

南投縣營盤國民小學 109 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健體領域	年級/班級	二年級
教師	健體教學領域團隊	上課週節數	每週 3 節，22 週

設計理念：

十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。

核心素養：

1. 健體-E-A1 身心素質與自我精進
2. 健體-E-A2 系統思考與解決問題
3. 健體-E-A3 規劃執行與創新應變
4. 健體-E-C2 人際關係與團隊合作

課程目標：

1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。
2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。
3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。
4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。
5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。
6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。
7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。

8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。
9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。
10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。
11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。
12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。
13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	單元名稱	核心素養			
一	8月28日 至 8月29日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐 節能減碳的行動。
二	8月30日 至 9月5日	單元四、運 動新視野	健體-E-A2 健體-E-B3	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

三	9月6日 至 9月12日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐 節能減碳的行動。
四	9月13日 至 9月19日	單元四、運 動新視野	健體-E-A2 健體-E-B3	1.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 2.分組合作創作繩子的造型遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關 係。
五	9月20日 至 9月26日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐 節能減碳的行動。
六	9月27日 至 10月03日	單元四、運 動新視野	健體-E-A2 健體-E-B3	1.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2.表現利用繩子進行的伸展動作。 3.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
七	10月04日 至 10月10日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	發表 問答	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐 節能減碳的行動。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

八	10月11日至 10月17日	單元四、運動新視野	健體-E-A2 健體-E-B3	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
九	10月18日至 10月24日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
十	10月25日至 10月31日	單元四、運動新視野	健體-E-A2 健體-E-B3	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	11月01日至 11月07日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	發表 實作	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
十二	11月08日至 11月14日	單元五、運動有妙招	健體-E-A2 健體-E-A3	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
十三	11月15日至 11月21日	單元一、吃 出健康和活 力	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。	自我檢核	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十四	11月22日 至 11月28日	單元五、運動有妙招	健體-E-A2 健體-E-A3	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
十五	11月29日 至 12月05日	單元二、我真的很不錯	健體-E-A1 健體-E-A3	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	發表 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
十六	12月06日 至 12月12日	單元五、運動有妙招	健體-E-A2 健體-E-A3	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
十七	12月13日 至 12月19日	單元二、我真的很不錯	健體-E-A1 健體-E-A3	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
十八	12月20日 至 12月26日	單元五、運動有妙招	健體-E-A2 健體-E-A3	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十九	12月27日 至 1月2日	單元二、我 真的很不錯	健體-E-A1 健體-E-A3	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
二十	1月3日 至 1月9日	單元五、運 動有妙招	健體-E-A2 健體-E-A3	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。	問答 實作 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十一	1月10日 至 1月16日	單元二、我 真的很不錯	健體-E-A1 健體-E-A3	1.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
二十二	1月17日 至 1月23日	單元六、身 體動起來	健體-E-A2 健體-E-C2	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

【第二學期】

領域 /科目	健體領域	年級/班級	二年級
教師	健體教學領域團隊	上課週節數	每週 3 節，20 週

設計理念：

十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。

核心素養：

1. 健體-E-A1 身心素質與自我精進
2. 健體-E-A2 系統思考與解決問題
3. 健體-E-A3 規劃執行與創新應變
4. 健體-E-C2 人際關係與團隊合作

課程目標：

1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。
2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。
3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。
4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。
5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。
6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。

7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。
8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。
單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。
9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。
10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。
11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。
12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。

教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	單元名稱	核心素養			
一	2月17日 至 2月20日	單元四、運動 新體驗	健體-E-A1	1.認識在平衡木行進的方法。 2.能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3.表現平衡木上行進、轉身的動作能力。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
二	2月21日 至 2月27日	單元四、運動 新體驗	健體-E-A2	1.認識在跳箱上進行支撐、跨越 動作的要領。 2.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3.表現在跳箱上支撐、跨越的動 作能力。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
三	2月28日	單元一、健康 習慣真重要	健體-E-A1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。	問答 發表	【家庭教育】

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	至 3月6日			3.養成良好的口腔衛生習慣。	實作 自評	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
四	3月7日 至 3月13日	單元一、健康 習慣真重要	健體-E-A1	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
五	3月14日 至 3月20日	單元一、健康 習慣真重要	健體-E-A1	1.認識站、走、坐及搬重物的正確姿勢。 2.檢視並維持健康的生活習慣。	發表 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
六	3月21日 至 3月27日	單元五、運動 GO! GO!	健體-E-C2	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	實作 參考	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
七	3月28日 至 4月3日	單元五、運動 GO! GO!	健體-E-C2	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	4月4日 至 4月10日	單元一、健康 習慣真重要	健體-E-A1	1.認識站、走、坐及搬重物的正確姿勢。 2.檢視並維持健康的生活習慣。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
九	4月11日 至 4月17日	單元六、我喜 歡玩球	健體-E-A2	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十	4月18日 至 4月24日	單元六、我喜歡玩球	健體-E-C2	1.能以正確的動作擊球，並命中目標。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	4月25日 至 5月1日	單元六、我喜歡玩球	健體-E-A1	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	5月2日 至 5月8日	單元六、我喜歡玩球	健體-E-A1	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	5月9日 至 5月15日	單元六、我喜歡玩球	健體-E-A1	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	5月16日 至 5月22日	單元六、我喜歡玩球	健體-E-A1	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	5月23日 至 5月29日	單元七、運動萬花筒	健體-E-A3	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。 3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	問答 實作 自評	【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)

十六	5月30日 至 6月5日	單元七、運動 萬花筒	健體-E-C2	1.學會有氧運動基本動作。 2.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十七	6月6日 至 6月12日	單元三、健康 舒適的社區	健體-E-C1	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	問答 自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十八	6月13日 至 6月19日	單元三、健康 舒適的社區	健體-E-C1	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十九	6月20日 至 6月26日	單元三、健康 舒適的社區	健體-E-C1	1.發覺社區活動可以讓社區居民關係更緊密。 2.樂於參與社區活動。	觀察 實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
二十	6月27日 至 7月3日	單元八、玩水 樂翻天	健體-E-A2	1.能學習在水中漂浮的方法。 2.能在水中漂浮前進。 3.利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 4.學會借物漂浮的水中自救能力。	問答 實作	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。