

高雄市田寮區新興國小二年級第一學期部定課程【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、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A1	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。	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所造成的威脅性。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-生命-(生 E2)		
1	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 筆試 2. 口試			
2	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A2	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。	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所造成的威脅性。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	1. 筆試 2. 實作	課綱：健體-生命-(生 E2)		
2	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1. 實作 2. 作業			

3	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A2	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。	2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。 3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-生命-(生 E2) 登革熱防治(安 E4)		
3	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1. 實作 2. 作業			
4	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3. 能記錄自己的飲食與生活習慣。 4. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 飲食教育課程(環 E7)		
4	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。	1. 實作 2. 作業			

					6. 選擇適合自己的身體活動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。				
5	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	健體-E-A1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 飲食教育課程(環 E7)	■線上教學	
5	貳、運動樂趣多 七. 跑跳遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-生命-(生 E2)		
6	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	健體-E-A1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。	1. 筆試 2. 作業	課綱：健體-生命-(生 E2) 飲食教育課程(環 E7)		
6	貳、運動樂趣多 七. 跑跳遊戲	健體-E-A1	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	1. 實作 2. 作業			

7	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	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。	2b-I-2願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.能判斷更換牙刷的時機。 2.能正確挑選適合自己的牙刷。 3.能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	1.口試 2.作業	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-性侵害防治教育-(性 E5)		
7	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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，處理練習或遊戲問題。	1.能完成跳、跨的組合動作。 2.體會助跑可增加跳躍能力。 3.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	1.實作 2.作業			
8	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	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。	2b-I-2願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3.能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	1.筆試 2.實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-性侵害防治教育-(性 E5)		
8	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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，處理練習或遊戲問題。	1.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	1.實作 2.作業	課綱：健體-安全-(安 E4)		
9	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	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。	2b-I-2願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.能知道愛護牙齒的方法。 2.能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3.能養成保健牙齒的生活習慣。	1.筆試 2.實作	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-性侵害防治教育-(性 E5)		
9	貳、運動樂趣多	健體-E-A1	Cb-I-3學校運動活動空間與	2d-I-1專注觀賞他人的動作	1.能練習平衡動作。 2.專注觀賞他人的動作	1.實作 2.作業	課綱：健體-安全-(安 E4)		

	八.我們都是平衡高手		場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。				
10	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	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-3能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-性別-(性E11) 課綱：健體-家庭-(家E3)	■線上教學	
10	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-安全-(安E4)		
11	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	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. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	1. 口試 2. 作業	課綱：健體-性別-(性E11) 課綱：健體-家庭-(家E3)		
11	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、	3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體	1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-安全-(安E4)		

			懸垂遊戲。	活動。					
12	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	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.運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2.能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	1.口試 2.實作	課綱：健體-性別-(性E11) 課綱：健體-家庭-(家E3)		
12	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C2	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3.能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	1.口試 2.作業	課綱：健體-家庭-(家E12) 課綱：健體-品德-(品E3)		
13	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	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.常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2.能知道與家人和諧相處的方法。	1.口試 2.實作	課綱：健體-性別-(性E11) 課綱：健體-家庭-(家E3)		
13	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C2	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	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。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-家庭-(家E12) 課綱：健體-品德-(品E3)		
14	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A3	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	1a-I-1認識基本的健康常識。	1.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3.知道紅色空品旗的作用。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-環境-(環E12) 課綱：健體-安全-(安E4) 課綱：健體-安全-(安E5) 課綱：健體-防災-(防E1) 課綱：健體-防災-(防E5)		

					4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。				
14	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能清楚知道自己適合的運動。 3.能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	1.口試 2.作業	課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-品德-(品 E3)		
15	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A3	Ca-I-1生活中與健康相關的环境。	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。	1.知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2.發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3.知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4.知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-環境-(環 E12) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E5) 課綱：健體-防災-(防 E1) 課綱：健體-防災-(防 E5)	線上教學	
15	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	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。	3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1.能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3.知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4.了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5.會利用課餘時間練習以求進步。	1.口試 2.實作	課綱：健體-品德-(品 E3)		
16	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A3	Ca-I-1生活中與健康相關的环境。	1a-I-1認識基本的健康常識。	1.知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2.知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處	1.筆試 2.口試	課綱：健體-環境-(環 E12) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E5) 課綱：健體-防災-(防 E1)		

