

南投縣中寮國民小學 109 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	低年級教師團隊	上課週節數	每週 3 節，22 週，共 66 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				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	8/28 - 8/29	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	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 3-3 (一、二／七、八年級適用)

				通互動技能。		
二	8/30 - 9/05	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。
三	9/06 - 9/12	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 2 課欣賞自己 第 3 課關愛家人	健體-E-A1 健體-E-B1	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。
四	9/13 - 9/19	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人	健體-E-B1	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。
五	9/20 - 9/26	第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站	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。

附件 3-3 (一、二／七、八年級適用)

六	9/27 - 10/03	第二單元生活 保健有一套 第 2 課照顧我的身體	健體-E-A1	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	
七	10/04 - 10/10	第三單元健康 環境好生活 第 1 課學校環境與健康	健體-E-C1 健體-E-A1	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。
八	10/11 - 10/17	第三單元健康 環境好生活 第 2 課社區環境與健康	健體-E-A1 健體-E-C1	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	
九	10/18 - 10/24	第四單元球類 遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	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。
十	10/25 - 10/31	第四單元球類 遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	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。	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 3-3 (一、二／七、八年級適用)

				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。		
十一	11/01 - 11/07	第四單元球類 遊戲不思議 第 1 課控球小 奇兵	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。
十二	11/08 - 11/14	第四單元球類 遊戲不思議 第 2 課玩球大 作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	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。
十三	11/15 - 11/21	第四單元球類 遊戲不思議 第 2 課玩球大 作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	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。
十四	11/22 - 11/28	第五單元跑跳 親水樂 第 1 課休閒好 自在	健體-E-A1	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	

附件 3-3（一、二／七、八年級適用）

十五	11/29 - 12/05	第五單元跑跳 親水樂 第 2 課歡樂跑 跳碰	健體-E-A2	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. 自評 3. 發表	
十六	12/06 - 12/12	第五單元跑跳 親水樂 第 2 課歡樂跑 跳碰	健體-E-A2	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. 發表 3. 運動撲滿	
十七	12/13 - 12/19	第五單元跑跳 親水樂 第 3 課快樂水 世界	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. 認識水中閉氣的動作要領。 5. 認真參與水中遊戲。 6. 表現水中閉氣的動作技巧。	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿	
十八	12/20 - 12/26	第六單元全方 位動動樂 第 1 課繩索小 玩家	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	
十九	12/27 - 1/2	第六單元全方 位動動樂 第 2 課樹樁木 頭人	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	

附件 3-3（一、二／七、八年級適用）

二十	1/3 - 1/9	第六單元全方位動動樂 第 3 課跳出活力	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	
二十一	1/10 - 1/16	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣	健體-E-B3	1. 認識圓、球的模仿動作。 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。 7. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 8. 完成「圓圓來跳舞」舞序。 9. 專注觀賞同學的表演。	1. 操作 2. 觀察 3. 自評 4. 發表 5. 運動撲滿	
二十二	1/17 - 1/20	第一單元愛人又愛己 第 1 課真心交朋友	健體-E-B3	1. 覺察影響人際關係的原因。 2. 覺察被人接受與不被人接受的行為。 3. 願意自省並修正個人人際互動的行為。 4. 了解建立良好人際關係的方法。 5. 表現坦誠、互相幫助等正面與人相處的行為。 6. 學會適當的情緒表達方式。 7. 運用適當的方法對朋友表達情緒。	1. 發表 2. 演練 3. 觀察	

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	二年級
教師	低年級教師團隊	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 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				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	2/17 - 2/20	健體-E-A1	第一單元當我們同在一起 第 2 課健康好選擇	1. 認識選購食物的原則。 2. 運用批判性思考，判斷並選擇安全的食物。	1. 發表 2. 實作 3. 總結性評量	
二	2/21 -	健體-E-A1	第二單元飲食行動家	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	1. 問答 2. 發表	

附件 3-3（一、二／七、八年級適用）

	2/27		第 1 課飲食密碼	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。	3. 紙筆測驗 4. 操作	
三	2/28 － 3/6	健體-E-A1	第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣	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. 總結性評量	
四	3/7 － 3/13	健體-E-A1	第三單元齲齒遠離我 第 1 課什麼是齲齒？ 第 2 課護齒好習慣	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。 3. 認識正確選購牙刷和牙膏的方法。 4. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 5. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 6. 能於引導下，使用牙醫診所的口腔預防保健項目。	1. 問答 2. 發表 3. 操作 4. 總結性評量	
五	3/14 － 3/20	健體-E-A2	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來	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. 操作	
六	3/21 － 3/27	健體-E-A2	第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走	1. 認識常見的過敏原。 2. 認識過敏性皮膚炎、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎的症狀。 3. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 4. 學習眼藥水的正確使用方法。 5. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。 6. 認識發生過敏症狀時的照護方法。 7. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。	1. 問答 2. 發表 3. 演練 4. 總結性評量	
七	3/28 － 4/3	健體-E-A1	第五單元球球大作戰 第 1 課班級體育活動樂 第 2 課你丟我接一起跑	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. 選擇適合班級一起進行的運動項目，擬定班級體育計畫並確實執行。 4. 在簡易運動場地練習跑壘。 5. 在簡易運動場地進行傳接。	1. 問答 2. 操作 3. 發表 4. 運動撲滿	

附件 3-3 (一、二／七、八年級適用)

				6. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 7. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人不同能力充分合作。		
八	4/4 - 4/10	健體-E-A1	第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑	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，依個人不同能力充分合作。	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。
九	4/11 - 4/17	健體-E-C2	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊	1. 在持物擊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	4/18 - 4/24	健體-E-C2	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊	1. 在持物擊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	
十一	4/25 - 5/1	健體-E-A1	第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳	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	
十二	5/2 - 5/8	健體-E-A2	第六單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活	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。 6. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 7. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

附件 3-3（一、二／七、八年級適用）

				8. 掌握投擲動作要領，做出將各種物品擲遠的行為。 9. 參與學習活動並欣賞他人表現。		
十三	5/9 - 5/15	健體-E-A2	第六單元跑跳 戲水趣 第 2 課跑跳好 樂活	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。 6. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 7. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 8. 掌握投擲動作要領，做出將各種物品擲遠的行為。 9. 參與學習活動並欣賞他人表現。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	
十四	5/16 - 5/22	健體-E-A2	第六單元跑跳 戲水趣 第 3 課我的水 朋友	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遊戲活動。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十五	5/23 - 5/29	健體-E-A2	第六單元跑跳 戲水趣 第 3 課我的水 朋友	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遊戲活動。	1. 操作 2. 運動撲滿	
十六	5/30 - 6/5	健體-E-C2	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第 1 課劈開英 雄路	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。

附件 3-3（一、二／七、八年級適用）

十七	6/6 - 6/12	健體-E-A1	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第 2 課平衡好 身手	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並認真學習。	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十八	6/13 - 6/19	健體-E-A2	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第 2 課平衡好 身手	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並認真學習。	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十九	6/20 - 6/26	健體-E-B3	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第 3 課跳繩同 樂	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 體驗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。
二十	6/27 - 6/30	健體-E-B3	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第 4 課水滴的 旅行	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. 表現與人合作愉快的態度和行為。 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 2. 觀察 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。