

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域---健康

(二) 實施時間：103.09.1~104.01.20

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 編修者：林庭羽

(引用 103 學年度康軒版國小健康與體育第三冊(2 上) 教師手冊)

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、透過認識六大類食物，養成均衡飲食的態度。並充實促進健康的知識與技能，養成健康的生活態度。	1-1 能瞭解健康的生活態度，並學會口腔保健的方法。	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。
	1-2 能了解吃早餐的重要性，並實踐早餐健康飲食的原則	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。
	1-3 能分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。	
	1-4 能了解六大類食物並舉例說明	
	1-5 能養成每天攝取六大類食物的好習慣	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
	1-6 能用適當的方法來保持身體輕爽安淨沒異味	
	1-7 能養成多喝水、不憋尿的習慣	
	1-8 能養成良好的健康態度和習慣	
二、學習運動傷害的預防及處理方法。	2-1 了解符合自己的書包重量，學會正確背書包的方法。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法
	2-2 能說出並學會處理小傷口的方法	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
三、從自我悅納，肯定自己，喜歡別人，進而懂得如何與家人保持良性的互動。	3-1 能描述自己出生至今的生長發育變化以及這些變化的感覺	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。
	3-2 能瞭解自己的特質與專長並悅納自己的特點	6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。
	3-3 能接受自己的獨特性並銘出喜歡自己的行為	
	3-4 能以正面的想法肯定自己，並勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。	
	3-5 能以語言和行動表達對家人的關愛	6-1-2 學習如何與家人相處。
	3-6 能學習與家人溝通的技巧。	
議題融入 ◎家庭教育 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。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。 ◎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。 ◎生涯發展教育 1-1-2 認識自己的長處及優點。		

(七)教學計畫

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法	2-1 了解符合自己的書包重量，學會正確背書包的方法。	【書包減重大作戰】 1. 學生將自己的書包取出，比較各種書包的不同。 2. 師生討論選用書包的原則： (1)書包重量不可超過體重的12.5%。 (2)雙肩背書包，肩帶要寬。 (3)量輕，材質佳。 3. 討論正確背書包的方法： (1)背書包時不要彎腰駝背。 (2)拖拉型的書包，要注意是否影響他人行的安全 4. 請學生討論書包減重的方法： (1)書包內的物品擺放整齊。 (2)書包內不需要每天攜帶的物品，放在學校書包櫃。 (3)每天晚上整理書包，只帶需要的東西。 5. 請學生整理書包，看書包內東西，檢視整理過後的書包是否變輕了。	1	書包	【書包減重】
2	9.8-9.12	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	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。	1-1 能瞭解健康的生活態度，並學會口腔保健的方法。	健康行動家 (一)護牙好習慣 【活動一】牙齒保護有一套 1. 教師詢問學生是否知道口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明檢查項目中的齲齒就是蛀牙。 2. 教師利用布偶演出短劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。 3. 教師請學生自由發表有哪些口腔保健的方法。 4. 教師再做統整與說明口腔保健的方法，例：餐後刷牙、不喝含糖飲料、定期檢查牙齒、飲食均衡……等。並提醒學生要做好口腔保健。	1	口腔健康檢查表、布偶、有益與危害牙齒健康食物掛圖	【口腔衛生】
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹鳥蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始	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。	1-1 能瞭解健康的生活態度，並學會口腔保健的方法。	【活動二】牙齒的好夥伴 1. 教師詢問學生是否有和家人一同購買牙刷、牙膏的經驗。 2. 引導學生思考如何選購一把好牙刷。例：刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔。 3. 教師說明牙刷使用的注意事項。	1	好與不好的市售牙數把、牙膏數條、牙齒立體模型與教具牙刷	【口腔衛生】

