行動表達對	1a- I -1 認識基本的	Bb- I -2 吸菸與飲	1.口試	【生涯規劃教育】

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>8/30 9/5</p>	<p>第3課關愛家人</p>		<p>家人的關愛。 2.願意與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。</p>	<p>健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>2.自我評量 3.實作</p>	<p>涯E7培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第三週 9/6 9/12</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人</p>	<p>2</p>	<p>1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。</p>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1.口試 2.實作 3.自我評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第四週 9/13 9/19</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站</p>	<p>2</p>	<p>1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p>	<p>1b-l-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Ba-l-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>1.鑑賞 2.實作</p>	<p>【安全教育】 安E12操作簡單的急救項目。</p>

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。				
第五週 9/20 9/26	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體	2	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後能做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4.舉例說明正確的穿鞋習慣。 5.養成正確的穿鞋習慣。 6.認識不憋尿的重要性。 7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8.願意養成不憋尿的健康習慣。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 1b-l-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-2 願意養成個人健康習慣。 3a-l-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Da-l-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.表演 2.自我評量	
第六週 9/27 10/3	第三單元健康環境好生活 第1課學校環境與健康	2	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意接受並使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1 接受健康的生活規範。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Ca-l-1 生活中與健康相關的環境。	1.表演 2.自我評量	【環境教育】 環E17養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。
第七週 10/4 10/10	第三單元健康環境好生活 第2課社區環境與健康	2	1.發覺整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.認識並使用社區健康資源促進健康。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-l-1 接受健康的生	Ca-l-1 生活中與健康相關的環境。	1.表演 2.紙筆測驗 3.口試 4.自我評量	

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				活規範。			
第八週 10/11 10/17	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵	2	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作,認真參與活動,並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。 5.安全的表現拋球控球活動。 6.安全的表現擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後從事練習活動,增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-1 願意從事規律身體活動。	Hc-l-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第九週 10/18 10/24	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵	2	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作,認真參與活動,並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。 5.安全的表現拋球控球活動。 6.安全的表現擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後從事練習活動,增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-1 願意從事規律身體活動。	Hc-l-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十週 10/25 10/31	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵	2	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作,認真參與活動,並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。 5.安全的表現拋球控球活動。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Hc-l-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			6.安全的表現擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後從事練習活動,增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	4d-l-1 願意從事規律身體活動。		
--	--	--	--	--------------------	--	--

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第二學季二年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節,本學季共(20)節		
課程目標	1.發展身體運動能力,以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動,學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態,奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 健體-E-C2具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 11/15 11/21	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰	2	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3.表現與同伴合作,認真參與	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-l-2 表現認真參與	Hb-l-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	1.實作 2.鑑賞 3.表演	【品德教育】 品EJU3誠實信用。

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			活動, 並遵守活動規則的學習態度。 4.安全的表現傳球、接球準確性控球活動。 5.安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6.透過團體討論處理遊戲問題。	的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。	協調、力量及準確性控球動作。		
第二週 11/22 11/28	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰	2	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3.表現與同伴合作, 認真參與活動, 並遵守活動規則的學習態度。 4.安全的表現傳球、接球準確性控球活動。 5.安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6.透過團體討論處理遊戲問題。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。	Hb-l-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.實作 2.表演	【品德教育】 品EJU3誠實信用。
第三週 11/29 12/5	第五單元跑跳親水樂 第1課休閒好自在	2	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。 3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5.表現踩石過溪的溯溪遊戲。 6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運動常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲。	1.表演 2.實作	
第四週 12/6 12/12	第五單元跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰	2	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.表現快樂參與活動並遵守遊戲規則的學習態度。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-l-1 體適能遊戲。 Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.實作 2.鑑賞 3.表演	

