

附件

附件**11**領域學習課程計畫

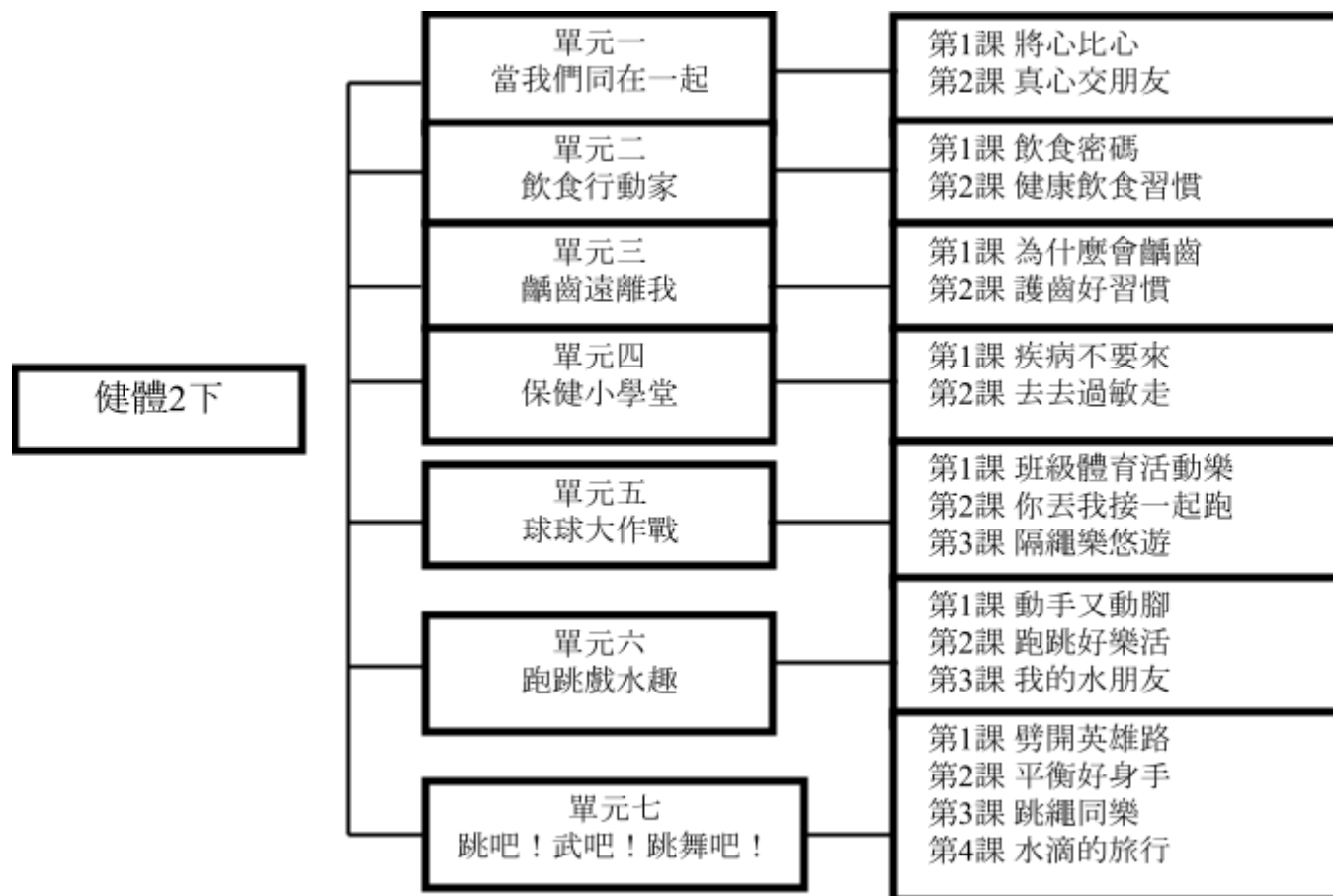
苗栗縣_新興_國民小學114學年度二年級健體領域課程計畫

1.本領域每週學習節數(3)節，本學期共（63）節。

2.本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- 1.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。
- 2.認識六大類食物，養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。
- 3.認識齲齒的症狀與原因，選擇含氟牙膏和含氟漱口水，練習正確的刷牙技巧。
- 4.認識登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的傳染途徑與症狀，在生活中採取適當的行動預防。
- 5.進行守備／跑分性球類運動、簡易擊中目標遊戲，表現正向的學習態度、和諧的人際互動。
- 6.掌握起跑的動作要領，快速起跑完成遊戲任務。
- 7.嘗試練習支撐、平衡遊戲動作，體驗多元性的身體活動。