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					<p>4. 教師說明牙膏是刷牙的輔助劑，使用量為一顆碗豆大小，刷完牙後，應將泡沫吐乾淨。並教導學生應使用「含氟牙膏」才是明智的選擇。</p> <p>(二) 潔牙大行動</p> <p>【活動一】貝氏刷牙法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡。 2. 教師利用牙齒模型和牙刷示範貝氏刷牙法。 3. 請學生反覆練習，教師在一旁協助指正。 4. 教師說明刷牙並無法刷淨牙齒的接觸面，必須配合牙線使用，才能全面清潔牙齒，並避免牙菌斑產生。 			
4	9.22-9.26	(周五一年級) 交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車	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。	1-1 能瞭解健康的生活態度，並學會口腔保健的方法。	<p>【活動二】保護我的牙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生思考在刷完牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。 2. 教師拿出牙線，示範牙線的使用方法。並說明在刷完牙後，可利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒更乾淨。 3. 教師講解使用含氟漱口的注意事項，並說明利用含氟漱口水可預防蛀牙。 <p>【活動三】口腔健康服務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表到牙醫診所接受口腔健康檢查的經驗，並統整學生發表內容再加以補充說明。 2. 教師介紹牙醫診所可提供的口腔健康服務，如：治療牙齒、洗牙、牙齒塗氟、溝隙充填和使用含氟錠等。 	1	牙線、含氟漱口水	【口腔衛生】
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	3-1 能描述自己出生至今的生長發育變化以及這些變化的感覺	<p>喜歡自己、珍愛家人</p> <p>(一)成長的變化</p> <p>【活動一】我的故事</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請幾位學生介紹自己具有代表性的成長照片，並說明成長的過程與變化。 2. 教師統整學生發表的內容，說明成長的過程中除了外表的變 	1	學生準備數張成長照片、白紙	【性別平等教育】 1-1-1

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					化，能力也會跟著成長。 【活動二】我需要什麼 1. 教師請學生分組討論並記錄下來在各時期（嬰兒期、幼稚園期、現在）的需求是什麼？ 2. 教師統整舉例說明各時期都會有不同的生理或心理需求。 【活動三】我可以做什麼 1. 教師請學生思考自己能為家人或同學做些什麼？ 2. 請學生分組討論並上台發表。 3. 教師鼓勵發表完整的組別。			
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	3-2 能瞭解自己的特質與專長並悅納自己的特點。	(二)欣賞特別的我 【活動一】森林裡的小象 1. 請學生思考一下，用 3 句話形容自己，請若干學生上台發表。並請其他同學補充對該同學的看法。 2. 請學生閱讀課本 64、65 頁，並敘述故事大意。（故事內容可參考教師手冊） 3. 教師提出問題，並鼓勵學生自由發表。 (1) 小象為什麼不喜歡自己？ (2) 小象最後還是變回了自己，你認為他會比較快樂嗎？為什麼？ (3) 如果你也能變？你最想把自己變成誰？你覺得變了之後會比較快樂嗎？為什麼？ 【活動二】個人小檔案 1. 發給學生每人一張紙，請學生下自己的特徵（包含外貌長相及個性、興趣特點等）。請學生標註自己名字後投入準備的紙箱中。 2. 教師任意抽出紙條，並念出上面所寫內容，並請大家猜猜看這是誰。 3. 請學生思考自己和班上同學相同和不一樣的地方在哪裡。說一說自己的感覺。 4. 教師提醒學生可從個人外表和個性能力等各方面肯定自己，	1	便利貼 白紙	【生涯發展教育】 1-1-

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					並多以正面想法形容自己，鼓勵學生肯定自己的價值。			
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車	6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	3-3 能接受自己的獨特性並做出喜歡自己的行為	(三)我真的很不錯 【活動一】我有信心 1. 請學生閱讀課本 66、67 頁，並說出圖意。 2. 教師以自己為例，介紹自己的特質與專長。 3. 請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成句子並用便利貼寫下來。 4. 教師提醒學生要尊重每個人不同特質，對於需要幫助同學更應該要給予協助與尊重。 【活動二】更愛自己 1. 請學生自由發表自己最得意的一件事。 2. 在班上任意挑選學生做為優點轟炸的對象，一次轟炸一人，讓其他同學盡量發表此同學的優點。 3. 請大家想想看，在活動中是否發現某些在平常忽略的優點。 4. 請同學分組討論，發展「如何讓自己更受人喜歡的方法」。再請學生發表討論結果。	1	便利貼	【生涯發展教育】 1-1-2
8	10.20-10.24	(周五二年級)交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)	6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	3-4 能以正面的想法肯定自己，並勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。	(四)肯定自己 【活動一】結果大不同 1. 詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？怎麼處理？ 2. 請學生演出課本中的情境。 情境：小申臉上有一道長長的疤痕，是車禍受傷留下來的，有人取笑他像「海賊王」。 小申想法 1：心情沮喪，討厭自己。 小申想法 2：勇敢接受自己。 3. 請學生討論哪種想法比較好，如果你是小申，你會怎麼做？ 【活動二】反語言霸凌 1. 教師說明透過語言來傷害、嘲笑別人或是亂取別人不喜歡的綽號，都屬於「語言霸凌」。被嘲笑者可以勇敢說出自己感	1	自我肯定對話學習單	【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2 【反霸凌】