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續從事跳躍遊戲。				
第五週 12/13 12/19	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界	2	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.認識泳池安全與衛生常識。 3.表現游泳前暖身的安全的身體活動行為。 4.表現認真參與水中遊戲的學習態度。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運動常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.實作 2.口試	
第六週 12/20 12/26	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界	2	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.表現認真參與水中遊戲的學習態度。 3.表現水中閉氣的動作技巧。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運動常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.實作 2.口試	
第七週 12/27 111.1/2	第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家	2	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.接受並體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-l-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-l-1 各項暖身伸展動作。 I a- l- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.實作 2.表演	
第八週 1/3 1/9	第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人	2	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-l-2 技擊模仿遊戲。	1.實作 2.表演	

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第九週 1/10 1/16	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力	2	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。	lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.實作 2.表演
第十週 1/17 1/20	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣	2	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.表現模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.表現模仿不同的圓造型。 5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6.合作表現圓形收攏與擴散的動作。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	lb-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.實作 2.鑑賞

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第三學季二年級健康與體育領域學習課程計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(18)節
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。				

該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
-------------------------	--

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/14 2/20	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心	2	1.發覺影響人際相處的態度和行為。 2.運用同理心，推測對方可能的想法。 3.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 4.在生活情境中，表現同理心和人際溝通技能。				
第二週 2/21 2/27	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友	2	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2.表現維持良好人際關係的方法。 3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4.願意和朋友和諧相處。	2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-l-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.表演 2.實作	
第三週 2/28 3/6	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼	2	1.認識六大類食物，並舉例說明。 2.認識日常生活中的食物，分別屬於六大類食物中的哪一類。 3.發覺並建立每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.發覺並建立每天吃早餐的觀念與習慣。	2b-l-2 願意養成個人健康習慣。 3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-l-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.實作 2.觀察 3.表演	

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第四週 3/7 3/13</p>	<p>第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣</p>	<p>2</p>	<p>1.發覺飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下,於生活當中認識並落實健康飲食習慣,實踐健康飲食原則。</p>	<p>1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea-l-2 基本的飲食習慣。 Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1.口試 2.實作 3.表演 4.紙筆測驗</p>	
<p>第五週 3/14 3/20</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒</p>	<p>2</p>	<p>1.認識齲齒的症狀與原因。 2.發覺生活習慣對牙齒的影響。</p>	<p>1a-l-2 認識健康的生活習慣。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-l-2 基本的飲食習慣。 Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1.表演 2.自我評量 3.實作</p>	
<p>第六週 3/21 3/27</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第2課護齒好習慣</p>	<p>2</p>	<p>1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下,運用作決定的步驟,正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙技巧。 6.能於引導下,認識潔牙與護齒的習慣,並使用口腔預防保健服務。 7.能於引導下,認識自我健康管理的步驟,改變自己的護齒習慣。</p>	<p>1a-l-2 認識健康的生活習慣。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Da-l-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1.口試 2.自我評量</p>	
<p>第七週 3/28 4/3</p>	<p>第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來</p>	<p>2</p>	<p>1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.透過舉例說明在生活中應採取的適當行動,以預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.透過舉例說明腸病毒的預防方法。</p>	<p>1a-l-2 認識健康的生活習慣。 3a-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-1 能於引導下,使用適切的健康資</p>	<p>Da-l-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-l-2 基本的飲食習慣。 Eb-l-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>1.口試 2.表演 3.實作</p>	