3.本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）



4.本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/09-2/13	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 《活動1》發生爭執 1.教師帶領學生閱讀課本第6頁情境:上課寫學習單時,凱凱沒有經過安安同意,就拿安安的橡皮擦來用,兩人因此發生爭執。 2.教師提問:想一想,凱凱和安安為什麼會發生爭執呢? 《活動2》事發的過程 1.教師帶領學生閱讀課本第7頁情境:老師發現凱凱和安安的爭執,請他們回想當時的情況,思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2.教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因,以及雙方的感受。 《活動3》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境,以凱凱和安安的思考過程為例,說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2.教師發下「用我的心看見你的心」學習單,請學	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。	3	康軒版國小健體2下	發表 實作 演練	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考, 根據當時的情況, 運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能, 完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動4》如果能重來一次 教師發下「如果能重來一次」學習單, 將發生狀況的當事人分為一組, 請學生運用同理心和人際溝通技能, 練習對彼此說出想法和感受, 接著共同改寫, 將新的過程寫在學習單上。 《活動5》看見你的心 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境, 請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室, 小強拒絕了。如果你是小柔或小強, 怎麼表達比較好呢? (2)小惠車禍受傷行動不便, 小青嘲笑她。如果你是小惠或小青, 怎麼表達比較好呢? 【品德教育】 品E6 同理分享。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第二週 2/16-2/20	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動1》拯救友情計畫 教師帶領學生閱讀課本第12頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動2》我的人際加油站 1.教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2.學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。 《活動3》我很在乎你 1.教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你	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。	3	康軒版國小健體2下	實作 觀察 發表 總結性評量	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 2.教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動4》友誼的考驗 教師帶領學生閱讀課本第15頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？ 【品德教育】 品E6 同理分享。						
第三週 2/23-2/27	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 《活動1》六大類食物 1.教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.教師說明各類食物及其功能。 《活動2》食物支援前線 1.教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2.教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 實作 發表 紙筆測驗	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	《活動3》小康的一日三餐 1.教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。 2.教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動4》我的一日三餐 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。 《活動5》飲食點點名 1.教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第24頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？ 2.教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過10小						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	時, 所以早餐一定要吃, 而且要吃得健康, 才會精神飽滿呵! 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。						
第四週 3/02-3/06	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 《活動1》吃得太多了 1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗? 當時有什麼感覺? 2.教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明: 攝取過量的食物, 會讓身體不舒服, 也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時, 應根據自己的食量, 拿取吃得完的分量, 而且每種食物都要吃。 《活動2》健康飲食習慣 教師說明健康飲食習慣的原則: (1)每天吃早餐。 (2)均衡飲食不偏食, 六大類食物都吃到。 (3)食物只拿取吃得完的分量。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	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。	3	康軒版國小健體2下	發表 自評 實作 總結性評量	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第五週 3/09-3/13	第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒 《活動1》牙齒大不同 1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問:兩張照片中的牙齒哪裡不一樣? 2.教師說明:齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點,健康的牙齒上則沒有。配合課本第32頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀:小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點,代表他得了齲齒,因此他吃東西時常覺得痛;小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點,是健康的牙齒,因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動2》齲齒四要素 1.教師配合課本第33頁,說明齲齒發生有四個要素: (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 2.吃完食物後如果沒有馬上潔牙,剩餘的食物	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 自評	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。						
第六週 3/16-3/20	第三單元齲齒遠離我 第2課護齒好習慣 《活動1》善用牙刷 1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3.教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 演練 實作 總結性評量	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	《活動2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30分鐘內不可以喝水和進食。 《活動3》潔牙前準備 教師配合課本第37頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	毛朝上;刷下排牙齒時,刷毛朝下。 《活動4》貝氏刷牙法 1.教師說明:把牙齒刷乾淨是每天必做的功課,一起來學貝氏刷牙法吧! 2.教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷,搭配課本圖片,一步一步說明貝氏刷牙法。 (1)口訣:右邊開始,右邊結束。 (2)牙刷就位:刷毛要傾斜,放置在右方牙齒與牙齦的交界處,刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙,左右來回輕輕刷10次,依序刷牙。 《活動5》牙齒與口腔保健 1.教師引導學生思考:除了使用護牙工具外,還有哪些生活習慣或方法,可以維護牙齒的健康? 2.教師配合課本第40頁,說明牙齒與口腔保健的生活習慣。 《活動6》護齒計畫						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師搭配課本第41頁情境說明, 引導學生運用自主健康管理步驟, 改進自己的護齒習慣: (1)找出沒有做到的護齒習慣。 (2)立下「健康牙齒宣言」, 並請人督促你。 (3)記錄1週的行動成果, 並對自己的表現做出評價。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。						