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					<p>受，並請老師協處理。</p> <p>2. 師生共同討論，遇到霸凌時，應該有的態度和處理方式。</p> <p>【活動三】自我肯定對話</p> <p>1. 教師發下「自我肯定對話」作業單，請學生根據內容進行勾選。</p> <p>2. 教師指導學生了解哪些話屬於自我肯定，哪些不是，進而學習肯定自己也尊重他人。</p>			
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)	6-1-2 學習如何與家人相處。	3-5 能以語言和行動表達對家人的關愛	<p>(五)關愛家人</p> <p>【活動一】我的家人</p> <p>1. 詢問學生對自己家人了解有多少，並請若干學生分享對家人的認識。如：家人最喜歡做的事？最喜歡吃的食物？</p> <p>【活動二】關心行動</p> <p>1. 學生分組討論在日常生活中，可以用哪些具體行動表達對家人的愛。並請學生用便利貼寫下來。</p> <p>2. 請同學輪流上台抽取紙條，依照紙條上的情境表演出具體的關心行動。教師隨機指導並給予肯定。</p> <p>情境：</p> <p>(1) 媽媽下班回來了，表情疲憊……</p> <p>(2) 奶奶生病了，躺在床上休息……</p> <p>(3) 妹妹考試成績不理想，心情不好……</p> <p>(4) 爸爸煮了一頓豐盛的晚餐……</p> <p>(5) 哥哥回家時被雨淋濕了……</p> <p>(6) 弟弟棒球比賽輸了，只拿到第2名……</p> <p>3. 教師與學生共同討論表達對家人的關愛時，有什麼要注意的事情。</p>	1	便利貼	【家庭教育】4-1-1
10	11.3-11.7	收 11 月份午餐費 11.3 廣達游藝-黃公望富春山居圖展開幕 體適能檢測開	6-1-2 學習如何與家人相處。	3-6 能學習與家人溝通的技巧。	<p>(六)你說我聽</p> <p>【活動一】溝通方式知多少</p> <p>1. 教師請學生分享在家中與家人常有的互動方式。</p>	1		【家庭教育】4-1-2

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
		始 期中考週			2. 請學生閱讀課本 72、73 頁，並請學生演出圖中家人對話情境。 3. 學生自由發表：自己和家人交談互動的方式，和表演的小朋友相比有什麼一樣或不同的地方。 4. 師生共同討論與家人溝通時，應該要注意的事項。例：專心傾聽不插嘴、注意說話的語氣與動作等。 【活動二】溝通有整套 1. 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些方式可以協助別人了解你想說的內容？ 2. 教師說明溝通的技巧，除了口語之外，也可以運用身體各個器官表達與溝通。			
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽 (學活)	6-1-2 學習如何與家人相處。	3-6 能學習與家人溝通的技巧。	【活動三】讓家人更親近 1. 教師給予各種情境，請學生分組演練良好的溝通方式。 2. 師生共同討論在與家人溝通時，除了以用口頭與肢體表達，還需要再注意什麼？ 3. 教師強調有效的溝通技巧與方式，並鼓勵學生回家練習。並請學生記錄自己的溝通心得。	1	溝通記錄單	【家庭教育】4-1-2
12	11.17-11.21	(周五中年級) 交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽(學活)	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。	1-2 能了解吃早餐的重要性，並實踐早餐健康飲食的原則	健康行動家 (三) 早餐健康吃 【活動一】早餐最重要 1. 教師詢問學生今天是否有吃早餐，大家的早餐都吃了什麼。 2. 並請學生分享自己記錄的一周早餐組合。 3. 說明早餐的重要性： (1) 早餐是一天活力的來源。 (2) 沒吃早餐的缺點：沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易產生疲倦感和容易亂吃零食。 4. 教師請沒吃早餐的學生說明原因，並讓全班一起討論解決方法。	1	早餐記錄調查表	【家庭教育】1-1-2

