

南投縣新城國民小學 110 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年級
教師	二年級團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 1 課成長的變化 第 2 課欣賞自己	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來自己的期待。 3. 描述自己的優點。 4. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5. 能肯定自己也能肯定別人。 6. 面對批評時，能接受並反省，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

二	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1. 面對批評時，能接受並反省，表現簡易的人際溝通互動技能。 2. 願意以語言和行動表達對家人的關愛。 3. 能與家人和諧相處。 4. 願意主動分擔家事。	1. 演練 2. 問答 3. 自評	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
三	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1	1. 認識過量飲酒的危害。 2. 認識二手菸的危害。 3. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 4. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1. 問答 2. 演練 3. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
四	第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1	1. 發覺可能造成眼睛受傷的行為。 2. 舉例說明眼睛各種受傷情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種受傷情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵受傷的行為。 5. 舉例說明耳朵各種受傷情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種受傷情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子受傷的行為。 8. 舉例說明鼻子各種受傷情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種受傷情況的急救方法。	1. 觀察 2. 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
五	第二單元生活保健有一套 第 2 課照顧我的身體	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1 健體-E-C2	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

六	第三單元健康環境好生活 第 1 課學校環境與健康	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1 健體-E-C2	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	1.發表 2.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。
七	第三單元健康環境好生活 第 2 課社區環境與健康	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1 健體-E-C2	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	1.發表 2.紙筆測驗 3.問答 4.自評 5.總結性評量	
八	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1 健體-E-C2	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1.操作 2.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。
九	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1.操作 2.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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1. 操作 2. 發表 3. 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。
十一	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	第五單元跑跳親水樂 第 1 課休閒好自在	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	1. 發表 2. 操作 3. 運動撲滿	
十四	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰	健康 健體-E-C1 體育 健體-E-A1	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十五	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界	健康 健體-E-C1 體育 健體-E-A1	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	1. 操作 2. 問答	
十六	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界	健康 健體-E-C1 體育 健體-E-C2	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿	
十七	第六單元全方位動動樂 第 1 課繩索小玩家	健康 健體-E-A1 健體-E-C1 體育 健體-E-C2	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	
十八	第六單元全方位動動樂 第 2 課樹樁木頭人	健康 健體-E-A1 健體-E-C1 體育 健體-E-A1	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	
十九	第六單元全方位動動樂 第 3 課跳出活力	健康 健體-E-A1 健體-E-C1 體育 健體-E-A1	1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

二十	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣	健康 健體-E-A1 健體-E-C1 體育 健體-E-B3	1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。	1. 操作 2. 觀察 3. 自評	
二十一	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣	健康 健體-E-A1 健體-E-C1 體育 健體-E-B3	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。 3. 專注觀賞同學的表演。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

南投縣新城國民小學 110 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年級
教師	二年級團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。 3.運用同理心，推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	1.發表 2.實作 3.演練	

附件 2-5（一、二、三／七、八、九年級適用）

二	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-A1	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。 3.運用同理心，推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	1.發表 2.實作 3.演練	
三	第一單元當我們同在一起 第 2 課真心交朋友	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-C2	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2.了解維持良好人際關係的方法。 3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4.願意和朋友和諧相處。	1.實作 2.觀察 3.發表 4.總結性評量	
四	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼	健康 健體-E-B1 體育 健體-E-C2	1.認識六大類食物，並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1.問答 2.實作 3.發表 4.紙筆測驗	
五	第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1.發表 2.自評 3.實作 4.總結性評量	
六	第三單元齲齒遠離我 第 1 課 為什麼會齲齒	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	1.問答 2.自評	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

七	第三單元齲齒遠離我 第 2 課護齒好習慣	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙技巧。 6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	1.問答 2.發表 3.操作 4.實作 5.總結性評量	
八	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	1.問答 2.發表 3.實作 4.操作	
九	第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	1.問答 2.發表 3.演練 4.實作 5.總結性評量	
十	第五單元球球大作戰 第 1 課班級體育活動樂	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	1.問答 2.操作 3.運動撲滿	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

十一	第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	1.在簡易運動場地練習跑壘。 2.在簡易運動場地進行傳接。 3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4.學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	1.操作 2.發表 3.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。
十二	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	1.操作 2.發表	
十三	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	
十四	第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	1.操作 2.運動撲滿	
十五	第六單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	1.操作 2.運動撲滿	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。		
十六	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	1.操作 2.運動撲滿	
十七	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 1 課劈開英雄路	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.學會獨立式和仆腿式站法。 3.體驗一套完整武術動作。 4.與同伴友善互動並認真學習。	1.自評 2.操作 3.發表 4.運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
十八	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課平衡好身手	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	1.操作 2.運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十九	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	1.操作 2.運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

附件 2-5（一、二、三／七、八、九年級適用）

二十	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-B3	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。 9.認識不同波浪的造型。 10.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	1.操作	
二十一	第七單元跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-B3	1.做出不同的跳躍動作串聯組合。 2.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3.做出不同高低水平的移動動作或造型。 4.認識不同波浪的造型。 5.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	1.觀察 2.操作 3.運動撲滿	

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。