

彰化縣福德國民小學 111 學年度第一學期 二年級健體領域教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|--------|--|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | |
| 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | | | | |
| 重大議題融入 | <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【品德教育】</p> | | | | |

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【環境教育】

環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

課程架構

| 教學進度 | 教學單元/主題名稱 | 節數 | 領域核心素養 | 學習重點 | | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|------|--------------------------|----|---------|---|---|------|--------------------------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 | 發表 | |
| 第一週 | 第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 操作發表 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第二週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己 | 1 | 健體-E-A1 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 | 觀察實作 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第二週 | 第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 操作發表 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---------|--|--|--------------|--------------------------------------|
| | | | | 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | | | |
| 第三週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己 | 1 | 健體-E-A1 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 | 互評 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第三週 | 第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 操作發表 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第四週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 | 1 | 健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答自評 | 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第四週 | 第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 操作發表 運動撲滿 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------------|--|--|--------|-------------------------------|
| | | | | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | | | |
| 第五週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 | 1 | 健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答演練 | 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第五週 | 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Hb-I-1 障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。 | 操作觀察發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第六週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 | 1 | 健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答實作 | 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------------|--|--|---------------|-------------------------------|
| | | | | 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。 | | | |
| 第六週 | 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Hb-I-1 障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。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第七週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 | 1 | 健體-E-B1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答演練 總結性評量 | 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第七週 | 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常 | Hb-I-1 障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。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--------------------|--|---|------------|-----------------------------|
| | | | | 識，處理練習或遊戲問題。 | | | |
| 第八週 | 第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 | 觀察 演練 | 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第八週 | 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 操作 運動撲滿 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第九週 | 第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 | 觀察 演練 | 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第九週 | 第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 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。 4d-I-2 利用學校或社區 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 發表 操作 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---------|--|---|------------------|----------------------------|
| | | | | 資源從事身體活動。 | | | |
| 第十週 | 第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 | 觀察 演練 | 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十週 | 第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 操作 發表 運動撲滿 | |
| 第十一週 | 第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | 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。 | 發表 自評 | |
| 第十一週 | 第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 操作 觀察 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---------|--|--|-------------|--|
| | | | | 學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | | | |
| 第十二週 | 第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | 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。 | 發表自評 | |
| 第十二週 | 第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 操作發表 | |
| 第十三週 | 第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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 | 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。 | 自評 總結性評量 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|---------|--|---|------------------|--|
| | | | | 習慣。 | | | |
| 第十三週 | 第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 操作 發表 運動撲滿 | |
| 第十四週 | 第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康 | 1 | 健體-E-C1 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 | 發表 | 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |
| 第十四週 | 第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 操作 問答 | |
| 第十五週 | 第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康 | 1 | 健體-E-C1 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 | 發表 自評 | 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |
| 第十五週 | 第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物 | 操作 問答 運動撲滿 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--------------------|---|---|------------|--|
| | | | | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 漂浮。 | | |
| 第十六週 | 第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康 | 1 | 健體-E-C1 | 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 發表自評 | 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |
| 第十六週 | 第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家 | 2 | 健體-E-C2 | 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-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-1 認識與身體活動相關資源。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 操作發表 | |
| 第十七週 | 第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 發表 | |
| 第十七週 | 第六單元全方動動樂 第一課繩索小玩家 | 2 | 健體-E-C2 | 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-2 接受並體驗多元性身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 操作 運動撲滿 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--------------------|---|---------------------|--------------------|--|
| | | | | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | | | |
| 第十八週 | 第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 紙筆測驗 | |
| 第十八週 | 第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人 | 2 | 健體-E-A1 | 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-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。 | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 操作發表 運動撲滿 | |
| 第十九週 | 第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 問答 | |
| 第十九週 | 第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 操作發表 實作 運動撲滿 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--------------------|---|---------------------|------------------|--|
| 第廿週 | 第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 自評 | |
| 第廿週 | 第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 操作 觀察 自評 | |
| 第廿一週 | 第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 自評 總結性評量 | |
| 第廿一週 | 第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 操作 發表 運動撲滿 | |