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽	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	1-3 能分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。	【活動二】最棒的早餐 1. 教師展示課本第 17 頁的食物圖，詢問學生會選擇哪幾種食物組合成一份早餐，並說明選擇原因。 2. 教師搭配掛圖向學生介紹健康的早餐組合，並說明一份健康的早餐應該注意哪些事項。如：不要太油或太甜、注意營養均衡等。 3. 教師請若干學生上台畫出自己的早餐選擇，並請全班票選誰設計的早餐是最棒的早餐。 （四）飲食大原則 【活動一】餐餐定時又定量 1. 教師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽可能造成的結果。 2. 教師以課本 p18 圖片說明早餐吃太少或太飽均會影響午餐的進食，需要定時且定量才符合養生原則，並可以減少腸胃負擔與消化問題。	1	中西式活力健康早餐組合海報	【家庭教育】 1-1-2 【健康體位】
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	1-4 能了解六大類食物並舉例說明	【活動二】食物分類(一) 1. 教師說明蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類及全穀根莖類的營養價值和功能。 【活動三】食物分類(二) 1. 請學生舉出日常生活中常見的六大類食物	1	六大類食物分類海報	【家庭教育】 1-1-1 1-1-2 【健康體位】
15	12.8-12.12	四年級英語歌謠觀摩賽	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	1-4 能了解六大類食物並舉例說明 1-5 能養成每天攝取六大類食物的好習慣	【活動四】食物考驗 1. 教師準備食物圖卡，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。 2. 教師在黑板上分出六個區塊，分別標上蔬菜類、水果類、油脂類、減果種子類、低脂乳品類、全穀根莖類。各組輪流派代表上台進行食物分類。 3. 教師鼓勵表現優良的組別及學生，並針對食物分類做說明及補充。 【活動五】我的這一餐 1. 請幾位學生將自己昨天晚餐吃	1	六大類食物圖卡數張	【家庭教育】 1-1-1 1-1-2 【健康體位】

