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、健康點點名 一.歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-生涯-(涯 E9)		
1	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 1a-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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 實作 2. 口試	課綱：健體-安全-(安 E4)		
2	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	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. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-生涯-(涯 E9)		
2	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 1a-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. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-安全-(安 E4)		

3	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-性別-(性 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-生涯-(涯 E9)		
3	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-安全-(安 E4)		
4	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性 E3) 課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-生涯-(涯 E9)		
4	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-安全-(安 E7)		
5	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	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。	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程(環 E7)		
5	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-安全-(安 E7)	■線上教學	

			閒運動入門遊戲。	動。	走運動。 4.能學會不同速度的健走技巧。				
6	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	健體-E-C1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.知道流感的傳染方式。 2.知道「生病不上課」的健康觀念。	1.口試 2.作業	課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程(環 E7)		
6	貳、運動好事多 七.休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1.能學會不同節奏的健走。 2.能學會不同方式的健走技巧。 3.能規畫並繪製校園健走地圖。 4.能積極參與健走運動。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-安全-(安 E7)		
7	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.探討避免感染流感、維護健康的行為。 2.知道預防流感的方法。 3.能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4.能養成良好個人衛生習慣。	1.筆試 2.口試	登革熱防治(安 E4) 飲食教育課程(環 E7)		
7	貳、運動好事多 八.踢球樂	健體-E-A2	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。	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.能表現出教材中的足球熱身動作。 2.能於活動中展現出身體平衡。 3.能於活動中努力練習嘗試。 4.展現出努力體驗踢球活動。 5.可以和他人合作完成活動。	1.口試 2.實作	課綱：健體-品德-(品 E3)		

8	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	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。	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。	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-品德-(品 E7) 課綱：性侵害防治教育-(性 E5)		
8	貳、運動好事多 八. 踢球樂	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-品德-(品 E3)		
9	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：性侵害防治教育-(性 E5)		
9	貳、運動好事多 八. 踢球樂	健體-E-A2	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。	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. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和其他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-品德-(品 E3)		

10	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1.能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2.能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：性侵害防治教育-(性 E5)		
10	貳、運動好事多 八.踢球樂	健體-E-A2	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。	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.可以他人合作進行踢接球。 2.可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3.能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4.能和他人合作進行活動。	1.口試 2.實作	課綱：健體-品德-(品 E3)	線上教學	
11	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	1.口試 2.實作	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)		
11	貳、運動好事多 九.我們都是好朋友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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.能隨著音樂拍打節奏。 2.能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5.能專注觀摩與學習他人動作表現。	1.實作 2.作業			
12	壹、健康點點名 三.我家拒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	1.筆試 2.口試	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)		

	菸酒		方法。	互動技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。					
12	貳、運動 好事多 九.我們都是好朋友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	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.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3.能專注觀摩與學習他人動作表現。 4.能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	1. 實作 2. 作業			
13	壹、健康 點點名 四.愉快的聚會	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。	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性E11)		
13	貳、運動 好事多 九.我們都是好朋友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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活動。	1.能學會所教導的舞蹈動作。 2.利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3.能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 5.能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6.能了解自己並選擇適合個人的身體活動。	1. 口試 2. 實作			
14	壹、健康 點點名 四.愉快的聚會	健體-E-C2	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	1.能利用適當方法邀請同學。 2.能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性E11)		

				活中嘗試運用生活技能。	3. 能了解住家附近的特色。				
14	貳、運動 好事多 十.跑的遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。 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 源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑 的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活 動。 4. 能體驗並分享跑步時 速度與迎風的感受。	1. 口試 2. 實作			
15	壹、健康 點點名 四.愉快的 聚會	健體-E-C2	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。	※能了解接待客人的注 意事項。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-性別-(性 E11)		
15	貳、運動 好事多 十.跑的遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。	1. 能做出直線快跑動 作。 2. 能學習並表現出運動 家精神。	1. 實作 2. 口試		■線上教學	
16	壹、健康 點點名 四.愉快的 聚會	健體-E-C2	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. 知道真心誠意的讚 美，讓朋友知道你心裡 對他的感受，是獲得友 誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的 注意事項，並分辨出別 人不接受的行為應如何 改進。 3. 能辨別好主人及好客 人的行為。 4. 能了解如何處理聚會 中的突發狀況並實際演 練。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-性別-(性 E11)		
16	貳、運動 好事多 十.跑的遊	健體-E-C2	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。	1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比 賽。	1. 筆試 2. 實作			

	戲			3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。				
17	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能知道食品包裝完整性的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能了解製造日期及保存期限的意涵	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-家庭-(家 E9)		
17	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。	1. 口試 2. 實作			
18	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能認識安全購買鮮乳的原則。 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-家庭-(家 E9)		
18	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	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	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	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E7)		

			識。	行為。	要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。				
19	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E9)		
19	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	1. 筆試 2. 實作	課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E7)		
20	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-家庭-(家 E9)		
20~21	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	1. 實作 2. 作業	課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E7)		