

高雄市田寮區新興國小二年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫

週次	單元/ 主題名稱	對應領域 核心素養 指標	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。	1a-I-1認識基本的健康常識。	※能認識六大類食物及其功能。	口試 實作	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1)		
1	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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。	1.能說出各種童玩的起源。 2.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3.能選擇適合自己的童玩遊戲。 4.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		
2	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。	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。	※能認識六大類食物及其功能。	口試 實作	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程		
2	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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。	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		

3	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	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。	1.能依照六大類食物的標準將食物分類。 2.能記錄食用的食物，並完成分類。 3.能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 4.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 5.認識並做到珍惜食物的好行為。 6.能養成珍惜食物的好習慣。	口試 實作	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1)		
3	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1.能認真參與各項風車遊戲活動。 2.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 3.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 4.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		
4	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-B1	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。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.能認識排便對健康的影響。 2.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3.透過活動知道自己理解或不理解的	筆試 口試	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程		

					部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。				
4	貳、運動歡暢樂趣多七.反應高手	健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 能做出簡單的急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。 3. 能創造動作讓同組的學童模仿。 4. 能模仿同學創造出來的動作。	實作 作業	課綱：健體-人權-(人 E8)		
5	壹、守護健康有一套二.歡喜做朋友	健體-E-B1 健體-E-C2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E11)		
5	貳、運動歡暢樂趣多七.反應高手	健體-E-A1	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8)		
6	壹、守護健康有一套二.歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E11)	線上教學	
6	貳、運動歡暢樂趣多七.反應高手	健體-E-C2	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。	實作	課綱：健體-人權-(人 E8)		

					3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。				
7	壹、守護健康有一套二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E11)		
7	貳、運動歡暢樂趣多八. 我有好身手	健體-E-C2	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	口試 實作	課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3)		
8	壹、守護健康有一套二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E11) 登革熱防治		

					3. 能了解分工合作的重要性。 4. 能演練不同情境中分工合作的行為。				
8	貳、運動歡暢樂趣多八. 我有好身手	健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。 4	1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。	口試 實作	課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3)		
9	壹、守護健康有一套三. 帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A3	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	口試 實作	課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3) 兒童權利公約		
9	貳、運動歡暢樂趣多八. 我有好身手	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	口試 實作	課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3)		

				練習或遊戲問題。					
10	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A3	Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1認識基本的健康常識。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	口試 實作	課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3)		
10	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。	實作	課綱：健體-人權-(人 E8)		
11	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A2	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	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。	1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。 4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性 感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	筆試 實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-安全-(安 E3)	線上教學	
11	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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	1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳躍的特色。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8)		

				力。					
12	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A2	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	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。	1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。	口試 實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E3) 性侵害防治教育		
12	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	口試	課綱：健體-人權-(人 E8) 性侵害防治教育		
13	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A2	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 。	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能於師長引導下，於生活中操作	口試 實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E3)		

					止住鼻血的健康技能。 5. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。				
13	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 4. 能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8)		
14	壹、守護健康有一套四. 自我保護小勇士	健體-E-A3	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-法治-(法 E8)		
14	貳、運動歡暢樂趣多十. 手腳並用	健體-E-C2	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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2. 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3. 能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 4. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-品德-(品 E2)		

					5.能知道拍氣球接力相關動作。 6.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。				
15	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A3	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E10)		
15	貳、運動歡暢樂趣多十.手腳並用	健體-E-C2	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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4.能知道並完成擊球過網的相關動作。 5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-品德-(品 E2)		
16	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A3	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	1.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 3.能分辨具威脅性的行為，並說出遭	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E10) 游泳與自救能力教學		

					遇緊急情況時自我保護的方法。				
16	貳、運動歡暢樂趣多十.手腳並用	健體-E-C2	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。 Hb-I-1陣地攻守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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。 3. 能知道如何和其他人合作進行擊球過網。 4. 能知道並完成相關的踢氣球動作。 5. 能於活動中展現踢氣球的技能。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-品德-(品 E2) 游泳與自救能力教學		
17	壹、守護健康有一套五.抗病小高手	健體-E-C1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	口試 實作	課綱：健體-品德-(品 E1) 游泳與自救能力教學		
17	貳、運動歡暢樂趣多十.手腳並用	健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑踢踢的動作。 3. 能用腳的不同部位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。	實作	課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E7) 游泳與自救能力教學		

18	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A2	Fb-I-1個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。	1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。	口試 實作	課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程		
18	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。 3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4. 能利用課間及假日進行跳繩活動。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		
19	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A2	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	口試 實作	課綱：健體-品德-(品 E1)	線上教學	
19	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	口試 實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		

20	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	健體-E-C1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 能知道預防生病的好行為。 2. 能演練正確配戴口罩的步驟。 3. 能在日常生活中實踐預防生病的好行為。	實作作業	課綱：健體-品德-(品 E1)		
20~21	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	口試實作	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)		