

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 1 學期
二 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一二上教材	規劃者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (41) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道學校健康中心有哪些設備或設施。 2. 能正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。 3. 能知道學校健康中心的功能。 4. 了解學校護理人員的辛苦付出，學會感恩與感謝。 5. 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。 6. 了解用藥資訊及服務來源。 7. 認識內服與外用藥物的正確保存方法。 8. 認識藥物回收箱的功能。 9. 能認識身體的五官。 10. 能認識五官各有其特殊的功能。 11. 能知道愛護自己的身體。 12. 能認識眼睛的保健方法。 13. 能了解自己的視力狀況。 14. 能知道定期視力檢查的重要性。 15. 能知道愛眼護眼的方法。 16. 了解學校視力檢查通知單的作用。 17. 發現視力有問題時，能告知家長，尋求協助。 18. 視力有問題時，能先做出到眼科就診的行為，而不是先到眼鏡行配眼鏡。 19. 能知道愛護耳朵的方法。 20. 能積極實踐愛護耳朵的方法。 21. 能知道愛護舌頭和皮膚的方法。 22. 能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。 23. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。 24. 能隨著音樂，完成基本的舞蹈動作。 25. 能熟練「說哈囉」的跳法，並能正確的配合音樂跳。 26. 能隨時與他人友善的跳舞並享受樂趣。 27. 描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。 28. 能了解在浴室或廚房玩耍的危險性，且能選擇適當的遊戲場所。 29. 能了解並演練輕微燒燙傷的處理口訣及步驟。 30. 遇到危險，能保持鎮定，並設法找到協助的人。 31. 能說明在緊急時，如何獲得幫助。 32. 能說出糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養來源。 		

33. 能知道攝取過高熱量食物與肥胖之間的關聯。
34. 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
35. 能分辨適合自己的均衡飲食量。
36. 能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。
37. 能說出飲食方面要注意哪些事。
38. 能知道過重兒童在減重方面不宜節食，還是著重在培養良好飲食習慣與適宜的運動保持身體的健康。
39. 能養成良好的飲食習慣。
40. 能發現並說出自己在健康部分的困擾。
41. 能檢視自己的飲食習慣是否符合均衡飲食。
42. 能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。
43. 能完成折返、改變方向跑的動作。
44. 能完成跳、跨組合動作。
45. 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。
46. 能運用身體玩平衡遊戲。
47. 能認識平衡木。
48. 能說出使用平衡木時要注意的事項。
49. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。
50. 能說出家庭成員的姻親關係。
51. 能知道親戚間稱謂，並打招呼。
52. 願意與家人一起參與各種遊戲或活動。
53. 能運用溝通解決和家人的意見不合。
54. 把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。
55. 能說出各種童玩的起源。
56. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
57. 能做出讓竹蜻蜓往上飛的動作。
58. 能做出讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作。
59. 能比較讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作要領差異。
60. 能做出讓竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。
61. 能說出讓竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作要領差異。
62. 能說出沙包童玩的由來及不同玩法。
63. 能做出簡單之拋接沙包動作。
64. 能做出簡單之拋檢沙包動作。
65. 能做出拋接沙包的動作。
66. 能做出拋檢沙包的連續動作。
67. 能合作完成各種團體傳球的動作。
68. 能和同組學童培養團隊默契。
69. 透過活動培養基礎的球感。
70. 能和同組學童做完成拍球的動作。

C16 二年級健體領域課程計畫

	<p>71. 能邊運球邊控制行進的方向。</p> <p>72. 透過活動培養基礎的球感。</p> <p>73. 能合作完成各種接球的動作。</p> <p>74. 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。</p> <p>75. 能預測球的落點，並適當的做出閃躲的動作。</p>
<p>能力指標</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響,並能正確使用。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>
<p>融入重大議題之能力指標</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p>

