

南投縣隆華國民小學 105 學年度第二學期二年級健康與體育領域課程計畫

設計者:二年級團隊

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
一	2/13 2/18	一、聰明消費保健康	1.運動消費停看聽	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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。	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。	1.大部分的學童都有自己鍾情的運動項目，更希望自己能成為該運動項目的佼佼者。 2.透過課文凱雲購買直排輪鞋為例子，協助學童了解商家的促銷手法，在選擇服務及產品的過程中，能建立正確的觀念，聰明消費。	2	教師： 資訊設備（網路、電腦、投飲機等）、廣告影響圖示（電視廣告、廣告文宣、紅布條等）、產品安全檢驗合格圖示。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，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。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 十、獨立思考與解決問題。
二	2/19 2/25	一、聰明消費保健康	1.運動消費停看聽	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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。	1.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。 2.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。	1.藉由活動進行時的場地選擇、護具的準備、專人的指導及簡易的運動傷害處理等事項的學習，引導學童注意運動的安全，做個快樂的運動員。 2.透過教材內容的引導，使學童能在眾多的訊息中，學習辨認資訊的正確性及有效性，並了解獲得資訊的正常管道，安全快樂的	2	教師： 1.廣告影響圖示（電視廣告、廣告文宣、紅布條等）、產品安全檢驗合格圖示。 2.情境圖、教學輔 DVD 3.活動傳單、資訊設備（網路	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，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。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 十、獨立思考與解決問題。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						參與活動。		、電腦、投飲機等)、平面廣告圖示、電子媒體廣告圖示			
三	2/26 3/4	一、聰明消費保健康	2. 聰明消費健康飲食	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。	1.能知道食用新鮮食物的好處。 2.能知道如何分辨食物是否新鮮。 3.能利用感官分辨食物的安全性。 4.在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。	1.能知道如何挑選新鮮的食物。 2.能仔細觀察食物的外觀和色澤來判斷是不是新鮮。 3.能透過食品的包裝，判斷是否安全，適合食用。 4.說出那些食品不安全，已經不能食用。 5.在購買食品前，能留意食品是否安全適用。	2	教師： 1.情境圖(如何挑選新鮮的食物)、圖卡、學習單。 2.圖卡、情境圖、骰子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎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。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 十、獨立思考與解決問題。
四	3/5 3/11	一、聰明消費保健康	2. 聰明消費健康飲食	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。	1.能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 2.能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 3.能知道均衡飲食的方法。 4.能符合三少一多的飲食原則。	1.藉圖片的不同，說明乾淨衛生的用餐場所的重要，與如何挑選的方法。 2.日常生活中能挑選乾淨衛生的飲食場所。 3.日常生活能符合健康的飲食原則。	2	教師： 1.圖卡。 2.情境圖、教學輔助 DVD、圖卡。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎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。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 十、獨立思考與解決問題。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
											決問題。
五	3/12 3/18	一、聰明消費保健康	3. 闖關高手	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。	1.能安全上下平衡木。	1.能安全的上下平衡木。 2.撐坐平衡木 3.跳下平衡木 4.上下平衡木	2	教師： 低平衡木(高約30公分~40公分)、墊子、哨子、平坦安全的場地。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 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。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
六	3/19 3/25	一、聰明消費保健康	3. 闖關高手	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。	1.能完成平衡木的遊戲。 2.能說出使用平衡木時要注意的事項。 3.能學會與完成在平衡木上的動作。	1.完成遊戲的指定動作。 2.完成各項於平衡木上的指定動作。	2	教師： 1.可墊腳的箱子、低平衡木、墊子、哨子、不同高度的罐子、平坦安全的場地。 2.低平衡木、墊子、球、球籃、哨子、平衡安全的場地。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 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。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