第七週 3/23-3/27	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動1》都是病媒蚊惹的禍 1.教師播放登革熱防治宣導影片, 介紹登革熱的傳染方式及症狀, 強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2.配合課本第47頁圖文說明, 如果感染登革熱, 可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動2》防蚊作戰計畫	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 發表 實作 演練	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方, 例如: 樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等, 強調平時定期清洗家中盛水容器, 不讓蚊子產卵孳生, 是防治登革熱最根本的方法。 《活動3》打擊登革熱 教師發下學習單「打擊登革熱」, 並說明完成方式: (1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中, 是否有容易孳生蚊子的地方。 (2)在家長的協助下進行清理行動, 例如:清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵;排除積水;將不使用的容器倒置或加蓋密封等。 《活動4》小心腸病毒 1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗, 請學生分享。 2.教師配合腸病毒防治宣導資料, 簡單解釋腸						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒污染的食物，以及與病人接觸等。 (3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動5》戰勝腸病毒 1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 2.詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動6》腸病毒知多少						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	1.全班分成2組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得1分。 2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。 《活動7》眼睛紅紅的 1.教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2.配合課本第52頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動8》情境大考驗 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。						
第八週 3/30-4/03	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 《活動1》你過敏嗎？ 1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2.教師說明常見的過敏疾病。	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 發表 演練 實作 總結性評量	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	《活動2》避開過敏原 教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 《活動3》過敏看招 1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動4》抗敏方法募集 1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。 《活動5》鼻噴劑的使用 方法 1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動6》眼藥水的使用方法 1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗, 請學生描述使用的情況。 2.教師說明眼藥水的使用方法。 《活動7》皮膚藥膏的使用方法 1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重, 醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2.教師說明皮膚藥膏的使用方法。 《活動8》小凱的用藥問題 1.教師請學生閱讀課本第61頁小凱的用藥問題, 並思考他用藥方式是否正確。 2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響, 以及正確的藥物使用方法。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第九週 4/06-4/10	第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1.教師提問:班上進行過的運動中,你最喜歡的項目是什麼?請學生分享個人經驗。 2.教師請學生思考:如果全班要一起進行一項體育活動,你希望是什麼呢?一起投票選出班級體育活動吧! 《活動2》班級運動計畫 1.教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫,每天安排一個運動項目,若票選出的運動項目不足五個,則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。 2.全班分為五組,每組分配訂定一天的運動計畫。 3.各組派代表上臺發表討論結果,並製作班級體育活動計畫表。 【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。	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。	3	康軒版國小健體2下	問答 操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第十週 4/13-4/17	第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑 《活動1》跑框熱身 教師說明「跑框熱身」活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 《活動2》跑框接力 教師說明「跑框接力」活動規則： (1)一組場地3小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。 (2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9人都跑完一次即結束。 《活動3》傳接球接力 教師說明「傳接球接力」活動規則： (1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6人共同完成傳球接力。	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。	3	康軒版國小健體2下	操作發表運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	(2)以傳球方式,讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。 《活動4》跑傳接力誰最快 將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組,大組中每6人為一小組,以小組為單位進行速度對抗賽。 《活動5》拋跑傳接好夥伴 教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則: (1)跑步組:本壘框中的人,將球拋給拋球區的人,拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後,隨即開始跑壘,直到傳接組完成任務,即停止跑壘。 (2)傳接組:跑步組的拋球者將球拋入傳接區後,3人需想辦法接到球。任一人接到球後,將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後,即完成傳接任務,此時跑步組停止跑壘。 《活動6》拋球列車						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師說明「拋球列車」活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。 (2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。 (3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 《活動7》拋球列車2.0 教師說明「拋球列車2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。 《活動8》單人拋球跑框賽 教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則： (1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	(2)傳接組在跑步組跑到下一壘前, 將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分, 換下個跑者進行。 (3)跑步組3人出局後兩組交換任務。 【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。						
第十一週 4/20-4/24	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動1》持拍護球與徒手護球 教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式: (1)持拍護球:3人一組, 輪流持墊板拍擊氣球, 先接住, 再拍出。 (2)徒手護球:6人一組, 分組同時進行。6人輪流拍擊氣球, 一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動2》飛吧! 球球 1.教師布置場地, 將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上, 形成簡易的隔繩場地。	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。	3	康軒版國小健體2下	操作發表	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	2.教師說明「飛吧！球球」活動規則： (1)2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。 (3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動3》球球過繩趣 1.教師將學生分為3人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2.教師說明「球球過繩趣」活動規則： (1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。 《活動4》擊球遠近挑戰 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式： (1)選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	分, 若未落至預計得分區則分數不計。 (2)每人有三顆球的機會, 三球正確落地位置的分數相加, 就是個人得分。 【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。						
