

台東縣武陵國民小學一〇六學年度第一學期
(二) 年級 (健康與體育) 課程計畫

教材來源	康軒版 (第三冊)	教學節數：每週 (2) 節 學期共 (42) 節			
設計者	二年級團隊	教學者	二年級團隊		
學期學習目標	1.認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。 2.透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。 3.介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。 4.從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。 5.透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。				
融入重大議題之能力指標	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。 【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。 2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 8.30 9.01	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	健康 單元一 健康行動家 第1課 護牙好習慣 第2課 潔牙大行動	2	1.報告 2.實踐 3.實作	
二 9.04 9.08	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。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	健康 單元一 健康行動家 第2課 潔牙大行動 第3課 早餐健康吃	2	1.實作 2.報告 3.實踐 4.同儕互評	【家政教育】 1-1-2
三 9.11 9.15	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	健康 單元一 健康行動家 第4課 飲食大原則	2	1.報告 2.實作 3.學生自評 4.同儕互評	【家政教育】 1-1-1
四 9.18 9.22	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	健康 單元一 健康行動家 第5課 吃得對 長得好	2	1.實作 2.資料蒐集整理	【家政教育】 1-1-1
五 09.25 09.29	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	體育 單元二 安全動起來 第1課 運動安全有一套	2	1.報告	【人權教育】 1-1-3

六 10.02 10.06	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	體育 單元二 安全動起來 第2課 我最靈活	2	1.實作	【人權教育】 2-1-1
七 10.09 10.13	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	體育 單元二 安全動起來 第3課 跑步高手 第4課 跳出活力	2	1.報告 2.實作 3.表演 4.實踐	【生涯發展教育】 1-1-2
八 10.16 10.20	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	健康 單元二 安全動起來 第5課 處理小傷口	2	1.報告 2.實作 3.表演 4.實踐	
九 10.23 10.27	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	健康 單元二 安全動起來 第6課 除臭大師 第7課 多喝水不憋尿	2	1.實作 2.表演 3.鑑賞 4.同儕互評	
十 10.30 11.03	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	體育 單元三 樂活運動家 第1課 學我練功夫	2	1.實作 2.表演 3.鑑賞 4.學生自評 5.同儕互評	
十一 11.06 11.10	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	體育 單元三 樂活運動家 第2課 魔鏡新創意	2	1.實作 2.表演 3.同儕互評	【生涯發展教育】 1-1-2
十二 11.13 11.17	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元三 樂活運動家 第3課 團結力量大 第4課 命中目標	2	1.實作 2.報告 3.同儕互評	【生涯發展教育】 1-1-2
十三 11.20 11.24	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	體育 單元三 樂活運動家 第5課 拋跑來接球 第6課 圍圓陽球樂	2	1.報告 2.表演 3.實踐	
十四 11.27 12.01	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。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	健康 單元四 喜歡自己、珍愛家人 第1課 成長的變化	2	1.報告 2.實踐 3.鑑賞	【性別平等教育】 1-1-1
十五 12.04 12.08	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。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	健康 單元四 喜歡自己、珍愛家人 第2課 欣賞特別的我	2	1.報告 2.口試 3.作業	【生涯發展教育】 1-1-2
十六 12.11 12.15	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。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	健康 單元四 喜歡自己、珍愛家人 第3課 我真的很不錯 第4課 肯定自己	2	1.報告 2.學生自評 3.實踐	【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2

十七 12.18 12.22	6-1-2 學習如何與家人相處。	健康 單元四 喜歡自己、珍愛家人 第5課 關愛家人	2	1.報告 2.表演 3.學生自評 4.實踐	【家政教育】 4-1-1
十八 12.25 12.29	6-1-2 學習如何與家人相處。	健康 單元四 喜歡自己、珍愛家人 第6課 你說我聽	2	1.報告 2.表演 3.鑑賞 4.同儕互評	【家政教育】 4-1-1
十九 1.01 1.05	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。	體育 單元五 圓來真有趣 第1課 我是小圓球 第2課 身體變成圓	2	1.實作 2.學生自評 3.同儕互評	
廿 1.08 1.12	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	體育 單元五 圓來真有趣 第2課 身體變成圓 第3課 大圓和小圓	2	1.實作 2.表演 3.報告	
廿一 1.15 1.19	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。	體育 單元五 圓來真有趣 第4課 圍圓來跳舞	2	1.報告 2.實踐	

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第三冊)。
2. 「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。