七	3/26 4/1	二、安的	4. 我的	1-1-1 知道並描述對出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	1.能了解自己是從母體中孕育而來的。 2.能體會迎接新生兒的	1.藉由觀察媽媽懷孕的過程與新生兒的誕生，體會迎接新生兒的喜悅及媽媽懷	2	教師： 1.請學生蒐集並準備媽媽懷孕	口語評量 操作評量 觀察檢核	◎性別平等教育 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		全與休閒	成長	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。	喜悅。 3.能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 4.能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 5.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。 6.能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。	孕與生產的辛苦。 2.引導學童藉由觀察自己的成長變化，體會成長的喜悅。 3.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。		時及自己或弟弟妹妹出生時的照片。 2.請學童蒐集並準備小時候和近期的照片、情境圖。	行為檢核 態度評量	1-1-2 尊重不同性別者的特質。 ◎人權教育 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。	身學習。
八	4/2 4/8	二、安全與休閒	4.我的成長	1-1-1 知道並描述對出生、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.能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 2.能指出自己和家人所處的階段。 3.能描述自己現階段成長最大的改變。 4.能描述自己現階段的責任並積極實踐。	1.引導學童知道自己和家人現在正處於哪一生命階段。 2.引導學童觀察家人並說出他們的外觀有什麼不同。 3.能描述人生不同階段的責任和成就感。 4.能了解不同人生段的需求及照護。 5.能觀察不同人生階段的異	2	教師： 1.情境圖。 2.蒐集家人的照片、教學輔助DVD。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎人權教育 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						同，並建立自己的價值觀。					
九	4/9 4/15	二、安全與休閒	5.學習自我保護	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。 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。	1.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。 2.能尊重個人與他人身體的自主權。 3.能知道自己身體的隱私部位。 4.能尊重他人身體的隱私權。 5.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。	1.透過不同的打招呼方式，體會每個人對身體接觸的感受不一定相同，能適時表達自己的意見及感覺，進而了解身體的自主權。 2.藉由討論與情境演練方式，學習自我保護的方式。	2	教師： 1.教師蒐集各國特別的打招呼方式。 2.情境圖、圓形紅色貼紙。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-4 認識自己的身體隱私 權。 ◎人權教育 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，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。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 四、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。
十	4/16 4/22	評量週二	5.學習自我保護	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。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安	1.能發現夜市中不安全的情境。 2.說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。 3.認識腳踏車的基本結	1.藉由討論與分享，能發現夜市不安全的情境，並能說明逛夜市前的注意事項，及迷路時可以採取的行動。 2.透過教師的說明，學童能	2	教師： 1.圖卡。 2.情境圖。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 ◎人權教育	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 四、表達、溝通與分享。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		、安全與休閒		全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	構。 4.知道安全騎乘腳踏車的注意事項。 5.認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。	說出腳踏車的基本構造。 3.提醒學童騎乘腳踏車時應遵守的交通規則，才能促進個人及他人的生活安全。				1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，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。	五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。
十一	4/23 4/29	三、快樂運動我最行	6.休閒運動快樂行	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 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。	1.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。 2.能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。 3.能分辨適合健走的地方。 4.能了解健走前要注意的事項。 3.能做出簡單的健走動作。 4.能與同學分享健走完	活動一、我的休閒運動 (一) 能說出自己平常參與的休閒活動。 (二) 能分辨哪些休閒活動是有益身心健康的。 (三) 學童能透過討論瞭解更多有益身心健康的休閒活動。 活動二、安全健走 (一) 能分辨哪裡是適合健走的場地。 (二) 能鼓勵學生參與健走運動。 (三) 能了解參與健走運動	2	教師： 錄音機、音樂CD、哨子、教學輔助 DVD。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與終身學習。 四、表達、溝通與分享。 十、獨立思考與解決問題。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					的感受。	的注意事項。 (四) 能說出健走的動作要領及健走完的感受。					
