

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：__一__年級健康與體育領域（上學期）（下學期）

版本：__南一__版

規劃者：周雪華、林秀琴、楊淑清、林學政

大單元名稱	小單元名稱	原訂節數	改自編或延伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定節數
第一單元 小一新生活	一、 我上一年級了	3	延伸 1 節	新生迎新活動		◎性別平等教育 ◎家政教育 ◎生涯發展教育	【二城風】 世紀二城	4
	二、 歡喜上學去	3	延伸 1 節	班親會		◎人權教育	【二城風】 自信學習	4
	三、 快樂 GO! GO! GO!	4				◎生涯發展教育 ◎海洋教育	【二城風】 健康成長	4
	四、 快樂玩遊戲	3	延伸 1 節			◎人權教育	【二城風】 健康成長	4
	【小計】	13						16
第二單元 健康寶貝	五、 整潔寶寶	3	延伸 1 節				【二城風】 健康成長	4
	六、 生病時怎麼辦	4						4
	七、 大展身手	4						4
	八、 活力的來源	3	延伸 1 節			◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	【小計】	14						16
第三單元 運動樂趣多	九、 球兒真好玩	3	延伸 1 節					4
	十、 律動的身體	3	延伸 1 節				【二城風】 健康成長	4
	【小計】	6						8
	【總計】	33						40

宜蘭縣二城國小一00學年度課程實施規劃表

領域課程：一年級健康與體育領域（下學期）

版本：南一版

規劃者：周雪華、林秀琴、楊淑清、林學政

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定 節數
第一單元 健康小精靈	一、 美齒寶寶	4				◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	二、 飲食好習慣	4				◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	三、 看誰反應快	4					【二城風】 自信學習	4
	四、 認識結膜炎	4				◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	【小計】	16						16
第二單元 安全活力GO	五、 危機總動員	4				◎人權教育 ◎性別平等教育		4
	六、 我有好身手	4		校慶運動會		◎海洋教育	【二城風】 健康成長	4
	七、 跳躍大進擊	4				◎海洋教育		4
	【小計】	12						12
第三單元 遊戲真有趣	八、 快樂動起來	4					【二城風】 健康成長	4
	九、 來玩呼拉圈	4						4
	十、 歡喜做朋友	4				◎性別平等教育 ◎家政教育 ◎人權教育 ◎生涯發展教育	【二城風】 自信學習	4
	【小計】	12						12
	【總計】	40						40

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：二年級健康與體育領域（上學期）

版本：南一版

規劃者：吳妮錚 劉月華 游美素 林學政

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸或 主題	確定 節數
一、成長的 喜悅	1. 我長大了	5				◎生涯發展 教育 ◎性別平等 教育	【二城風】 健康成長	5
	2. 我的好 幫手	4				◎性別平等 教育		4
	3. 快樂的 成長	4				◎生涯發展 教育	【二城風】 健康成長	4
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	15	-2					13
二、健康的 主人	4. 大家來 運動	4	延伸 2 節：校 外教學		羅東林場教育 中心	◎生涯發展 教育	【二城風】 健康成長	6
	5. 營養又 健康	4				◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	6. 安全生 活我最行	5				◎人權教育 ◎性別平等 教育	【二城風】 健康成長	5
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	15	0					15
三、美麗的 世界	7. 快樂唱 跳	4				◎家政教育		4
	8. 明亮的 雙眼	3	延伸 1 節：繪 本閱讀			◎家政教育		4
	9. 我的小 天地	3	延伸 1 節：經 驗分享			◎家政教育 ◎生涯發展 教育		4
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	12	0					12
	【總計】	42						40

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：二年級健康與體育領域（下學期）

版本：南一版

規劃者：吳妮錚 劉月華 游美素 林學政

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸或 主題	確定 節數
一、成長健 康行	1. 生命的 旅程	3				◎性別平等 教育	【二城風】 健康成長	3
	2. 豐富的 餐飲	4				◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	3. 天天有 活力	5				◎家政教育	【二城風】 健康成長	5
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	14	-2					12
二、健康守 護神	4. 小心別 受傷	3	延伸 1 節： 經驗分享			◎生涯發展 教育	【二城風】 健康成長	4
	5. 健康有 方法	3	延伸 1 節： 經驗分享			◎性別平等 教育 ◎家政教育	【二城風】 健康成長	4
	6. 做身體 的主人	3	延伸 1 節： 經驗分享			◎性別平等 教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	4
	7. 運動天 地	5				◎生涯發展 教育	【二城風】 健康成長	5
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	16	1					17
三、大地寶 貝	8. 環保好 手	2	延伸 1 節： 整理回收資 源			◎生涯發展 教育 ◎家政教育	【六里情】 自然生態	3
	9. 休閒活 動快樂行	4				◎生涯發展 教育	【六里情】 自然生態	4
	10. 拜訪大 自然	4				◎環境教育	【六里情】 自然生態	4
	複習	2	刪除 2 節					0
	【小計】	12	-1					11
	【總計】	42						40