C16 二年級健體領域課程計畫

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/31-9/5	5-1-4 7-1-2	一、健康有一套 1.健康守護神	2	口試 晤談 實踐 資料蒐集 學生自評	
二	9/6-9/12	5-1-4 7-1-2	一、健康有一套 1.健康守護神	2	口試 晤談 實踐 資料蒐集 學生自評	
三	9/13-9/19	5-1-4 7-1-2	一、健康有一套 1.健康守護神	2	口試 晤談 實踐 資料蒐集 學生自評	
四	9/20-9/26	1-1-4 7-1-2	一、健康有一套 2.愛護五官	2	筆試 口試 實踐 學生自評	
五	9/27-10/03	1-1-4 7-1-2	一、健康有一套 2.愛護五官	1	筆試 口試 實踐 學生自評	
六	10/04-10/10	3-1-1	一、健康有一套 3.大家來唱跳	2	表演 實作 實踐 學生自評 同儕互評	
七	10/11-10/17	3-1-1	一、健康有一套 3.大家來唱跳	2	表演 實作 實踐 學生自評 同儕互評	
八	10/18-10/24	5-1-1 5-1-2 5-1-3	一、健康有一套 4.安全有保障	2	筆試 口試 實作 實踐	【人權教育】 1-1-3
九	10/25-10/31	2-1-1	二、活力加油站	2	筆試	【家政教育】

C16 二年級健體領域課程計畫

		2-1-3	5.健康的飲食		口試 實作 實踐 學生自評	1-1-1 1-1-3
十	11/01-11/07	2-1-1 2-1-3	二、活力加油站 5.健康的飲食	2	筆試 口試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 1-1-1 1-1-3
十一	11/08-11/14	3-1-1 3-1-4	二、活力加油站 6.跑跳遊戲	2	表演 實作 實踐 學生自評 同儕互評	【生涯發展 教育】 2-1-1
十二	11/15-11/21	3-1-1 3-1-4	二、活力加油站 6.跑跳遊戲	2	表演 實作 實踐 學生自評 同儕互評	【生涯發展 教育】 2-1-1
十三	11/22-11/28	3-1-1 3-1-2	二、活力加油站 7.平衡高手	2	口試 實作 實踐	【性別平等 教育】 2-1-2 2-1-3
十四	11/29-12/05	3-1-1 3-1-2	二、活力加油站 7.平衡高手	2	口試 實作 實踐	【性別平等 教育】 2-1-2 2-1-3
十五	12/06-12/12	6-1-2	三、歡樂時光 8.家庭歡樂派	2	實作 鑑賞 學生自評 同儕互評 資料蒐集	【生涯發展 教育】 2-1-1 【家政教育】 4-1-1 4-1-2
十六	12/13-12/19	6-1-2	三、歡樂時光 8.家庭歡樂派	2	實作 鑑賞 學生自評 同儕互評 資料蒐集	【生涯發展 教育】 2-1-1 【家政教育】 4-1-1 4-1-2
十七	12/20-12/26	3-1-1	三、歡樂時光	2	口試	

C16 二年級健體領域課程計畫

		3-1-3 4-1-5	9.古早味的童玩		實作 實踐 學生自評	
十八	12/27-1/02	3-1-1 3-1-3 4-1-5	三、歡樂時光 9.古早味的童玩	2	口試 實作 實踐 學生自評	
十九	1/03-1/09	3-1-1 3-1-3	三、歡樂時光 10.玩球樂趣多	2	口試 實作 實踐 學生自評	
二十	1/10-1/16	3-1-1 3-1-3	三、歡樂時光 10.玩球樂趣多	2	口試 實作 實踐 學生自評	
二十一	1/17-1/20	實作 實踐 學生自評	休業式	2	實作 實踐 學生自評	

說明：1.「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2.「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 2 學期
二 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一二下教材	規劃者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (36) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能了解商家的促銷手法，不會盲目消費。 2.能透過思考、判斷的活動，在消費時學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。 3.了解從事運動時，要選對場所、聽從專業建議並遵守注意事項，才能安全快樂的運動。 4.知道提供活動訊息的管道，並能從活動訊息的內容辨認該訊息的有效性與正確性。 5.能知道食用新鮮食物的好處。 6.能知道如何分辨食物是否新鮮。 7.能利用感官分辨食物的安全性。 8.在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。 9.能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 10.能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 11.能知道均衡飲食的方法。 12.能符合三少一多的飲食原則。 13.能安全上下平衡木。 14.能完成平衡木的遊戲。 15.能說出使用平衡木時要注意的事項。 16.能學會與完成在平衡木上的動作。 17.能了解自己是從母體中孕育而來的。 18.能體會迎接新生兒的喜悅。 19.能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 20.能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 21.藉由觀察教學情境圖，引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 22.能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。 23.能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 24.能指出自己和家人所處的階段。 25.能描述自己現階段成長最大的改變。 26.能描述自己現階段的責任並積極實踐。 27.能描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。 28.能尊重個人與他人身體的自主權。 29.能知道自己身體的隱私部位。 		