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					<p>的食物寫在黑板上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 請全班學生將這些食物分類，並說出少了哪一類的食物。 師生共同討論並給予建議，要如何吃才會營養均衡。 教師說明每天應均衡攝取六大類食物，才能營養充足又健康。 			
16	12.15-12.19	五年級英語念謠觀摩賽、(周五高年級)交通安全宣導G5 樂樂棒球比賽(泳課)	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	1-3 能分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。 1-5 能養成每天攝取六大類食物的好習慣	<p>(五)吃得對 長得好</p> <p>【活動一】超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生與家人去超市購物的經驗。 拿出食物圖卡，如：壽司、水果、蛋糕、薯條，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？ 教師提醒選擇食物的原則，應符合均衡飲食，而不要受到食物外表、氣味等影響。 <p>【活動二】食物多樣化</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生閱讀課本 26 頁的內容。 帶領學生一同檢視萱萱的三餐食物是否受到食物外表、味道、顏色、氣味所影響？是否有達到均衡飲食的原則。 將學生進行分組，並拿出食物圖卡，請各組設計一天早餐、午餐、晚餐的食物，並依照三餐順序分類排好。並請各組進行發表。 <p>【活動三】成長妙招</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生說出影響生長發育的因素。 提醒學生除了遺傳與均衡飲食之外，還需要注意規律的運動與充足的睡眠。 	1	食物圖卡數張	【家庭教育】 1-1-1 1-1-2 【健康體位】
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會G5 樂樂棒球比賽(泳課)	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	2-2 能說出並學會處理小傷口的方法	<p>安全動起來</p> <p>(一)處理小傷口</p> <p>【活動一】小傷口的好幫手</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問學生是否有跌倒擦傷等受傷經驗，請學生說說看為何會受傷？受傷後如何處理？ 師生共同討論結束後，教師統整學生最常受傷部位及處理方式。 	1	急救箱	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					3. 教師配合課本內容提問：受傷後若不及時處理可能會有什麼後果？ 4. 教師展示急救箱內的藥品及器材。並說明急救箱內各項物品的使用方式。			
18	12.29-1.2 1.1	G5 樂樂棒球比賽（學活）元旦放假一日	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	2-2 能說出並學會處理小傷口的的方法	【活動二】我會處理小傷口 1. 師生共同討論如何分辨小傷口是否可以自行處理，處理小傷口時要注意哪些事情。 2. 教師示範小傷口的處理方式： (1) 告訴父母或師長 (2) 雙手用肥皂洗乾淨 (3) 用冷開水清洗傷口 (4) 消毒傷口，以螺旋式由內向外擦藥 3. 教師設計其他受傷情境，請學生說明適當的處理步驟。 4. 請學生分組演練小傷口的處理方式。	1	6 個急救箱	
19	1.5-1.9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-6 能用適當的方法來保持身體輕爽安淨沒異味	(二) 除臭大師 【活動一】異味哪裡來 1. 教師說明情境，請學生發表看法。情境：大熱天上完體育課，大部分同學都覺得身上黏黏的、臭臭的，你會怎麼做，為什麼？ 2. 依課本 40、41 頁內容，進行說明：運動後會大量流汗，幫助身體散熱、調節體溫。但當汗水被皮膚表面的細菌分解時，就開始產生臭味，如腳臭味、汗臭味。 【活動二】除臭有絕招 1. 教師請學生發表解決臭味的辦法。 (1) 趕快洗澡。 (2) 將汗水擦乾，換上乾淨衣物。 (3) 換上乾淨的襪子。 2. 請學生分組練習使用毛巾擦汗的動作，強調耳後、腋下、脖子、背部的清潔。 3. 請學生推選班上個人衛生習慣良好的學生為模範，請其他學	1	毛巾	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					生發表應該如何效法學習，鼓勵學生實踐，養成良好衛生習慣。			
20	1.12-1.16	G5 樂樂棒球比賽（學活） 期末考週 愛校巡守隊結束	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-7 能養成多喝水、不憋尿的習慣	（三）多喝水不憋尿 【活動一】喝水達人 1. 學生發表什麼時間點會最想喝水？ 2. 教師說明一天人體所需要的水分至少 1500cc，並示範一次慢慢喝完 200cc 後，請學生模仿，並鼓勵學生每天至少喝 8 杯水。 【活動二】憋尿問題大 1. 請學生發表憋尿的經驗，說一說憋尿的原因，及當尿排完的感覺？ 2. 說明憋尿對身體的影響。 3. 教師詢問學生該怎麼做才能維持排尿的通暢？ 4. 請學生記錄一天的喝水量及小便次數。	1	開水記錄單	
21	1.19-1.23	實施第 2 學期課程	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-8 能養成良好的健康態度和習慣	【期末統整活動】 1. 教師利用電子書的內容並使用電子白板功能做遮蔽、放大的效果來與學生討論這學期所學的內容及做統整。 2. 教師透過主題概念圖與學生討論在各個主題下所學到的知識與技能。 （主題→進行的活動→學習到的知識、感受與體驗）	1		【資訊融入】
22	1.26-1.27	1.27 休業式						