彰化縣福德國民小學 111 學年度第二學期 二年級健體領域教學計畫表 設計者：健體領域教學團隊

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節。 |
|-------------|--|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | |
| 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | | | | |
| 重大議題融入 | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p> | | | | |
| 課程架構 | | | | | |

| 教學進度 | 教學單元/主題名稱 | 節數 | 領域核心素養 | 學習重點 | | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|------|-------------------------|----|---------|--|--|------------------|---------------------------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 | 第一單元當我們同在一起 第一課將心比心 | 1 | 健體-E-B1 | 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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 發表 實作 | |
| 第一週 | 第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂 | 2 | 健體-E-A1 | 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-I-2 班級體育活動。 | 問答 操作 運動撲滿 | |
| 第二週 | 第一單元當我們同在一起 第一課將心比心 | 1 | 健體-E-B1 | 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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 實作 演練 | |
| 第二週 | 第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 | 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。 | 操作 | 【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第三週 | 第一單元當我們同在一起 第一課將心比心 | 1 | 健體-E-B1 | 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。 3b-I-3 能於生活中嘗試 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 演練 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---------|--|--|-------------------|--|
| | | | | 運用生活技能。 | | | |
| 第三週 | 第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 | 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。 | 操作 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第四週 | 第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 實作 觀察 | |
| 第四週 | 第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 | 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。 | 操作 發表 運動撲滿 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第五週 | 第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 發表 實作 總結性評量 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---------|---|--|--------|--|
| 第五週 | 第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊 | 2 | 健體-E-A1 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 操作發表 | |
| 第六週 | 第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 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。 | 問答 | |
| 第六週 | 第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊 | 2 | 健體-E-A1 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | 操作運動撲滿 | |
| 第七週 | 第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 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。 | 問答實作 | |
| 第七週 | 第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 操作 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|---------|---|---|-------------------------|--|
| 第八週 | 第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 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。 | 發表 紙筆測驗 | |
| 第八週 | 第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 操作 運動撲滿 | |
| 第九週 | 第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 發表 | |
| 第九週 | 第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 操作 | |
| 第十週 | 第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 發表 自評 實作 總結性評量 | |
| 第十週 | 第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 操作 發表 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---------|--|--|----------|--|
| | | | | 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。 | | 運動撲滿 | |
| 第十一週 | 第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 問答 自評 | |
| 第十一週 | 第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 操作 | |
| 第十二週 | 第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 問答 演練 | |
| 第十二週 | 第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 操作 | |
| 第十三週 | 第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的 | 演練 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---------|--|--|-------------------|---------------------------|
| | | | | 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。 | 原則。 | | |
| 第十三週 | 第六單元跳跳戲水趣 第三課我的水朋友 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 操作 運動撲滿 | |
| 第十四週 | 第三單元齙齒遠離我 第二課護齒好習慣 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 問答 實作 總結性評量 | |
| 第十四週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 自評 操作 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十五週 | 第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 問答 發表 實作 | |
| 第十五週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 發表 操作 運動撲滿 | 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十六週 | 第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 問答 演練 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---|---------|---|---|------------|-------------------------------|
| | | | | 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。 | | 實作 | |
| 第十六週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 操作 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 |
| 第十七週 | 第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 問答 實作 | |
| 第十七週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 操作 運動撲滿 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 |
| 第十八週 | 第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 問答 發表 | |
| 第十八週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第三課跳繩同樂 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 操作 運動撲滿 | 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第十九週 | 第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 發表 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---|---------|--|---|-------------------------|--|
| 第十九週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第四課水滴的旅行 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 操作 | |
| 第廿週 | 第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 演練 發表 實作 總結性評量 | |
| 第廿週 | 第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第四課水滴的旅行 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察 操作 運動撲滿 | |

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。