宜蘭縣二城國小 100 學年度課程實施規劃表

領域課程：三年級健體領域（上學期）

版本：南一版

規劃者：三年級班群 許若娟、徐學珠、李慧珍

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或 延伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸或主 題	確定 節數
一、安全生 活你我他	安全停看聽	4	延伸二節			◎資訊教育	【二城風】 健康成長	6
	搬新家	3				◎生涯發展 教育	"	3
	健康守護神	3				◎人權教育	"	3
	【小計】	10						12
二、健康一 起來	運動GO GO GO	3	延伸三節	健康操		◎生涯發展 教育		6
	健康動起來	6	延伸三節	"		◎生涯發展 教育	【二城風】 自信學習	9
	身體健康營	5				◎家政教育	【二城風】 健康成長	5
	運動新嘗試	5	延伸二節			◎人權教育	【二城風】 自信學習	7
	【小計】	19						27
三、歡樂的 童年	生日派對	4	延伸二節		慶生會	◎生涯發展 教育	【四方志】 探索研究	6
	童玩大觀園	5				◎生涯發展 教育	"	5
	棒棒開花	5	延伸四節			◎生涯發展 教育	"	9
	歡樂一家親	2	延伸一節			◎環境教育	"	3
	【小計】	16						21
	【總計】	45						60

教學實施後修正或建議事項

宜蘭縣二城國小 100 學年度課程實施規劃表

領域課程：三年級健體領域（下學期）

版本：南一版

規劃者：三年級班群 許若娟、徐學珠、李慧珍

大單元 名稱	小單元 名稱	原 訂 節 數	改自編或延 伸課程	結合環境時令禮 儀典章制度大型 活動	結合社區資源或 文化特色	融入議題	課程主軸或 主題	確定 節數
運動有樂趣	一、運動樂趣多	5	延伸四節	班際盃樂樂棒賽		◎生涯發展教育	【四方志】 活力社團	9
	二、快樂來戲毬	5	延伸一節 自製踢毬			◎生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
	三、龍騰虎躍	5	延伸一節 體適能測試			◎生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
	四、快樂學國術	6			1 社區太極拳協會 2 十八式氣功下埔 支會	◎生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
	【小計】	21						24
健康的成長	五、我的成長	3	延伸二節			◎性別平等教育	【二城風】 健康成長	5
	六、健康廣場	4				◎生涯發展教育		4
	七、用藥安全	2	延伸一節			◎人權教育		3
	【小計】	9						12
生活好環境	八、飲食與生活	4	延伸二節			◎家政教育	【六里情】 自然生態	6
	九、社區嘉年華	4	延伸二節	社區大拜拜		◎生涯發展教育	【八面觀】 資訊應用	6
	十、美好社區	4	延伸二節		各社區活動中心	◎資訊教育	【六里情】 歷史人文	6
	十一、健康生活	4	延伸二節			◎生涯發展教育	【八面觀】 放眼國際	6
	【小計】	16						24
	【總計】	46						60

教學實施後修正或建議事項

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：四 年級健體 領域（上學期）

版本：南一 版

規劃者：四年級教師群

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定 節數
壹、奇妙的 身體	一、成長的 身體	5				◎資訊教育 ◎性別平等 教育	【二城 風】健康 成長	5
	二、奇妙的 身體	5				◎資訊教育 ◎性別平等 教育		5
	三、身體的 律動	5		跳中高年級版 的健康操		◎資訊教育 ◎性別平等 教育		5
	四、運動體 能好	4				◎性別平等 教育 ◎人權教育	【二城 風】健康 成長	4
	【小計】	19						19
貳、秀出活 力來	五、安全又 健康	6				◎資訊教育 ◎人權教育		6
	六、健康動 起來	5				◎性別平等 教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	5
	【小計】	12						12
參、天生好 手	七、瞄準目 標	7				◎性別平等 教育	【二城 風】自信 學習	7
	八、舞獅真 好玩	6				◎資訊教育 ◎性別平等 教育	【四方 志】活力 社團	6
	【小計】	13						13
肆、活躍的 精靈	九、健康齊 步走	6				◎性別平等 教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	6
	十、超越顛 峰	5				◎性別平等 教育 ◎人權教育	【二城 風】自信 學習	5
	十一、運動 精靈	6				◎資訊教育 ◎性別平等 教育		6
	【小計】	17						17
	【總計】	60						60