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域——體育

(二) 實施時間：103.09.1-104.01.20

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：尤婉婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、培養有良好的身體適應能力，並透過在活動中獲得成就感，進而享受運動的樂趣。	1-1 能學會跳繩操。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-2 能做出簡單的體操動作並表達感受。	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。
二、藉由團體活動瞭解規範、遵守紀律、教學相長，並養成勝不驕、敗不餒的運動家精神。	2-1 能愉快的與人合作進行球類遊戲。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
	2-2 能遵守遊戲規則進行跑步練習。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
	2-3 能學會呼拉圈的技巧。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-1 能學會跳繩操。	主題一、跳繩操 一、搭配二上班際競賽進行跳繩操之練習。 二、先在教室一邊觀看影片一邊練習分解動作，待動作熟練後再帶到運動場地進行連貫動作的練習。 三、請學生以插腰動作進行下列招式的練習。1. 手腕運動 2. 腳踝運動 3. 跑步跳 4. 單腳跳 5. 左右開合跳 6. 前後開合跳 7. 前舉後振跳 8. 左右橫擺跳 9. 前踏跳 10. 後踏跳 11. 踏踢跳 12. 原地踏步 13. 左右體側空迴旋 四、建議教師可以在第六週起搭配暖身操讓學生進行跳繩操之練習。	5	1. 學校網站/深美 show/ 影音/ 學校活動/ 跳繩操個人、團體初階版 2. 播音設備	
2	9.8-9.12	9/13 親師生大掃除中秋節放假一日						
3	9.15-9.19	全校防災演習 樹鳥蝶展覽秩序整潔評分開始						
4	9.22-9.26	9.23 雲水書坊行動書車						
5	9.29-10.3	防災演練（防災計畫）						

6	10.6-10.10 10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	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。	1-2 能做出簡單的身體動作並表達感受。	主題二、體操高手 一、教師帶領學生進行暖身運動，以避免運動傷害。 二、將全班學生平均分成 6 組，每組使用一或兩塊墊子。 三、教師指導各組學生在進行練習時，應注意前後距離，以避免擠成一團。 四、依序進行下列墊上遊戲，並反覆練習。 五、於每堂下課前讓學生發表當日練習收穫。 (一) 蝸牛走路 1. 墊子的排列：兩塊墊子一組排成直列，也可以橫的併排。 2. 分組練習：全班可以分成四組，面相對如下列圖案的排列，教師可充分掌握教學情境。 3. 雙人練習：一位練習做動作，另一位指出優缺點。 4. 單人練習。 (二) 不倒翁 1. 左右足掌相對盤坐，左右搖晃練習。 2. 雙人練習：一位練習做動作，另一位幫忙推動。 3. 個人單獨練習：左、右方向各練習二次以上。 (三) 雞蛋側滾 1. 單人練習：左右來回翻滾。 2. 斜坡上雞蛋側滾：用跳板放在墊子底下，由斜坡上面往下滾。 3. 雙人練習，一位學童做動作，另一位學童協助翻滾。 4. 分組練習，全班分成四組，每一組二塊墊子。 (四) 抱膝搖籃 1. 雙人練習： (1) 一位練習搖籃動作，另一位幫忙搖擺。 (2) 一位練習做搖籃站起來，另一位幫忙搖擺。 2. 單人練習：一位練習做動作，另一位在其旁邊觀察學習。 3. 分組練習：每一塊墊子為二組進行練習。	5	1. 跳箱護墊 2. 教材來源：國小體育科-教育部學習加油站
7	10.13-10.17	10.21 雲水書坊行動書車、二年級校外教學					
8	10.20-10.24	(周五二年級) 交通安全宣導、品格宣導					
9	10.27-10.31						
10	11.3-11.7	收 11 月午餐費、體適能檢測、期中考试 11/5-7					