第十二週 4/27-5/01	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動5》擊球加加樂 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式: (1)選擇擊球站立區, 依距離繩子由近到遠分為10分、20分、30分。 (2)在選定的擊球區內站立, 將球擊到繩的另一邊落地。 (3)球落地後, 擊球區和落地區的分數相加, 就是該次得分。 《活動6》連中三元 教師說明並示範「連中三元」活動方式: (1)每次一人, 站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩, 嘗試依序擊中目標區域。	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。	3	康軒版國小健體2下	操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	(2)球落在第一個區域得10分、落在第二個區域得20分、落在第三個區域得30分。 《活動7》三球入圈 1.教師布置「三球入圈」活動場地。 2.教師說明並示範「三球入圈」活動方式： (1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表10分、20分、30分。 (2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。 【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。						
第十三週 5/04-5/08	第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳 《活動1》認識攀岩 1.教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 2.教師以課本第90頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且	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。	3	康軒版國小健體2下	操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	手和腳都要有很好的支撐力;規律而持續的練習,肌耐力便會逐漸加強,攀爬的能力也會隨之增加。 《活動2》手腳划拳 1教師將全班分為4-6人一組,盡量分成雙數組。 2.教師說明「手腳划拳」遊戲規則: (1)兩組在預備線後準備,教師吹哨後,排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳,贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳,對方也任意舉起一隻手或一隻腳,接著換另一人喊口令。 (4)若兩人舉起不同的手腳,則遊戲繼續,換人喊口令;若兩人舉起相同的手或腳,則喊口令的一方獲勝。 《活動3》手腳對對碰 1教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	2.教師說明「手腳對對碰」活動規則： (1)全班分為3組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。 《活動4》獨木橋妙渡河 1.教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！ 2.教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。 3.教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	(2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木;輸的人背部先靠在軟墊上,手腳伸起抱住平衡木,再手腳並用慢慢移動通過平衡木。 【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)。						
第十四週 5/11-5/15	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動1》跳跳大觀園 1.教師示範動作:併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 2.學生進行跳躍練習,每個動作一個回合練習5次。 《活動2》巧拼方向盤 1.全班手拿著巧拼當成方向盤,一起在場地內模擬開車自由移動。 2.教師吹哨時,學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起,全班都跳起後,教師再吹哨,學生繼續模擬開車自由移動,以此類推。 《活動3》跳踏巧拼板	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。	3	康軒版國小健體2下	操作發表	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	1.2人一組進行活動, 2人各持一個巧拼。 2.把一個巧拼放在地上, 教師數數, 學生依指令跳躍。 《活動4》巧拼跑跳趣 1.教師提出任務:試試看, 你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢? 2.學生以擅長的方式跳過巧拼, 不限定跳法。 3.接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。 《活動5》狼來了, 快跑 教師說明「狼來了, 快跑」活動規則:學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑, 跑至目標區。 《活動6》狼來了, 奪寶 教師說明「狼來了, 奪寶」規則: (1)5-6人一組, 於起跑線後排隊預備。 (2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑, 需跑在自己的跑道內, 先拿到紙箱上的球獲勝。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第十五週 5/18-5/22	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動7》各式起跑提示 體驗 教師以各種不同的指令 來提醒學生起跑, 例如: 吹哨子、揮旗子、搖鈴 鼓。 《活動8》起跑加油站 教師說明「起跑加油站」 規則: 全班分成3組, 每 次每組派出一人, 以喜 歡的起跑姿勢在線後預 備, 聽見哨音後立即起 跑, 最先抵達終點者得1 分。 《活動9》奪寶造句個人 賽 教師說明「奪寶造句」遊 戲規則: (1) 全班分成三組, 分站 三排。 (2) 聽到哨聲後, 每組第 一位向前跑, 拿取寶物 詞卡後立即跑回原點。 (3) 依寶物詞卡上的字詞 造句, 造出一般句子得1 分, 造出與健體領域課 程內容相關的句子得2 分。 (4) 總分最高的組別勝 利。	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。	3	康軒版國小健體2下	操作 發表 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	《活動10》奪寶造句團體賽 教師說明「奪寶造句團體賽」規則： (1)每輪每組派出1人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得2分。 (2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得1分。 (3)累計得分，總分最高的組別獲勝。 《活動11》拿到就投 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 《活動12》擲遠挑戰 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。						
第十六週 5/25-5/29	第六單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友 《活動1》水中大不同 1教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2.泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請	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。	3	康軒版國小健體2下	操作運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動2》水中閉氣遊戲 教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則： (1)水中尋寶：5人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入10個象棋，每人都要拾起2個象棋，全組完成就算成功。 (2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 (3)水中大風吹：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 (4)水中猜拳：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。 (5)水中做鬼臉：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。 《活動3》韻律呼吸練習 1.教師說明「扶牆練呼吸」練習：面向池壁，雙						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右侧移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習10次。 2.教師說明「韻律呼吸跳」練習： (1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。 (2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。 3.教師說明「牽手韻律呼吸」練習： (1)2人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習10次。 (2)2人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習10次。 《活動4》藉物俯漂練習						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師示範並說明「藉物俯漂練習」： (1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。						