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：四年級健體領域（下學期）

版本：南一版

規劃者：四年級教師群

單元名稱	小單元名稱	原訂節數	改自編或延伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區資源 或文化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定節數
做自己的主人	愛我自己	3				◎家政教育 ◎資訊教育	【二城風】健康成長	3
	我愛運動	3				◎家政教育	【二城風】健康成長	3
	親情與友情	3				◎性別平等教育	【二城風】健康成長	3
	我是強棒	3				◎家政教育	【二城風】健康成長	3
	跳出活力好健康	3				◎性別平等教育	【二城風】健康成長	3
	運動玩家	3				◎資訊教育 ◎環境教育	【二城風】健康成長	3
	旋轉精靈	2				◎資訊教育 ◎環境教育	【二城風】健康成長	2
	【小計】	20						20
安全一把罩	維護安全	7				◎資訊教育 ◎環境教育	【二城風】自信學習	7
	防火小尖兵	7				◎環境教育	【二城風】自信學	7
	舞動青春	6				◎性別平等教育	【二城風】自信學	6
	【小計】	20						20
生活好自在	生活有一套	6				◎家政教育 ◎人權教育	【二城風】自信	6

							學	
	彩巾飛揚	5				◎家政教育	【二城風】自信學	5
	快樂舞蹈家	5				◎家政教育	【二城風】自信學	5
	平衡高手	4				◎家政教育	【二城風】自信學	4
	【小計】	20						20
	【總計】	60						60

宜蘭縣二城國小 100 學年度課程實施規劃表

領域課程：五 年級 健康與體育 領域（上學期）

版本：南一版

規劃者：林庭煌

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區 資源或文 化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定 節數
第一單元 防災與環 保	一、生活智 慧	4	刪除一節			◎資訊教育 ◎環境教育	【二城風】 健康成長	3
	二、寶貝地 球	3				◎環境教育		3
	複習與評 量	2	刪除二節					0
	◎小計	9	-3					6
第二單元 青春展活 力	三、成長的 喜悅	3				◎資訊教育 ◎性別平等教 育	【二城風】 健康成長	3
	四、青春你 我他	3				◎性別平等教 育 ◎生涯發展教 育	【二城風】 健康成長	3
	五、元氣生 活	4	刪除一節			◎家政教育		3
	複習與評 量	2	刪除二節					0
	◎小計	12	-3					9
第三單元 體能補給 站	六、體能競 技場	4	延伸二節			◎性別平等教 育	【二城風】 健康成長	6
	七、跑步樂 趣多	6						6
	八、滿天飛 球	4	延伸二節			◎性別平等教 育		6
	九、樂在水 中	4	延伸二節				【二城風】 健康成長	6
	複習與評 量	2	刪除二節					0
	◎小計	20	4					24
第四單元 民俗與休 閒	十、大家一 起來跳 舞	6				◎性別平等教 育	【二城風】 健康成長	6
	十一、功夫 小子	4	延伸二節					6
	十二、空中 快遞	4	延伸二節			◎性別平等教 育		6
	選授、地轉 天旋	2	延伸一節			◎資訊教育 ◎環境教育		3
	複習與評 量	2	刪除二節					0
	◎小計	18	3					21
	◎總計	59	1					60