11	11.10-11.14	陸泳課開始	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	2-1 能愉快的與人合作進行球類遊戲。	<p>主題三、球類高手</p> <p>一、教師帶領學生進行身體各部位關節的暖身活動。</p> <p>二、進行球感練習（推滾球、球繞頭腰腿、拋球接、拋拍接、拋摸接、坐拋立接）。</p> <p>三、教師依序進行下列遊戲，並說明遊戲規則。</p> <p>（一）團結力量大</p> <p>1. 四度空間：兩人一組，背對背雙腳開立，進行胯下、頭上、左右轉腰的雙手掌互碰動作。</p> <p>2. 支援前線：5-7 人一組，同向直線排列，排頭雙手握球、身體後仰傳球，後面一人雙手接球後，由胯下後傳，以此類推。傳過球的人要立刻跑到隊伍後面排隊，再繼續傳接球，直到將球運送到指定地點，則遊戲完成。</p> <p>3. 護送寶物：全班分成兩大組，每組兩人成一隊。兩人背對背手互勾，夾球跑到下一隊位置，交給下一隊，一一運送球過去，直到終點。</p> <p>（二）命中目標</p> <p>5-7 人一組，每人雙手持球，瞄準呼拉圈，輪流將球擲進呼拉圈中。</p> <p>（三）拋跑來接球</p> <p>1. 往前拋接：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針（逆時針）方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。學生熟練往上拋接球的動作後，教師示範新動作「往前拋接球」：向前拋球後，跟著向前跑，再用雙手接反彈球。示範完畢，請學生繼續練習往前拋接球的動作。</p> <p>2. 往後拋接：將球往後方拋出後，轉身往前移動至球的前方，雙手接住滾地球。</p> <p>3. 拋接好搭檔：2 人一組，一人拋球、一人接球。教師說明並示範活動方法：拋球同學將球向上高拋，接球同學待拋球同學球離手時依順時針（逆時針）繞拋球同學 1 圈後，雙手將反彈球接住。</p> <p>（四）圍圓踢球樂</p> <p>1. 小球別溜走：5 人一組，各組圍成圓形。各組各發 1 個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳接練習。</p> <p>2. 圍圓踢球向前走：5 人一組，各組圍成圓形。各組各發 1 個足球，全組手牽手踢球前進。</p>	5	1. 呼拉圈 2. 籃球 3. 足球
12	11.17-11.21	G2、G4 健身操比賽(學活)					
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽					
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費					
15	12.8-12.12						

16	12.15-12.19		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	2-2 能遵守遊戲規則進行跑步練習。	主題四、跑步高手 一、教師帶領學生進行身體各部位等關節的暖身活動。 二、使用各種起跑姿勢(站式、坐式、蹲式、跪式、躺式、背向式)進行起跑遊戲。 三、教師依序進行下列遊戲，並說明遊戲規則。 (一) 我是迴力鏢 1. 進行分組，發給每組 10 個三角錐，請組員使用三角錐在距離起始線約 10 公尺處擺出一個圖形(例如：□、○、△、V 等)，作為繞物跑的折返標誌。 2. 每組學生輪流向前跑並繞標的物折返，以擊掌的方式進行接力。 3. 可以讓學生練習左去右回、右去左回兩種不同的身體平衡。 (二) 忽左忽右 1. 進行分組，發給每組 10 個三角錐，請組員自起始線起每三大步放置 1 個三角錐，作為 S 型繞物跑的標誌。 2. 每組學生輪流跑步向前，沿著三角錐左右繞跑，繞過最後一個三角錐後直線跑回，並與下一位擊掌進行接力。 (三) 瞬間移位 1. 進行分組，發給各組每人一個三角錐。在地上標示二條線，各組將三角錐放在取物線上一字排開。全體組員在起始線後預備，對準 1 個角錐，聽哨音跑步出發，將角錐取回放在起始線上。 (四) 奪寶大競賽 1. 進行分組，在場地中央畫一個大圓，將所有的三角錐置於其中。再以大圓為中心，等距畫 3 個小圓。 2. 各組在小圓旁預備，聽哨音每次派 1 人跑向大圓，取回 1 個角錐放在小圓中，直到大圓所有角錐被取完後停止。	5	1. 三角錐約 30 個 2. 粉筆數枝 3. 教材來源：康軒國小版健康與體育	
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會	6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。					
18	12.29-1.2	元旦放假一日						
19	1.5-1.9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔 評分結束						
20	1.12-1.16	期末考週 1/14.15.16						
21	1.19-1.23	實施第 2 學期課程	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	2-3 能學會呼拉圈的技巧。	主題五、呼拉圈比賽 教師介紹二下年際競賽——呼拉圈比賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。	1	呼拉圈	
22	1.26-1.27	1.27 休業式						

