

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期 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(3)節，本學期共(63)節	
課程目標	具備正確的健康認知、正向的健康態度。能於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。並於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。能藉著發展多元化的身體運動能力，養成規律運動的習慣。培養運動道德規範與公民意識。並樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。					
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作					
融入之重大議題	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【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。 【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點	表現任務	融入議題

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週~第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人	9	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-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。	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-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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。	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。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能以語言和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 能每天主動分擔家事。 4. 能運用二種以上拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。
第四週~第五週	第二單元生活保健 有一套	6	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-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。	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。 1a-I-1 認識基	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 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。	1. 能舉二例可能造成眼睛、耳朵和鼻子受傷的行為。 2. 能練習二種眼睛、耳朵和鼻子受傷情況的急救方法。 3. 能舉二例說明運動流汗後需要注意的衛	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

				本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。		生習慣。 4. 在運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 5. 能舉二例說明正確的穿鞋習慣。 6. 能舉二例憋尿的原因並提出二種解決方法。	
第六週~第七週	第三單元健康環境好生活	6	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-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。	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。 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。	1. 能舉二例說明影響學校環境的生活態度與行為。 2. 能舉二例維護健康學校生活的習慣。 3. 能說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 4. 能舉例說明如何影響社區環境的生活態度與行為。	【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。
第八週~第十二週	第四單元球類遊戲不思議	15	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	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	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	1. 能正確完成滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 能遵守活動	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他

			能。 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。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	確性控球動作。 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。	規則。 3. 能專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 能安全的完成滾球、拋球、擲球控球活動。 5. 能正確完成用腳控球、踢球、停球的動作要領。	人的權利。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週~第十六週	第五單元跑跳親水樂	12	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。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊	1. 能正確完成反手投擲飛盤的動作要領。 2. 能正確完成不同的跑步、跳躍方式。 3. 能正確完成繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 能正確完成各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 能說出泳池安全與衛生常識。 6. 能正確完成	

					戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	水中閉氣的動作要領。	
第十七週~第二十一週	第六單元全方位動樂	15	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-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。	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 認識與身體活動相關資源。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能正確完成繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 能正確完成技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 3. 能正確完成雙腳跳繩、單腳跳繩的十次以上。 4. 能模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 5. 能正確完成莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。	

◎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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期 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(3)節，本學期共(57)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。						
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
融入之重大議題	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務	融入議題

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週~第三週	第一單元愛人又愛己 第二單元保健小學堂	8	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-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。	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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-2 健康安全消費的原則。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我觀察與行為表現。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 能說出三個適合戶外野餐的食物原則。 2. 能舉三種適合戶外野餐的食物。 3. 能說出登革熱的傳染途徑與症狀。 4. 能舉三例簡易的行動預防登革熱。 5. 能說出一種腸病毒的預防方法。 6. 能說出一種流行性角結膜炎的預防方法。 7. 能舉二例說明一般過敏症狀適用的照護方法。 8. 能舉二例說明預防暈車的方法。 9. 能舉二例說明拉肚子時的照護方法。	
第四週~第六週	第三單元健康行動家	9	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛	1. 能練習正確的刷牙技巧。	

			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。	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。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2. 能認識六大類食物並舉三例說明。 3. 能養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 能養成每天吃早餐的習慣。 5. 能養成用餐定時定量的習慣。 6. 能訂定自己的健康飲食計畫，實踐健康飲食的原則。	
第七週~第十週	第四單元球球大作戰	12	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-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。	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。 4c-I-2 選擇適	Cb-I-2 班級體育活動。 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。 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持	1. 能在簡易運動場地練習跑壘、進行傳接、進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3. 能以徒手擊氣球五次，並與同伴互相合	【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。

				合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 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。	拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	作維持球不落地。 4. 能嘗試以三種方式讓球過線。	
第十一週~第十五週	第五單元跑跳戲水趣	15	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。	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。 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。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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。	1. 能做出併腿跳和跨跳的動作。 2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 3. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 4. 能在水中閉氣並藉物漂浮。	
第十六週~第二	第六單元跳吧！武	13	健體-E-C2 具備同理他	1c-I-1 認識身	1c-I-1 民俗運	1. 能學會雙人	【生涯規劃教

十週	吧！跳舞吧！	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。 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-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。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。 3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。	動基本動作與遊戲。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	跳繩的起跳時機與動作技巧。 2. 能學會弓步劈掌和馬步劈掌。 3. 能學會獨立式和仆腿式站法。 4. 能完成一套完整武術動作。 5. 能完成支撐、平衡遊戲動作。 6. 能利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 7. 能做出不同的跳躍動作串聯組合。	育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。
----	--------	--	--	--	--	--

◎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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。