

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第一學季二年級健體領域學習課程計畫(普通班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學季共(20)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。 4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3.繞物跑步和跳躍力練習。 4.在水裡玩遊戲。 5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6.單腳、雙腳練跳繩。 7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/23	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	2	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。	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	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與	報告 自我評量 實作 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己

			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。	自我調適技能。	喜歡自己的方法。		的特質與興趣。
第二週 8/26-8/30	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	2	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 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。
第三週 9/02-9/06	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	2	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	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。

				能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第四週 9/09-9/13	第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	2	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。 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。	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。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	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。
第五週 9/16-9/20 中秋 0917(二)	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	2	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、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。	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			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。	個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第六週 9/23-9/27	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 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 9/30-10/04	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	2	1.說出整潔、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.願意使用社區健康資源促進健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 自我評量 口試 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第八週 10/07-10/11 國慶 1010(四)	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作	實作 報告	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並

			<p>3.專注觀賞並支持他人的運動表現。</p> <p>4.安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7.透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第九週 10/14-10/18</p>	<p>第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵</p>	2	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5.透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hc-I-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。</p>	<p>實作報告</p>	<p>【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。</p>
<p>第十週 10/21-10/25</p>	<p>第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵</p>	2	<p>1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>2.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>3.安全的完成擲球控球活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Hc-I-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。</p>	<p>實作報告 作業</p>	<p>【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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>4.透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第二學季二年級健體領域學習課程計畫(√普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(22)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。 4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3.繞物跑步和跳躍力練習。 4.在水裡玩遊戲。 5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6.單腳、雙腳練跳繩。 7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 11/11-11/15	第四單元球類 遊戲不思議 第二課玩球大	2	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動， 並遵守活動規則。	1c-I-1 認識身體活 動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的	Hb-I-1 陣地攻守 性球類運動相關 的簡易拍、拋、	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作

	作戰		3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	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。		與和諧人際關係。
第二週 11/18-11/22	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作,認真參與活動,並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5.透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Hb-I-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。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 11/25-11/29	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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.體驗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-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	報告實作作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第四週 12/02-12/06	第五單元跑跳親水樂	2	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。	實作自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第二課歡樂跑 跳碰		則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	報告 作業	與和諧人際關係。
第五週 12/09-12/13	第五單元跑跳 親水樂 第三課快樂水 世界	2	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第六週 12/16-12/20	第五單元跑跳 親水樂 第三課快樂水 世界	2	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.認真參與水中遊戲。 3.表現水中閉氣的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試 作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第七週 12/23-12/27	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小 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.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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				活動相關資源。			
第八週 12/30-1/03 元旦 0101 (三)	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	2	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 1/06-1/10	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 1/13-1/17	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.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.合作做出圓形收攏與擴散的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 1/20	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

作與模仿的能力。

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第三學季二年級健體領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(20)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。 5.認識班級體育活動。 6.認識跑壘與傳接球的規則。 7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12.合作齊跳繩。 13.創作水滴造型。				

		14.用彩帶舞出波浪。					
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5-2/7 0208(六) 補班不補 課	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，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>	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二週 2/10-2/14	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	2	<ol style="list-style-type: none"> 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.了解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。 	<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，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>	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			4.願意和朋友和諧相處。				
第三週 2/17-2/21	第二單元飲食 行動家 第一課飲食密碼	2	1.認識六大類食物，並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實作 報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第四週 2/24-2/28 和平紀念日 0228(五)	第二單元飲食 行動家 第二課健康飲食習慣	2	1.覺察飲食過量對身體的影響。 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。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	報告 自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/03-3/07	第三單元齲齒 遠離我 第一課為什麼會齲齒	2	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口試 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週 3/10-3/14	第三單元齲齒 遠離我 第二課護齒好習慣	2	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，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	口試 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			服務。 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。				
第七週 3/17-3/21	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	2	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中,採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.能於引導下,操作腸病毒的預防方法。 5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6.能於引導下,操作流行性結膜炎的預防方法。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試報告實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第八週 3/24-3/28	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試報告實作作業	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第九週 3/31-4/04 清明連假 0403-0406	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	2	1.分享個人運動經驗,發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.擬定班級體育計畫,選擇適合	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	口試實作作業	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			班級一起進行的運動項目，並確實執行。				守團體的規則。
第十週 4/07-4/11	第五單元球球 大作戰 第二課你丟我 接一起跑	2	1.在簡易運動場地練習跑壘。 2.在簡易運動場地進行傳接。 3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-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。	實作報告 作業	【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。

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第四學季二年級健體領域學習課程計畫 (普通班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(18)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。				

		<p>4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。</p> <p>5.認識班級體育活動。</p> <p>6.認識跑壘與傳接球的規則。</p> <p>7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。</p> <p>8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。</p> <p>9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。</p> <p>10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。</p> <p>11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。</p> <p>12.合作齊跳繩。</p> <p>13.創作水滴造型。</p> <p>14.用彩帶舞出波浪。</p>					
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 5/05-5/09	第五單元球球 大作戰 第三課隔繩樂 悠遊	2	<p>1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3.嘗試以各種方式讓球過繩。</p> <p>4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>5.表現正向的學習態度、和諧的</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-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。</p>	實作 報告	【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。

			人際互動。				
第二週 5/12-5/16	第五單元球球 大作戰 第三課隔繩樂 悠遊	2	1.進行簡易擊中目標遊戲,嘗試擊中繩後目標。 2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ha-I-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。	實作 作業	【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。
第三週 5/19-5/23	第六單元跑跳 戲水趣 第一課動手又 動腳	2	1.認識攀岩運動,了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲,展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動,促進對戶外休閒運動的興趣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作 作業	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學,認識生活環境(自然或人為)。
第四週 5/26-5/30 端午連假 0530-0601	第六單元跑跳 戲水趣 第二課跑跳好 樂活	2	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領,順利完成遊戲任務。 6.能快速起跑並運用語文造句能力,完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品時,身體	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領,做出投擲各種物品的動作。				
第五週 6/02-6/06	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領,與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作作業	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動,重視水域安全。
第六週 6/09-6/13	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧! 第一課劈開英雄路	2	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.學會獨立式和仆腿式站法。 3.體驗一套完整武術動作。 4.與同伴友善互動並認真學習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	自我評量 實作報告 作業	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。
第七週 6/16-6/20	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧! 第二課平衡好身手	2	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下,嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動,認真學習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作作業	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第八週 6/23-6/27	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧! 第三課跳繩同樂	2	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作作業	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第九週 6/30-7/04	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧!	2	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作,模仿水滴的跳躍及流動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量 作業	【環境教育】 環E8 認識天氣

	<p>第四課水滴的旅行</p>	<p>3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出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.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出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.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			<p>的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p>
--	-----------------	---	--	--	--	----------------------------------