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6.透過舉例說明流行性結膜炎的預防方法。	訊、產品與服務。			
第八週 4/4 4/10	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走	2	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中操作過敏症狀的照護方法。 5.操作鼻噴劑的正確使用方法。 6.操作眼藥水的正確使用方法。 7.操作皮膚藥膏的正確使用方法。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 1b-l-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-l-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.口試 2.表演 3.實作	
第九週 4/11 4/17	第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂	2	1.分享個人運動經驗, 選擇自己最喜歡的運動項目。 2.擬定班級體育計畫, 選擇適合班級一起進行的運動項目, 並確實執行, 從事規律身體活動。	4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-l-1 願意從事規律身體活動。	Cb-l-2 班級體育活動。	1.口試 2.實作	第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第四學季二年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(2)節, 本學期共(20)節
課程目標	1.發展身體運動能力, 以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動, 學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體, 培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態, 奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第1週 5/2 5/8	第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑	2	1.在簡易運動場地表現跑壘動作。 2.在簡易運動場地表現傳接動作。 3.在簡易運動場地表現跑壘和傳接的綜合型活動。 4.進行守備/跑分性球類運動時,依個人能力不同充分合作,表現團體互動行為。	1c-l-2 認識基本的運動常識。 1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ha-l-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。
第2週 5/9 5/15	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊	2	1.在持物擊氣球活動中,表現與同伴互相合作的學習態度。 2.表現徒手擊氣球動作,並與同伴互相合作維持球不落地。 3.表現以各種方式讓球過繩的動作。 4.進行簡易擊中目標遊戲,表現擊中繩後目標的動作。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。	2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ha-l-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.實作 2.表演	
第3週 5/16 5/22	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊	2	1.在持物擊氣球活動中,表現與同伴互相合作的學習態度。 2.表現徒手擊氣球動作,並與同伴互相合作維持球不落地。 3.表現以各種方式讓球過繩的動作。 4.進行簡易擊中目標遊戲,表	2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ha-l-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.實作 2.表演	

該學習階段
領域核心素養

健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。
健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。
健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			現擊中繩後目標的動作。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。				
第4週 5/23 5/29	第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳	2	1.認識攀岩運動，認識攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.接受並體驗休閒運動。 3.透過入門遊戲，表現手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.願意利用資源從事攀岩活動。	1c-l-2 認識基本的運動常識。 2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-l-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.實作	
第5週 5/30 6/5	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活	2	1.描述併腿跳和跨跳的動作要領。 2.表現積極參與學習活動並欣賞他人的表現的學習態度。 3.描述起跑時的姿勢對跑步的影響。 4.能描述並表現起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 5.能表現快速起跑與語文造句能力，完成遊戲任務。 6.表現簡易的投擲動作並描述動作技能。 7.表現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 8.表現投擲各種物品的動作。	1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.實作	
第6週 6/6 6/12	第六單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	2	1.認識在陸地與水中的身體感受。 2.體驗閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.體驗韻律呼吸要領，與同伴在水中安全進行遊戲。 4.在水中安全閉氣並表現藉物漂浮技能。	1c-l-2 認識基本的運動常識。 2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.實作	
第7週 6/13 	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路	2	1.描述並表現弓步劈掌和馬步劈掌。 2.表現獨立式和仆腿式站法。	1d-l-1 描述動作技能基本常識。 3c-l-1 表現基本動作	Bd-l-1 武術模仿遊戲。	1.自我評量 2.實作 3.表演	【安全教育】 安E9學習相互尊重的精神。

C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

6/19			3.表現一套完整武術動作。 4.表現與同伴友善互動並認真學習的學習態度。	與模仿的能力。			
第8週 6/20 6/26	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手	2	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試表現支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.表現願意在遊戲中快樂互動，認真學習的學習態度 4.專注觀賞他人的動作表現。	1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.實作	【安全教育】 安E6了解自己的身體。
第9週 6/27 7/3	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂	2	1.認識並表現雙人跳繩的起跳時機。 2.認識並表現雙人跳繩的動作技巧。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。	lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.實作	【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第10週 7/4 7/8	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	2	1.認識水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，表現模仿水滴的跳躍及流動。 3.表現不同的跳躍動作串聯組合。 4.表現群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.表現雲的形狀與造型變化。 7.表現漩渦移動的特性。 8.表現不同高低水平的移動動作或造型。 9.認識不同波浪的造型。 10.利用彩帶表現各種不同的波浪造型。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	lb-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.實作	