

宜蘭縣宜蘭國小 100 學年度第一學期【二】年級【健康與體育】學習領域課程計畫

一、【二】年級第一學期之學習目標

(一) 以建立良好的生活習慣為主軸，融入正確的保健方法與技巧，培養兒童為自己健康而努力的責任感。 (二) 讓兒童了解體適能與健康之間的關係，進而樂於養成規律運動的習慣。 (三) 藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對人類生理及心理的影響。 (四) 從身體的滾翻中，可加強其對空間與方向意識的培養。	(五) 認識休閒活動資訊，進而計畫個人的休閒活動，並注意活動之安全性。 (六) 培養兒童知道處理小傷口的原則及方法。 (七) 讓兒童認識休閒運動並了解其重要性。 (八) 利用休閒時間參與社區活動，增進居民之間的情誼。
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

二、【二】年級第一學期之各單元內涵分析(若有融入、延伸、替換特色課程者需記得標示)

週次	實施時間	能力指標代號	對應能力指標之單元活動名稱	單元學習目標	六大議題含指標代號	節數	評量方式及備註
01	8/30~9/4	1-1-4	一、1 健康的生活習慣	1 了解健康習慣的益處。 2 培養健康的生活習慣。	【生涯發展教育】 3-1-1	3	自我評量 發表 觀察評量
02	9/5~9/11	1-1-4	一、2 愛護我們的牙齒	1 能使用正確的方法刷牙。 2 能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	【生涯發展教育】 3-1-1	3	實作評量 實際演練 課堂問答
03	9/12~9/18	1-1-4	一、2 愛護我們的牙齒	1 能使用正確的方法刷牙。 2 能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	【生涯發展教育】 3-1-1	3	發表 實作評量 課堂問答
04	9/19~9/25	1-1-4	一、3 保持正確的姿勢	1 了解身體姿勢對生長的影響。 2 保持正確的姿勢。 3 了解背過重書包對身體的影響。 4 學會正確的書包減重方法。	【生涯發展教育】 3-1-1 覺察自我應負的責任。	3	自我評量 參與度評量 發表 實作評量 實際演練
05	9/26~10/2	4-1-4	一、4 常走路健康多	1 培養多走路的習慣。	【生涯發展教育】 3-1-1	3	小組互動表現 自我評量 發表 遊戲評量 實作評量 實際演練
06	10/3~10/9	4-1-4 7-1-1	二、1 養成運動好習慣	1 了解運動的好處。 2 培養規律運動習慣。	【環境教育】 4-1-1	3	口頭報告 小組互動表現 發表 實作評量 課堂問答
07	10/10~10/16	3-1-4 4-1-4	二、2 體能總動員	1 了解從事體適能活動，可以促進身體健康。	【環境教育】 4-1-1	3	自我評量 發表 實作評量 實際演練
08	10/17~10/23	3-1-4 4-1-4	二、2 體能總動員	1 了解從事體適能活動，可以促進身體健康。	【環境教育】 4-1-1	3	自我評量 遊戲評量 實作評量 實際演練
09	10/24~10/30	3-1-4	二、3 我是遊戲高手	1 運用身體不同部位表現推、拉動作。	【人權教育】 1-1-2	3	自我評量 發表 遊戲評量 實際演練 觀察評量
10	10/31~11/6	3-1-1	二、4 平衡高手	1 能做出簡單的平衡動作。 2 能在平衡木上完成轉身、後退的動作。	【性別平等教育】 2-1-2	3	發表 實作評量 實際演練 課堂問答
11	11/07~11/13	2-1-1	三、1 食物與我	1 願意嘗試並攝取多樣化的食物。	【家政教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-2	3	自我評量 參與度評量 發表 遊戲評量 課堂問答 觀察評量
12	11/14~11/20	2-1-1	三、2 食物王國	1 認識六大類食物及其重要性。 2 培養並實踐有益健康的飲食原則。	【家政教育】 1-1-1 【家政教育】 1-2-1	3	發表 課堂問答 觀察評量
13	11/21~11/27	3-1-1 3-1-4	三、3 滾出活力	1 做出簡單的滾翻動作。 2 能遵守遊戲規則。	【家政教育】 1-1-2	3	參與度評量 遊戲評量 實作評量 實際演練 觀察評量
14	11/28~12/4	3-1-1 3-1-4	三、3 滾出活力	1 做出簡單的滾翻動作。 2 能遵守遊戲規則。	【家政教育】 1-1-2	3	遊戲評量 實作評量 觀察評量
15	12/05~12/11	7-1-4	四、1 親近社區	能體會參與社區相關活動，可以增進居民之間的情感。	【生涯發展教育】	3	發表 課堂問答
16	12/12~12/18	4-1-2	四、2 參與休閒活動	1 認識各種休閒運動。 2 了解安排休閒運動的重要性。 3 學會如何參與休閒運動。	【家政教育】 3-1-1	3	自我評量 發表 課堂問答
17	12/19~12/25	5-1-1 5-1-3	四、3 傷害的預防與處理	1 選擇安全場所從事休閒活動。 2 學會如何處理流鼻血及小傷口。	【環境教育】 1-2-1	3	口頭討論 發表

週次	實施時間	能力指標代號	對應能力指標之單元活動名稱	單元學習目標	六大議題含指標代號	節數	評量方式及備註
							實作評量 實際演練 課堂問答
18	12/26~1/1	3-1-1	四、4 隨著節奏起舞	1 認識簡易的舞蹈。 2 能配合音樂節奏做動作。	【環境教育】1-2-1	3	肢體律動 實作評量 課堂問答
19	1/2~1/8	3-1-3	四、5 拍球快樂行	1 能做出各種原地拍球的動作技巧。 2 能做出移動拍球動作。 3 能從事各種拍球遊戲。 4 能夠進行團體拍球遊戲。	【人權教育】1-1-2	3	實作評量 實際演練 課堂問答 觀察評量
20	1/9~1/15	3-1-3	四、5 拍球快樂行	1 能做各種原地拍球的動作技巧。 2 能做出移動拍球動作。 3 能從事各種拍球遊戲。 4 能夠進行團體拍球遊戲。	【人權教育】1-1-2	3	小組互動表現 實作評量 實際演練 課堂問答 觀察評量
21	1/16~1/17	3-1-3	四、6 歡樂打擊	1 能使用短手具、球棒做出打擊動作。	【家政教育】3-1-1	3	小組互動表現 參與度評量 遊戲評量 實作評量 實際演練 課堂問答 觀察評量