

臺南市公立鹽水區岸內國民小學 106 學年度第 1 學期  
二年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	翰林	規劃者	潘書蓉			
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節					
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導兒童觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。</li> <li>2. 鼓勵兒童持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。</li> <li>3. 透過模仿、練習，引導兒童變化各種身體造型，並進一步鼓勵兒童增進肢體創作經驗。</li> <li>4. 藉由不同走、跑的體驗動作，培養兒童的敏捷性和協調性，以作為日後舞蹈或其他動作技能的學習基礎。</li> <li>5. 透過各種變化的跳躍動作及遊戲化活動教學，增強兒童肌力及協調性發展，並培養兒童群性及合作的能力。</li> <li>6. 教導兒童選擇正確的運動場地活動，並鼓勵其培養良好的運動習慣。</li> <li>7. 透過拋、接、傳動作，引導兒童了解球的特性，進而發展運動興趣。</li> <li>8. 藉由夾球動作，引導兒童體驗靜態性的肌力和身體協調性。</li> <li>9. 引導兒童了解早餐是一天當中最重要的一餐，可以提供一天活力的泉源，並鼓勵其養成每天吃早餐的習慣。</li> <li>10. 透過兒童上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，以提升兒童危機應變的能力。</li> <li>11. 藉由討如何與家人和睦相處的問題，鼓勵兒童親近家人，並適時對家人表達關愛。</li> </ol>					
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</li> <li>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</li> <li>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</li> <li>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</li> <li>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</li> <li>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</li> <li>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</li> <li>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</li> <li>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</li> <li>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</li> <li>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</li> </ol>					
融入重大議題之 能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/02					
二	9/03-9/09	1-1-1 1-1-2	單元一我會照顧自己 活動 1 長大真好	2	課堂問答 觀察評量	
三	9/10-9/16	1-1-4	單元一我會照顧自己	2	實際演練	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		4-1-1	活動 2 我的身體		課堂問答 觀察評量	
四	9/17-9/23	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	2	自我評量 實際演練 課堂問答	
五	9/24-9/30	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	2	自我評量 實際演練 課堂問答	
六	10/01-10/07	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	2	自我評量 實際演練 課堂問答	
七	10/08-10/14					
八	10/15-10/21	3-1-1 4-1-1	單元二身體一級棒 活動 1 活力操 活動 2 身體造型遊戲	2	實際演練 觀察評量	
九	10/22-10/28	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 3 走走跑跑	2	實際演練	
十	10/29-11/04	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 3 走走跑跑	2	實際演練	
十一	11/05-11/11	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 4 跳跳樂	2	實際演練	
十二	11/12-11/18	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 4 跳跳樂	2	實際演練	
十三	11/19-11/25	4-1-4 5-1-1	單元三我愛運動 活動 1 安全去運動	2	發表 觀察評量	
十四	11/26-12/02	3-1-3	單元三我愛運動 活動 2 傳球遊戲	2	實際演練 觀察評量	
十五	12/03-12/09	3-1-3	單元三我愛運動 活動 2 傳球遊戲	2	實際演練 觀察評量	
十六	12/10-12/16	3-1-3	單元三我愛運動 活動 3 夾夾樂	2	發表 觀察評量	
十七	12/17-12/23	3-1-3	單元三我愛運動 活動 3 夾夾樂	2	發表 觀察評量	
十八	12/24-12/30	2-1-3	單元四快樂的一天 活動 1 活力早餐	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
十九	12/31-01/06	5-1-1 5-1-2	單元四快樂的一天 活動 2 平安回家去	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
二十	01/07-01/13	5-1-1 5-1-2	單元四快樂的一天 活動 2 平安回家去 活動 3 交通安全小達人	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
二十一	01/14-01/20	6-1-2	單元四快樂的一天 活動 4 我愛家人	2	自我評量 課堂問答	