- 30.能尊重他人身體的隱私權。
- 31.能確認具威脅性的行為，如：性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。
- 32.能發現夜市中不安全的情境。
- 33.說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
- 34.認識腳踏車的基本結構。
- 35.知道安全騎乘腳踏車的注意事項。
- 36.認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
- 37.能說出自己平常最常參與的休閒運動並積極參與正當的休閒運動。
- 38.能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。
- 39.能分辨適合健走的地方。
- 40.能了解健走前要注意的事項。
- 41.能做出簡單的健走動作。
- 42.能與同學分享健走完的感受。
- 43.能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。
- 44.能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。
- 45.透過活動培養基礎的球感。
- 46.能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。
- 47.能運用紙踢球完成踢的動作。
- 48.透過活動培養基礎的球感。
- 49.能合作完成各個踢球的動作。
- 50.能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。
- 51.透過活動培養基礎的球感。
- 52.能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
- 53.能學會所教導的舞蹈動作。
- 54.利用活動開展肢體並增進身體的協調性。
- 55.了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。
- 56.能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。
- 57.能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。
- 58.知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
- 59.能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
- 60.能盡力完成快跑的活動。
- 61.能體會跑步的樂趣。
- 62.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
- 63.能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。
- 64.能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。

C16 二年級健體領域課程計畫

	<p>65.能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。</p>
<p>能力指標</p>	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>
<p>融入重大議題之能力指標</p>	<p>【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。</p>

C16 二年級健體領域課程計畫

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/12-2/13	5-1-5 7-1-3	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	0	口試 實作 實踐 學生自評	【人權教育】 1-1-1 1-1-3
二	2/14-2/20	2-1-3 2-1-4	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	2	筆試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
三	2/21-2/27	2-1-3 2-1-4	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費 健康飲食	2	筆試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
四	2/28-3/05	3-1-1 3-1-2	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	1	表演 實作	【性別平等 教育】 2-1-2 2-1-3
五	3/06-3/12	3-1-1 3-1-2	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	2	表演 實作	【性別平等 教育】 2-1-2 2-1-3
六	3/13-3/19	1-1-1 1-1-2 1-1-3	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	口試 作業	【性別平等 教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4
七	3/20-3/26	1-1-1 1-1-2 1-1-3	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	口試 作業	【性別平等 教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4
八	3/27-4/02	1-1-5 5-1-2 5-1-3	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	1	實作 實踐 學生自評 同儕互評	【性別平等 教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】

C16 二年級健體領域課程計畫

						1-1-1 1-1-3
九	4/03-4/09	1-1-5 5-1-2 5-1-3	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	0	實作 實踐 學生自評 同儕互評	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十	4/10-4/16	3-1-1 4-1-2 5-1-1	參、快樂運動我最行 六、休閒運動我最行	2	表演 實作 學生自評 同儕互評	
十一	4/17-4/23	3-1-1 3-1-3	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	表演 實作	
十二	4/24-4/30	3-1-1 3-1-3	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	表演 實作	
十三	5/01-5/07	3-1-1 3-1-3	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	表演 實作	
十四	5/08-5/14	3-1-1 3-1-4	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	表演 實作	
十五	5/15-5/21	3-1-1 3-1-4	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	表演 實作	
十六	5/22-5/28	6-1-1 6-1-3	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	實作 鑑賞 晤談	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2 2-1-1
十七	5/29-6/04	6-1-1 6-1-3	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	實作 鑑賞 晤談	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2 2-1-1
十八	6/05-6/11	3-1-1	參、快樂運動我最行	2	表演	

C16 二年級健體領域課程計畫

			十、跑的遊戲		實作	
十九	6/12-6/18	3-1-1	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	表演 實作	
二十	6/19-6/25		參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	表演 實作 學生自評 同儕互評	
二十一	6/26-6/30	5-1-5 7-1-3	總複習	2	口試 實作 實踐 學生自評	【人權教育】 1-1-1 1-1-3

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。