

宜蘭縣二城國小 102 學年度下學期課程實施規劃表

領域課程：一年級健康與體育領域

版本：南一版

規劃者：周雪華、楊淑清

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	確定 節數
第一單元 健康小精靈	一、 美齒寶寶	5	刪減 1 節			4
	二、 飲食好習慣	4				4
	三、 看誰反應快	4				4
	四、 認識結膜炎	3	延伸 1 節			4
	複習與評量	2	刪減 2 節			0
	<b>【小計】</b>	<b>18</b>	<b>-2</b>			<b>16</b>
第二單元 安全活力 GO	五、 危機總動員	3	延伸 1 節			4
	六、 我有好身手	4		校慶運動會		4
	七、 跳躍大進擊	4				4
	複習與評量	2	刪減 2 節			0
	<b>【小計】</b>	<b>13</b>	<b>-1</b>			<b>12</b>
第三單元 遊戲真有趣	八、 快樂動起來	4				4
	九、 來玩呼拉圈	4				4
	十、 歡喜做朋友	4				4
	複習與評量	2	刪減 2 節			
	<b>【小計】</b>	<b>14</b>	<b>-2</b>			<b>12</b>
	<b>【總計】</b>	<b>45</b>	<b>-5</b>			<b>40</b>

宜蘭縣二城國小 102 學年度第二學期課程實施規劃表

領域課程：二年級健康與體育領域

版本：南一版

規劃者：劉月華、游美素

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	確定節 數
聰明消費 保健康	1. 運動消費停看聽	4	刪減一 節			3
	2. 聰明消費健康飲食	4				4
	3. 闖關高手	4				4
	<b>【小計】</b>	<b>12</b>	<b>-1</b>			<b>11</b>
安全與休閒	4. 我的成長	4				4
	5. 學習自我保護	6				6
	<b>【小計】</b>	<b>10</b>	<b>+0</b>			<b>10</b>
快樂運動 我最行	6. 休閒運動快樂行	4		參觀 綠博		4
	7. 踢踢樂	4	刪減一 節			3
	8. 我們都是好朋友	3				3
	9. 一起來玩吧	5				5
	10. 跑的遊戲	5	刪減一 節			4
	<b>【小計】</b>	<b>21</b>	<b>-2</b>			<b>19</b>
	<b>【總計】</b>	<b>43</b>	<b>-3</b>			<b>40</b>

宜蘭縣二城國小 102 學年度\_\_二\_\_學期課程實施規劃表

領域課程：\_\_三\_\_年級\_\_健體\_\_領域

版本：南一版

規劃者：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	6				性別平等教育 生涯發展教育 家政教育	【四方志】 活力社團	6
	二、快樂來戲毬	6				生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
	三、龍騰虎躍	6				生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
	四、快樂學國術	6			金獅國術館	生涯發展教育	【二城風】 自信學習	6
健康的成長	五、我的成長	3				家政教育 生涯發展教育 人權教育 性別平等教育	【二城風】 健康成長	3
	六、健康廣場	6				生涯發展教育		6
	七、用藥安全	3				人權教育		3
生活好環境	八、飲食與生活	6				資訊教育 環境教育 性別平等教育 生涯發展教育 家政教育	【六里情】 自然生態	6
	九、社區嘉年華	6				性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	【六里情】 歷史人文	6
	十、美好社區	6				家政教育 資訊教育 性別平等教育		6
	十一、健康生活	6				資訊教育 性別平等教育 生涯發展教育 家政教育		6
	【總計】	60						60

宜蘭縣二城國小一0二學年度 第二 學期課程實施規劃表

領域課程： 四 年級 健康 領域

版本： 南一 版

規劃者：劉心蘋

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、做自 己的主 人	一、愛我 自己	3	增加1節			◎生命教 育 ◎人權教 育	【二城 風】健 康成長	4
	三、親情 與友情	4				◎性別平 等教育	【二城 風】自 信學習	4
	【小計】	7						8
參、安全 一把罩	八、維護 安全	2	增加1節			◎環境教 育	【二城 風】自 信學習	3
	九、防火 小尖兵	3	增加1節			◎環境教 育		4
	【小計】	5						7
肆、生活 好自在	十一、生 活有一 套	5				◎家政教 育◎人權 教育	【二城 風】健 康成長	5
	【小計】	17						5
	【總計】	17						20

宜蘭縣二城國小 102 學年度 第二 學期課程實施規劃表

領域課程：五 年級 健康與體育 領域

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	確定節數
第一單元 花樣年華	一、家庭變奏曲	3	延伸 1 節			4
	二、飛躍的青春	3	延伸 1 節：青春期的困擾			4
	三、與你共舞	4				4
	◎小計	10				12
第二單元 多彩人生	四、勇於嘗試	8	延伸 1 節			9
	五、武林大會	4	延伸 2 節			6
	六、跑跳我最行	4	延伸 2 節			6
	七、水中逍遙游	8	延伸 1 節			9
	◎小計	24				30
第三單元 健康生活	八、營養加油站	3				3
	九、成癮物質要人命	3				3
	十、窗外有藍天	3				3
	◎小計	9				9
第四單元 快樂運動	十一、前滾後滾樂趣多	2				2
	十二、腳底乾坤	7				7
	◎小計	9				9
	◎總計	52				60

宜蘭縣二城國小一0二學年度 第二 學期課程實施規劃表

領域課程：六 年級 健康與體育 領域

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	確定節數
第一單元生活行動家	一、飲食大觀園	3				3
	二、珍惜水資源	6		綠博		6
	三、青春新主張	3				3
	四、人我之間	3				3
	◎小計	15				15
第二單元運動的樂章	五、籃球健兒	6				6
	六、鐵馬單車	6				6
	七、箱上英雄	3				3
	八、水中樂逍遙	6				6
	◎小計	21				21
第三單元與健康共舞	九、家庭至寶	3				3
	十、青春防衛站	3				3
	十一、舞出自信	12				12
	十二、鐵扇群英	6				6
	◎小計	24				24
	◎總計	60				60