宜蘭縣二城國小 100 學年度課程實施規劃表

領域課程：五 年級 健康與體領域（下學期）

版本：南一 版

規劃者：林庭煌

大單元 名稱	小單元 名稱	原訂 節數	改自編或延 伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區 資源或文 化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定 節數
第一單元 花樣年華	一、家庭變奏曲	3				◎性別平等教育 ◎家政教育	【二城風】 健康成長	3
	二、飛躍的青春	3				◎性別平等教育		3
	三、與你共舞	4	延伸二節			◎性別平等教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	6
	複習與評量	2	刪除二節					0
	◎小計	12	0					12
第二單元 多彩人生	四、勇於嘗試	8	延伸一節				【二城風】 健康成長	9
	五、武林大會	4	延伸二節			◎圖書館與資訊教育		6
	六、跑跳我最行	4	延伸二節					6
	七、水中逍遙游	8	延伸一節				【二城風】 健康成長	9
	複習與評量	2	刪除二節					0
	◎小計	26	4					30
第三單元 健康生活	八、營養加油站	3				◎家政教育	【二城風】 健康成長	3
	九、成癮物質要人命	3				◎資訊教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	3
	十、窗外有藍天	3				◎環境教育		3
	複習與評量	2	刪除二節					0
	◎小計	11	-2					9
第四單元 快樂運動	十一、前滾後滾樂趣多	2	延伸一節			◎性別平等教育	【二城風】 健康成長	3
	十二、腳底乾坤	7	刪除一節			◎人權教育		6
	複習與評量	2	刪除二節					0
	◎小計	11	-2					9
	◎總計	60	0					60

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程： 六 年級 健康與體育 領域（上學期）

版本： 南一 版

規劃者：六年級班群

大單元名稱	小單元名稱	原訂節數	改自編或延伸課程	結合環境時令禮儀典章制度大型活動	結合社區資源或文化特色	融入議題	課程主軸或主題	確定節數
第一單元 安全防護網	1. 隱形殺手	4	減少 1 節			◎環境教育	【二城風】 健康成長	3
	2. 安全關鍵	3				◎人權教育 ◎資訊教育		3
	◎小計	7	-1					6
第二單元 歡樂大進擊	3. 壘球空中飛	4	延伸 2 節				【二城風】 健康成長	6
	4. 樂樂棒球	6				◎資訊教育	【二城風】 健康成長	6
	◎小計	10	2					12
第三單元 青春健康行	5. 青春進行曲	4	減少 1 節			◎性別平等教育	【二城風】 健康成長	3
	6. 球隊風雲	4	減少 1 節			◎生涯發展教育	【二城風】 健康成長	3
	7. 家人有約	4	減少 1 節		羅東自然教育中心	◎家政教育 ◎性別平等教育		3
	◎小計	12	-3					9
第四單元 運動我最行	8. 桌球對對碰	5	延伸 1 節				【二城風】 健康成長	6
	9. 龍騰虎躍	5	延伸 1 節			◎性別平等教育		6
	10. 擺盪之間	4	延伸 2 節					6
	◎小計	14	4					18
第五單元 世界真奇妙	11. 原住民之舞	4	延伸 2 節				【八面觀】 放眼國際	6
	12. 環遊世界	4	延伸 2 節				【八面觀】 放眼國際	6
	13. 營養停看聽	3				◎家政教育		3
	◎小計	11	4					15
	◎總計	54	6					60

宜蘭縣二城國小一百學年度課程實施規劃表

領域課程：六年級健康與體育領域（下學期）

版本：南一版

規劃者：六年級班群

大單元名稱	小單元名稱	原訂節數	改自編或延伸課程	結合環境時令 禮儀典章制度 大型活動	結合社區 資源或文化特色	融入議題	課程主軸 或主題	確定節數
第一單元 生活行動家	一、飲食大觀園	4	減少 1 節			◎家政教育	【二城風】 健康成長	3
	二、珍惜水資源	5	延伸 1 節			◎環境教育		6
	三、青春新主張	3				◎資訊教育 ◎人權教育	【二城風】 健康成長	3
	四、人我之間	3				◎家政教育		3
	◎小計	15						15
第二單元 運動的樂章	五、籃球健兒	6				◎資訊教育	【二城風】 健康成長	6
	六、鐵馬單車	6				◎資訊教育	【二城風】 健康成長	6
	七、箱上英雄	4	減少 1 節			◎資訊教育		3
	八、水中樂逍遙	6				◎性別平等教育 ◎資訊教育	【二城風】 健康成長	6
	◎小計	22	-1					21
第三單元 與健康共舞	九、家庭至寶	4	減少 1 節			◎家政教育	【二城風】 健康成長	3
	十、青春防衛站	3				◎性別平等教育	【二城風】 健康成長	3
	十一、舞出自信	4	延伸 8 節 (配合畢業典禮表演)	校慶活動		◎性別平等教育	【二城風】 健康成長	12
	十二、鐵扇群英	4	延伸 2 節				【二城風】 健康成長	6
	◎小計	15	9					24
	◎總計	52	8					60