					理方式。		課綱：健體-防災-(防 E5)		
16	貳、運動 樂趣多 十.玩球樂 趣多	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。	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， 處理或練習遊 戲問題。	1.能知道並做到三種傳 接球動作，並練習。 2.能知道三種傳接球動 作，球的行進路徑不同 處。 3.能和他人合作完三種 傳接球動作。 4.能知道並完成高球穿 接的動作。 5.和他人順暢的完成活 動。	1.實作 2.作業	課綱：健體-品德-(品 E3)		
17	壹、健康 有一套 四.空氣污 染大作戰	健體-E-A3	Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。 4a-I-2養成健 康的生活習 慣。	1.知道對抗空氣污染的 保健做法。 2.面對不同空品旗，能 做出適宜的保健行為。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-環境-(環 E12) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E5) 課綱：健體-防災-(防 E1) 課綱：健體-防災-(防 E5)		
17	貳、運動 樂趣多 十.玩球樂 趣多	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。	3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理或練習遊 戲問題。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1.能知道和做到彈接高 手活動中相關的動作， 並練習。 2.能願意並盡力和他人 相互合作，完成彈接高 手活動中的動作。 3.能做到透過課餘練習 增加球感。	1.實作 2.作業	課綱：健體-品德-(品 E3)		
18	壹、健康 有一套 五.正確使 用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。	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。	1.能了解生病時要遵照 醫囑服藥的重要性。 2.能發覺生病時就醫是 維護健康的正確態度與 行為。 3.能於大人引導下，做 到正確的就醫行為。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E5) 課綱：健體-安全-(安 E14)		

18	貳、運動 樂趣多 十.玩球樂 趣多	健體-E-C2	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。	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， 處理或練習遊 戲問題。	1.能於活動中，知道並 遵守攻占城堡的活動規 則。 2.能願意並盡力做到和 他人合作，完成攻占城 堡活動。 3.能做到透過攻占城堡 活動和他人一同討論學 習，找出更佳得分方式 並實踐。	1.實作 2.作業	課網：健體-品德-(品 E3)		
19	壹、健康 有一套 五.正確使 用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。	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。	※能在大人引導下，適 切的請教藥師與認讀藥 袋上的各項標示與說 明。	1.筆試 2.實作	課網：健體-安全-(安 E4) 課網：健體-安全-(安 E5) 課網：健體-安全-(安 E14)		
19	貳、運動 樂趣多 十一.功夫 小子	健體-E-B3	Bd-I-1武術模 仿遊戲。	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。	1.能做出正確的模仿動 物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武 術動作。 3.能專注觀賞同學表 演。 4.能發揮創意做出動物 拳。	1.實作 2.作業	課網：健體-人權-(人 E3) 課網：健體-生涯-(涯 E7)		
20	壹、健康 有一套 五.正確使 用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。	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。	1.能了解藥袋上服藥的 時間、用法與用量。 2.能在大人引導下，於 生活中正確服藥。 3.能了解眼藥水和外用 藥膏的使用時間、用法 與用量。 4.能在大人引導下，於 生活中正確使用眼藥水 和外用藥膏。	1.筆試 2.口試	課網：健體-安全-(安 E4) 課網：健體-安全-(安 E5) 課網：健體-安全-(安 E14)		

20	貳、運動 樂趣多 十一. 功夫 小子	健體-E-B3	Bd-I-1 武術模 仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模 仿遊戲。	3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理或練習遊 戲問題。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1. 能表現出正確的技擊 動作。 2. 能運用基本動作，與 同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反 覆練習，增進體適能。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		
21	壹、健康 有一套 五. 正確使 用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1 常見的 藥物使用方法 與影響。	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。	1. 能於大人引導下，正 確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢 棄藥物會污染環境與危 害人類身體健康。 3. 能於大人引導下，正 確的處理廢棄藥物。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E5) 課綱：健體-安全-(安 E14)		
21~22	貳、運動 樂趣多 十一. 功夫 小子	健體-E-B3	Bd-I-2 技擊模 仿遊戲。	3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理或練習遊 戲問題。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1. 能運用武術及技擊動 作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反 覆練習，增進體適能。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		