十二	4/30 5/6	三、快樂運動我最行	7.踢踢樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 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。	1.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。 2.能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。 3.能分辨適合健走的地方。 4.能了解健走前要注意的事項。 5.能做出簡單的健走動作。 6.能與同學分享健走完的感受。	1.能說出自己平常參與的休閒活動。 2.能分辨哪些休閒活動是有益身心健康的。 3.學童能透過討論瞭解更多有益身心健康的休閒活動。 4.能分辨哪裡是適合健走的場地。 5.鼓勵學生參與健走運動。 6.能了解參與健走運動的注意事項。 7.能說出健走的動作要領及健走完的感受。	2	教師： 塑膠袋、平坦安全的場地、教學輔助 CD、哨子、小型三角錐、橡皮筋繩、椅子	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十三	5/7 5/13	三、快樂運動	7.踢踢樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。 2.能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。 3.透過活動培養基礎的球感。	1.能努力學習並執行教師所指示的腳步踢擊動作。 2.能於行進間完成踢的動作。	2	教師： 舊報紙、橡皮筋繩、膠帶、平坦安全的場地、教學輔助 CD、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		我最行									
十四	5/14 5/20	三、快樂運動我最行	7.踢踢樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。 2.能運用紙踢球完成踢的動作。 3.透過活動培養基礎的球感。 4.能合作完成各個踢球的動作。 5.能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。 6.透過活動培養基礎的球感。	1.能努力學習並完成紙球的製作。 2.能和其他人完成踢球的活動。 3.能努力學習並執行教師指示的動作。 4.可以和同學互相合作完成動作。	2	教師： 大小適中的球、畫線器、平坦安全的場地、教學輔助 CD、哨子、一面牆。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十五	5/21 5/27	三、快樂運動我最	8.我們都是好朋友	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。	1.能隨著音樂節奏利用身體不同部位學習打拍子。 2.和同學一起完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	2	教師： 教學輔助 DVD、CD、鈴鼓或哨子、沙鈴。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		行									
十六	5/28 6/3	三、快樂運動我最行	8.我們都是好朋友	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	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。	1.能用愉快的心情和學童共同學習舞蹈。	2	教師： 平坦的空地、教學輔助 DVD、CD、鈴鼓或哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十七	6/4 6/10	三、快樂運動我最行	9.一起來玩吧！	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。	1.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。 2.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。	1.藉由 <u>小彥</u> 描述好朋友的分享過程，明白何謂特質。 2.能欣賞自己的特質和比較與別人的異同。 3.藉由邀請的互動過程，認識自己住家社區特色及文化，並聯絡朋友間的情誼。	2	教師： 教學輔助 DVD。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 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。 ◎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。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。
十八	6/11 6/17	三、快樂	9.一起來玩	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	1.能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。 2.知道真心誠意的讚美	1.能藉由小主人招待好朋友的準備活動，了解合宜的待客之道，並學習主動招待、接待別人的方法。	2		口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	◎性別平等教育 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		運動我最行	吧！	際關係、團隊表現及社區意識的行為。	，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 3.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。	2.藉由情境引導，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，並明白做客的重點在於做客的禮儀。			態度評量	別者平等互動。 ◎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。	七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。
十九	6/18 6/24	三、快樂運動我最行	10. 跑的遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	1.能盡力完成快跑的活動。 2.能體會跑步的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。 5.能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。 6.能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。	1.能用快跑方式使長紙條、報紙和垃圾袋飄揚不下墜。 2.能用快跑方式使報紙貼於胸前不下墜。 3.能用快跑 30 公尺比賽，並遵守比賽規則及動線安排。 4.能做出快跑、急停、改變方向的連續動作。 5.能和同學快樂地完成遊戲並遵守遊戲規則。	2	教師： 1.空曠平坦的場地、操場跑道、長紙條或彩帶、小型垃圾袋、報紙、畫線器（粉筆）。 2.球籃、球 10 至 20 顆、畫線器、旗子、壘包、三角錐。 3.哨子、粉筆、背心、魚的頭套。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
二	6/25 	評	10.	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	1.能在遊戲過程中運用	1.能做出快跑、急停、改變	2	教師：	口語評量		一、了解自我與發

週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
十	6/30	量週 的遊 休業式 三、快樂運動我最行	跑的遊戲	身性身體活動	快跑、急停、改變方向的連續動作。 2.能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。	方向的連續動作。 2.能和同學快樂地完成遊戲並遵守遊戲規則。		1.空曠平坦的場地、操場跑道、長紙條或彩帶、小型垃圾袋、報紙、畫線器（粉筆）。 2.球籃、球 10 至 20 顆、畫線器、旗子、壘包、三角錐。 3.哨子、粉筆、背心、魚的頭套。	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		展潛能。 二、欣賞、表現與創新。