

臺南市 龍崗 國民小學 104 學年度第一學期
二年級 健體領域計畫

教材來源	翰林版國小二上健康與體育	規劃者	許淑婷老師
教學節數	每週 (2) 節，本學期共 (40) 節		
學期目標 / 學習目標	<p>(一) 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>(二) 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>(三) 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>(四) 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>(五) 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>(六) 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>(七) 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>(八) 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>(九) 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>(十) 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>(十一) 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>(十二) 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>		
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>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。</p>		

融入重大議題之能力指標	<p>【安全急救教育】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>【健康教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。</p> <p>【飲食教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>【飲食教育】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。</p> <p>【兩性教育】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>				
週次	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
第一週 8/31~9/6	2-1-1	單元一吃得營養又健康 活動 1 食物與我	2	課堂問答 觀察評量	1-1-3
第二週 9/7~9/13	2-1-1	單元一吃得營養又健康 活動 2 食物王國	2	課堂問答 觀察記錄	1-1-1
第三週 9/14~9/20	2-1-1	單元一吃得營養又健康 活動 3 選擇健康食物	2	自我評量 課堂問答	1-1-1
第四週 9/21~9/27	7-1-5	單元一吃得營養又健康 活動 4 低碳飲食愛地球	2	實際演練 課堂問答	3-1-2
第五週 9/28~10/4	7-1-5	單元一吃得營養又健康 活動 5 廚餘的處理	2	自我評量 課堂問答	3-1-2
第六週 10/5~10/11	3-1-3	單元二快樂來玩球 活動 1 我是滾球王	2	實際演練 觀察評量	1-1-2
第七週 10/12~10/18	3-1-3	單元二快樂來玩球 活動 2 滾地躲避球	2	自我評量 實際演練 觀察評量	1-1-2
第八週 10/19~10/25	3-1-1 3-1-3	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	2	實際演練 閱讀地圖 觀察評量	1-1-2
第九週 10/26~11/1	3-1-1 3-1-3	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	2	實際演練 課堂問答 觀察評量	1-1-2
第十週 11/2~11/8	6-1-4	單元三心情分享站 活動 1 心情調色盤	2	課堂問答 觀察評量	1-1-1
第十一週 11/9~11/15	5-1-3	單元三心情分享站 活動 2 煩惱知多少	2	自我評量 課堂問答	1-1-3
第十二週 11/16~11/22	6-1-4	單元三心情分享站 活動 3 情緒紅綠燈	2	課堂問答	1-1-1
第十三週 11/23~11/29	4-1-4 5-1-1	單元四假日運動樂 活動 1 運動場地大搜索	2	發表 課堂問答	1-1-1

第十四週 11/30~12/6	4-1-2	單元四假日運動樂 活動 2 參與休閒運動	2	自我評量 課堂問答	1-1-1
第十五週 12/7~12/13	3-1-1 4-1-3	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多	2	自我評量 實際演練	1-1-1
第十六週 12/14~12/20	3-1-1 4-1-3	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多	2	自我評量 實際演練	1-1-1
第十七週 12/21~12/27	3-1-1	單元五體能加油站 活動 1 隨著節奏起舞	2	實際演練 課堂問答	1-1-1
第十八週 12/28~1/3	3-1-1 3-1-4	單元五體能加油站 活動 2 滾出活力	2	實際演練 觀察評量	1-1-2 2-1-1
第十九週 1/4~1/10	4-1-3	單元五體能加油站 活動 3 全家體能王	2	實際演練 觀察評量	1-1-1
第二十週 1/11~1/17	1-1-4	單元六保護牙齒我最行 活動 1 大家來刷牙	2	自我評量 實際演練	1-1-1
第二十一週 1/18~1/20	1-1-4	單元六保護牙齒我最行 活動 2 愛護牙齒	0	自我評量 實際演練	1-1-1

臺南市公立南區龍崗國民小學 104 學年度第 2 學期第 1.2 週
二年級 健體領域計畫

教材來源	翰林版國小二下健康 與體育	規劃者	二年級科任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (2) 節		
學期目標/ 學習目標	<p>(一) 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。</p> <p>(二) 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。</p> <p>(三) 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。</p> <p>(四) 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。</p> <p>(五) 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。</p> <p>(六) 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。</p> <p>(七) 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。</p> <p>(八) 藉由夾球動作，引導兒童體驗靜態性的肌力和身體協調性。</p> <p>(九) 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。</p> <p>(十) 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</p>		

	步思考因應解決的方法，以提升兒童危機應變的能力。 (十一) 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。					
能力指標	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。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 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。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。					
融入重大議題之能力指標	【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。 【人權教育】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。 【人權教育】2-1-1 了解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。 【性別平等教育】1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。 【家政教育】2-1-1 關心自己的衣著。 【家政教育】4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。 【家政教育】4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	01.21 01.24	1-1-4	單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	1	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】4-1-2
二	01.25 01.27	1-1-4	單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	1	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】4-1-2