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域——游泳

(二) 實施時間：103.09.1-104.01.27

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：尤婉婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	1-2 能學會跳繩和扯鈴的招式。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-3 能學會呼拉圈的技巧。	

(七) 教學計畫

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	主題一、游泳 一、岸上操課： 教師帶領學生做完暖身操後，示範講解當日水中教學之動作，並讓學生在岸上先進行練習。（當日未下水的學生，若無身體上之不適，則在岸上繼續進行練習。） 二、水中教學： 依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。 （一）	1	浮板、浮球、	
2	9.8-9.12	9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日			1	浮條		
3	9.15-9.19	全校防災演習 樹鳥蝶展覽秩序整潔評分開始			1			
4	9.22-9.26	9.23 雲水書坊行動書車			1			
5	9.29-10.3	防災演練（防災計畫）			1			
6	10.6-10.10 10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放			1			
					組別	海馬組		
					游泳能力練習	1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。 3. 持浮具漂浮，摸膝站立。 4. 空手漂浮，摸膝站立。 5. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。		
					自救	1. 站立韻律呼吸 20 次，韻律呼吸需連續完成，單、雙腳著		

		假一日			能力練習	地皆可。			
7	10.13-10.17	10.21 雲水書坊行動書車、二年級校外教學			力練習	2. 大字漂。	1		
					習	3. 一字漂。			
					(二)	4. 水母漂 10 秒，不可換氣。			
8	10.20-10.24	周五二年級交通安全宣導、品格宣導			組別	水獺組	1		
					游泳能力練習	1. 捷式打水練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。			
9	10.27-10.31					2. 打水前進 10 公尺。	1		
						3. 捷式單邊划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。	1		
						4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。			
					自救能力練習	1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。			
						2. 水母漂 20 秒，可換氣。			
						3. 仰漂 15 秒，可助划。			
					(三)				
					組別	海龜組			
10	11.3-11.7	收 11 月午餐費、體適能檢測、期中考试 11/5-7			游泳能力練習	1. 捷式交叉划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。			
						2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。			
						3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。			
						4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。			
						5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。			
					自救能力練習	1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。			
						2. 仰漂 30 秒，可助划。			
11	11.10-11.14	陸泳課開始	3-1-4 表 現聯合性	1-2 能 學會跳	主題二、跳繩 一、請學生以插腰動作進行下列招式的練			1 播音設備、呼	

12	11.17-11.21	G2、G4 健身操比賽（學活）	的基本運動能力。	繩和扯鈴的招式。	習。1.手腕運動 2.腳踝運動 3.跑步跳 4.單腳跳 5.左右開合跳 6.前後開合跳 7.前舉後振跳 8.左右橫擺跳 9.前踏跳 10.後踏跳 11.踏踢跳 12.原地踏步 13.左右體側空迴旋 二、使用呼拉圈、跳繩等器材，規則或不規則狀放置於地面，進行跳的動作練習。 三、使用一條或一條以上的跳繩，進行下列遊戲的練習。 1.國王的遊戲：跳繩固定高度，學生輪流原地或助跑起跳。 2.搖擺繩：跳繩左右擺盪，不迴旋，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。 3.米字搖擺繩：共3條跳繩，成米字狀，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。	1	拉圈、大繩	
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽				1		
14	12.1-12.5	收12月份午餐費				1		
15	12.8-12.12					1		
16	12.15-12.19		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-2 能學會跳繩和扯鈴的招式。	主題三、扯鈴 一、教師介紹扯鈴的基本招式——一起鈴、運鈴加速、前後調鈴、左右調鈴、上下加速運鈴，並指導學生進行練習。 二、指導學生進行練習。	1	學生自	
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會				1	備安全鈴或使	
18	12.29-1.2	元旦放假				1	用學校	
19	1.5-1.9	收1、2月份午餐費				1	安全鈴	
20	1.12-1.16	期末考週 1/14-16				1		
21	1.19-1.23	實施第2學期課程	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-3 能學會呼拉圈的技巧。	主題四、呼拉圈比賽 教師介紹二下班際競賽——呼拉圈比賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。	1	呼拉圈	
22	1.26-1.27							