

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度
二年級上學期健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版健康與體育領域第三冊	教學節數	每週 3 節/共 63 節					
設計者	卓創新 老師	教學者	卓創新 老師					
學期學習目標	<p>1.藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。</p> <p>2.藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。</p> <p>3.單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。</p> <p>4.介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。</p> <p>5.藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導兒童學習傳、接、投擲及拍球等技能，奠定日後學習各種球類運動的基礎，同時培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。</p> <p>6.引導兒童了解每個人在生活中總免不了有許多情緒起伏變化。情緒本身並無對、錯，應關注的是情緒所衍生的行為和表現方式是否適當。</p> <p>7.以兒童的生活經驗為中心，引導其覺察內在情緒變化，學習克制衝動，合宜的表達情緒，使兒童能妥善的處理自己和人際間的情緒問題。</p> <p>8.教導霸凌常見的種類和行事，透過共同討論，引導兒童學習遭遇霸凌或目睹霸凌時如何正確的處理。</p> <p>9.透過探查社區內可從事運動的場所，引導兒童了解發現危險的運動場地該如何處理，以保護自己和他人的安全。</p> <p>10.藉由介紹戶外及室內的休閒運動，包括簡單、易行的走路活動，讓兒童了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其利用假日邀請家人一起參與。</p> <p>11.透過模仿早晨運動情景，引導兒童發揮創意，進行簡單的唱跳活動。再以翻滾動作展現基礎體能，並進一步鼓勵兒童邀請家人一起從事各種體能活動，養成規律的運動習慣，促進自己和家人的健康。</p> <p>12.透過學習正確的刷牙方法和保健方式，協助兒童建立良好的口腔衛生習慣，並能表現於生活中。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。</p> <p>【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	08/30-09/02	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	單元一吃得營養又健康 活動 1 食物與我	3			課堂問答。 觀察評量	【家政教育】 1-1-3
02	09/03-09/09	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	單元一吃得營養又健康 活動 2 食物王國	3			課堂問答。 觀察記錄	【家政教育】 1-1-1
03	09/10-09/16	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	單元一吃得營養又健康 活動 3 選擇健康食物	3			自我評量。 課堂問答	【家政教育】 1-1-1
04	09/17-09/23	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	單元一吃得營養又健康 活動 4 低碳飲食愛地球	3			自我評量。 課堂問答	【環境教育】 3-1-2

05	09/24-09/30	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	單元一吃得營養又健康 活動5 廚餘的處理	3			自我評量。 課堂問答	【環境教育】 3-1-2
06	10/01-10/07	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	單元二快樂來玩球 活動1 我是滾球王	3			實際演練。 觀察評量	【人權教育】 1-1-2
07	10/08-10/14	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	單元二快樂來玩球 活動2 滾地躲避球	3			自我評量。 實際演練。 觀察評量	【人權教育】 1-1-2
08	10/15-10/21	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	單元二快樂來玩球 活動3 拍球快樂行	3			實際演練。 課堂問答。 觀察評量	【人權教育】 1-1-2
09	10/22-10/28	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	單元二快樂來玩球 活動3 拍球快樂行	3			實際演練。 課堂問答。 觀察評量	【人權教育】 1-1-2
10	10/29-11/04	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元三心情分享站 活動1 心情調色盤	3			課堂問答。 觀察評量	【生涯發展教育】 1-1-1
11	11/05-11/11	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	單元三心情分享站 活動2 煩惱知多少	3			自我評量。 課堂問答。 實際演練	【人權教育】 1-1-3
12	11/12-11/18	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元三心情分享站 活動3 情緒紅綠燈	3			課堂問答。 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
13	11/19-11/25	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	單元四假日運動樂 活動1 運動場地大搜索	3			發表。 課堂問答	【環境教育】 1-1-1
14	11/26-12/02	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	單元四假日運動樂 活動2 參與休閒運動	3			自我評量。 課堂問答。 學習單	【生涯發展教育】 1-1-1
15	12/03-12/09	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	單元四假日運動樂 活動3 常走路健康多	3			自我評量。 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1
16	12/10-12/16	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	單元四假日運動樂 活動3 常走路健康多	3			自我評量。 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1
17	12/17-12/23	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	單元五體能加油站 活動1 隨著節奏起舞	3			實際演練。 課堂問答	【環境教育】 1-1-1
18	12/24-12/30	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元五體能加油站 活動2 滾出活力	3			實際演練。 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
19	12/31-01/06	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	單元五體能加油站 活動3 全家體能王	3			實際演練。 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1

20	01/07-01/13	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	單元六保護牙齒 我最行 活動1 大家來刷牙	3			課堂問答。 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1
21	01/14-01/20	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	單元六保護牙齒 我最行 活動2 愛護牙齒	3			自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 1-1-1
				63	融入法定課程節數	0		

備註：

一、本(上)學期上課總日數:99 天。

二、106 年 10 月 04 日(三)中秋節、106 年 10 月 10 日(二)國慶日、107 年 01 月 01 日(一)元旦，共放假 3 天。