

臺南市左鎮區光榮實驗小學 112 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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1.欣賞自己並關心家人。 2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3.愛護環境，學會運用健康資源。						
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-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 8/30-9/2	開學預備	0					
第二-四週 9/3-9/23	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	3	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表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。	自我評量 實作 同儕互評 上台發表：學生在學習單上寫上自己的優點，並幫其他人寫上他們的優點後，上台分享自己跟其他人的看法。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第五-八週 9/24-10/21	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	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	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	口試 自我評量 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				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。	及朋友和諧相處的方式。		
第九-十一週 10/22-11/11	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	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。	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。	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。	口試 實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十二-十四週 11/12-12/2	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	3	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	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			<p>害的行為。</p> <p>5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p> <p>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p>	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			
<p>第十五-十七週</p> <p>12/3-12/23</p>	<p>第二單元生活保健有一套</p> <p>第二課照顧我的身體</p>	3	<p>1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。</p> <p>2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</p> <p>3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</p> <p>4.舉例說明正確的穿鞋習慣。</p> <p>5.養成正確的穿鞋習慣。</p> <p>6.認識不憋尿的重要性。</p> <p>7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。</p> <p>8.願意養成不憋尿的健康習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	自我評量作業	
<p>第十八-十九週</p> <p>12/24-1/6</p>	<p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第一課學校環境與健康</p>	2	<p>1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。</p> <p>2.認識學校健康資源與健康相關活動。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	自我評量	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物</p>

			<p>3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。</p> <p>4.接受健康的學校生活有關的生活規範。</p> <p>5.養成健康的學校生活的習慣。</p>	<p>與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			<p>質的行為，減少資源的消耗。</p>
<p>第十九-二十週 1/7-1/19</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康</p>	2	<p>1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。</p> <p>2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。</p> <p>3.認識社區健康相關機構與資源。</p> <p>4.願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	口試 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 112 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2.認識六大類食物。 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。						
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-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 2/15-2/17	開學預備	0					
第二-四週 2/18-3/9	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	3	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。 3.運用同理心，推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作	
第五-七週 3/10-3/30	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	3	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。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量 作業	

			<p>2.了解維持良好人際關係的方法。</p> <p>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。</p> <p>4.願意和朋友和諧相處。</p>	<p>下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>			
<p>第八-十週</p> <p>3/31-4/20</p>	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第一課飲食密碼</p>	3	<p>1.認識六大類食物，並舉例說明。</p> <p>2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。</p> <p>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	口試 實作	
<p>第十一-十三週</p> <p>4/21-5/11</p>	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第二課健康飲食習慣</p>	3	<p>1.覺察飲食過量對身體的影響。</p> <p>2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	自我評量 實作 作業	
<p>第十四-十六週</p> <p>5/12-6/1</p>	<p>第三單元齲齒遠離我</p> <p>第一課為什麼會齲齒</p>	3	<p>1.認識齲齒的症狀與原因。</p> <p>2.覺察生活習慣對牙齒的影響。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	口試 自我評量	
<p>第十七-十八週</p> <p>6/2-6/15</p>	<p>第三單元齲齒遠離我</p> <p>第二課護齒好習慣</p>	2	<p>1.認識正確選購牙刷的方法。</p> <p>2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的</p>	口試 實作 作業	

			<p>刷。</p> <p>3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</p> <p>4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。</p> <p>5.嘗試練習正確的刷牙技巧。</p> <p>6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。</p> <p>7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。</p>	<p>技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>		
<p>第十九-二十週</p> <p>6/16-6/28</p>	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第一課疾病不要來</p>	2	<p>1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。</p> <p>2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。</p> <p>3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</p> <p>4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p> <p>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>口試</p> <p>實作</p>	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。