## C16 一年級健康與體育領域課程計畫

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。  
2. 「評量方式」請具體敘寫。

教材來源	翰林	規劃者	潘書蓉			
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節					
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導兒童了解眼、耳、鼻、口等感官的功能與重要性，進而能愛護它們。</li> <li>2. 透過活動幫助兒童探索自己的優缺點，並且學習接納與改善，以建立健全的自我概念。</li> <li>3. 藉由侵害事件的討論，引導兒童思考並提出因應方法，再透過演練加強兒童面對危機時的應變能力。</li> <li>4. 透過不同的探索活動，增加兒童對空間要素變化的熟悉度，以及肢體創作的認知。</li> <li>5. 引導兒童利用身體各部位做支撐點，發揮創意，挑戰與探索自己的身體能力。</li> <li>6. 利用墊上的靜態模仿動作，引導兒童統整自己的各項基本動作能力，展現各種有趣的模仿動作。</li> <li>7. 從疾病和抵抗力的關係，引導兒童了解增強身體抵抗力可以促進健康、預防疾病的改念。</li> <li>8. 透過情境引導，讓兒童發表生病時的感受和處理方法，進而了解正確用藥的觀念，學習當個好病人。</li> <li>9. 引導兒童了解食物對身體的重要性，並鼓勵其養成良好的飲食習慣。</li> <li>10. 引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球。</li> <li>11. 引導兒童了解並遵守安全的遊戲規則，同時培養其具備簡易設備判斷能力，使其能安全的遊樂。</li> </ol>					
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</li> <li>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。</li> <li>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</li> <li>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</li> <li>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</li> <li>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</li> <li>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</li> <li>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</li> <li>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</li> <li>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</li> <li>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</li> <li>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</li> <li>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</li> <li>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</li> <li>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</li> </ol>					
融入重大議題之 能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

一	02/12-02/17	1-1-4	單元一我是身體的好主人 活動1 誰最重要	2	自我評量 課堂問答	
二	02/18-02/24					
三	02/25-03/03	6-1-1	單元一我是身體的好主人 活動2 我喜歡自己	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
四	03/04-03/10	6-1-1	單元一我是身體的好主人 活動2 我喜歡自己	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
五	03/11-03/17	1-1-5	單元一我是身體的好主人 活動3 身體的感覺	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
六	03/18-03/24	5--13	單元一我是身體的好主人 活動4 我會保護自己	2	實際演練 課堂問答	
七	03/25-03/31	3-1-1	單元二身體魔法師 活動1 身體變變變	2	實際演練 觀察評量	
八	04/01-04/07	3-1-1	單元二身體魔法師 活動1 身體變變變	2	實際演練 觀察評量	
九	04/08-04/14	3-1-1	單元二身體魔法師 活動2 肢體語言	2	實際演練	
十	04/15-04/21	5-1-4。 7-1-1。 7-1-2	單元三健康有一套 活動1 生病了該怎麼辦 活動2 做個好病人	2	課堂問答 觀察評量	
十一	04/22-04/28	5-1-4。 7-1-2	單元三健康有一套 活動2 做個好病人	2	課堂問答 觀察評量	
十二	04/29-05/05	1-1-4。 2-1-1。 2-1-3。 7-1-1	單元三健康有一套 活動3 如何不生病 活動4 營養的每一天	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
十三	05/06-05/12	2-1-1。 2-1-3	單元三健康有一套 活動4 營養的每一天	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	
十四	05/13-05/19	3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動1 百發百中	2	實際演練	
十五	05/20-05/26	3-1-1。 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動2 拍球樂無窮	2	實際演練 觀察評量	
十六	05/27-06/02	3-1-1。 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動2 拍球樂無窮	2	實際演練 觀察評量	
十七	06/03-06/09	3-1-1。 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動3 踢踢樂	2	實際演練 觀察評量	
十八	06/10-06/16	3-1-1。 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動3 踢踢樂	2	實際演練 觀察評量	
十九	06/17-06/23	4-1-4。	單元五安全遊樂、健康	2	自我評量	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		5-1-1。 5-1-2	生活 活動 1 遊樂設備小專家 活動 2 安全遊樂園		發表 觀察評量	
二十	06/24-06/30	3-1-2	單元五安全遊樂、健康 生活 活動 3 動出好體力 活動 4 有趣的平衡遊戲	2	實際演練 觀察評量	

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。  
2. 「評量方式」請具體敘寫。