第十七週 6/01-6/05	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路 《活動1》剪刀石頭布 教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌(剪刀)。 (2)立正抱拳(石頭)。 (3)馬步雙劈(布)。 《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌 1.教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。	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。	3	康軒版國小健體2下	自評 操作 發表 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	2.全班分2組,各組在跳箱旁依序排隊,練習弓步劈掌、馬步劈掌。 《活動3》功夫造型 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」。 《活動4》過繩秀口訣 1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣: (1)獨立式:獨立式呀獨立式,一腳站呀一腳屈。 (2)仆腿式:仆腿式呀仆腿式,一腳伸呀一腳蹲。 2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊,進行方式如下: (1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 (3)穿過後起身,向前跳入第二個呼拉圈內,做出另一個獨立式功夫造型。 《活動5》功夫英雄圈						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。 【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。						
第十八週 6/08-6/12	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第2課平衡好身手 《活動1》坐箱玩單槓 教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟： (1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動2》槓上平衡 教師說明「槓上平衡」動作要領： (1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。	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。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3	康軒版國小健體2下	操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	(2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持3秒。 《活動3》雙腳猜拳握槓跳 1.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。 2.教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 3.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 《活動4》握槓與移動 1教師指導學生抓握單槓懸空動作。 2.3人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。 《活動5》繩索小動物 教師將全班分成2-3組，各組依序進行模仿遊戲：模仿猴子前後走、模仿						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	螃蟹左右走、模仿蜻蜓飛翔、模仿海豚仰泳。 《活動6》坐繩平衡 1.教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。 2.教師示範「坐繩平衡」的動作。 《活動7》坐繩擺盪 教師說明並示範「坐繩擺盪」動作： (1)雙手握繩，雙腳踩地。 (2)坐在繩上，向後走3步。 (3)雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 (4)反覆(2)、(3)的動作。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。						
第十九週 6/15-6/19	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂 《活動1》你我一線牽 1.教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」動作。 2.教師示範後，學生兩兩分組進行練。 《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳	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。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	3	康軒版國小健體2下	操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」動作。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動3》前後雙人跳 1.2人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。 2.前後雙人跳練習方式如下： (1)面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動4》左右雙人跳 1.2人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。 2.教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在2人的腳後預備，						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 3.教師說明跳繩方式： (1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。 (2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。						
第廿週 6/22-6/26	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行 《活動1》跳躍的水滴 1.教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？ 2.教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 《活動2》大雲小雲變變變	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	康軒版國小健體2下	操作 觀察 操作	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	1.教師命題:水滴升到天空會凝結成雲,試著想像凝結的感覺,模仿一朵雲。學生躺在地板上,閉上眼睛,想像並說出天空中的雲有什麼特點? 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空,自己化身為千變萬化的雲,利用肢體的伸展、收縮,扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動3》旋轉的漩渦 1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片,引導學生想像當雨滴落到溪裡,變成漩渦的樣子,請學生試著運用肢體做做看。 2.學生觀察同學模仿的漩渦,討論漩渦的特色,教師可適時補充說明,漩渦自轉的方向有順時針和逆時針,並播放音樂帶領學生練習漩渦。 【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。						

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第廿一週 6/29-7/03	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第4課水滴的旅行 《活動4》彩帶舞波浪 1.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。 2.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。 《活動5》彩帶波浪大串連 1.教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則： (1)5人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。 (2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作(一個8拍)，其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。 (3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	康軒版國小健體2下	操作 觀察 操作 運動撲滿	

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
	一位組員開始帶頭做一個8拍的動作, 其他4位組員模仿他做的動作。 【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。						

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）