臺南市公立鹽水區歡雅國民小學115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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（61）節
課程目標	1.食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2.單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3.自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4.眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5.單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6.單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7.單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 8.單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 9.單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。 10.單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 11.單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。 12.單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。 13.單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。				
該學習階段 領域核心素養	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-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。				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	2	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲。	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-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。	問答 實作	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	2	1.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 2.分組合作創作繩子的造型遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	2	1.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2.表現利用繩子進行的伸展動作。 3.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食活動	1	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	發表 問答	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	2	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			分站活動的參與方法。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	1	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	1	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	1	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	2	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 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。	問答 實作 調查 自評	**【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）。
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	1	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	自我檢核	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。	的健康資訊、產品與服務。			
	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	2	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 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。	問答 實作 調查 自評	**【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）。
第八週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	1	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表 自評	**【生涯規劃教育】** 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
	單元五、運動有妙招 活動二、穿鞋學問大	2	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 自評	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第九週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	1	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	問答 自評	**【生涯規劃教育】** 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。

	單元六、身體動起來 活動一、同心協力	1	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。	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-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。	問答 實作 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。
	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂無窮	2	1.認識縮體滾翻的動作要領。 2.能描述縮體滾翻的動作要領。 3.表現不同形式的縮體滾翻。 4.能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 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。	問答 實作 觀察	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。
第十一週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	1.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察 實作	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。
	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	2	1.學會拳擊有氧拳的基本動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運

			2.能和他人合作，共同進行模仿遊戲。	作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			動基本的健保。
第十二週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	1.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。 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。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察 實作	**【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。
	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	2	1.學會拳擊有氧拳的基本動作。 2.能和他人合作，共同進行模仿遊戲。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與 的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的健保。
第十三週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	1	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 實作	**【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。
	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	2	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊	實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運

			2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	2d-I-1 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。	戲。		動基本的保健。
第十四週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 觀察	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	2	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生	2	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

				立場。			
	單元七、我是快樂運動員 活動二、我是神射手	2	1.做出正確投擲紙標槍的動作。 2.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	2	1.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 問答	**【海洋教育】** 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 實作	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	2	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 實作	**【安全教育】** 安E1 了解安全教育。

			法。	校或社區資源從事身體活動。			
第十九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 實作	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	2	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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 問答	**【法治教育】** 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第二十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 實作	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	2	1.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3.進行團體滾地躲避球遊戲。	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	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及	實作 觀察	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。

				能力。	準確性控球動作。		
第二十一週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 實作	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	2	1.單、雙手拋球及接球動作練習。 2.進行團體拋準遊戲。 3.移動拍球動作練習。 4.進行團體移動拍球遊戲。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 問答	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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」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。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立鹽水區歡雅國民小學115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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（56）節
課程目標	1.齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2.有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3.家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4.家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5.安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6.整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 7.單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 8.單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。 9.單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 10.單元六透過拋球遊戲，體驗網牆性運動樂趣；藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念；體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展；以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 11.單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 12.單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 13.單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。				
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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

	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	評量方式	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

教學期程				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週		0					
		0					
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套	2	1.認識在平衡木行進的方法。 2.能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3.表現平衡木上行進、轉身的動作能力。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元四、運動新體驗 活動二、跳箱遊戲	2	1.認識在跳箱上進行支撐、跨越 動作的要領。 2.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	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。 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。	問答 實作 觀察	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

第四週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	1	1.認識分站體能活動的動作方法。 2.正確表現分站體能活動的動作能力。 3.進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4.能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【法治教育】** 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	單元五、運動GO！GO！ 活動一、運動安全三部曲	2	1.認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2.評估不當的運動行為可能產生的危險。 3.演練遇到運動傷害的解決方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	問答 實作 自評	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第六週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習	1	1.知道養成健康習慣的好處。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺	發表 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個

	慣		2.檢視並維持健康的生活習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	察與行為表現。		人與家庭的生活作息。
	單元五、運動GO！GO！ 活動二、小小運動家	2	1.認識班級體育活動的相關運動常識。 2.認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3.願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Cb-I-2 班級體育活動。	問答 實作	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1	1.知道養成健康習慣的好處。 2.檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。
	單元五、運動GO！GO！ 活動三、跳出活力	2	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	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。 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 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	1.能表達對家人的關愛。 2.表現與家人溝通互動技能,與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。
	單元五、運動GO！GO！ 活動三、跳出活力	2	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	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。 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 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週		0					

		0					
第十週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	1.能表達對家人的關愛。 2.表現與家人溝通互動技能,與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	2	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1.認識家庭休閒活動的項目及好處。 2.認識戶外旅遊的行前準備工作。 3.樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	2	1.能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1.認識家庭休閒活動的項目及好處。 2.認識戶外旅遊的行前準備工作。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	2	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。	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。		
第十三週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	1.能表達對家人的關愛。 2.樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	2	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。 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 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。 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 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關

				康問題對自己造成的威脅性。			心與情感。
	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。 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 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表 自評	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆	2	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。 3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第十七週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	單元七、運動萬花筒 活動二、武林高手	2	1.學會有氧運動基本動作。 2.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。

				能力。			
第十八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	1.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2.認識社區的特色和資源。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	2	1.認識攀岩活動的基本常識。 2.能利用四肢進行各項身體活動。 3.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第十九週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	2	1.學會動態跳躍動作。 2.能表現具協調性的身體動作。 3.透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	實踐	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護	2	1.了解各種不同水域休閒運動項目。 2.體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3.能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第二十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	實踐	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關

							的社區資源。
	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸、 活動四、水中漂浮	2	1.學習水中韻律呼吸的方法。 2.能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 3.能學習在水中漂浮的方法。 4.能在水中漂浮前進。 5.利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6.學會借物漂浮的水中自救能力。	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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察 自評	**【海洋教育】** 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

◎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」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。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。