

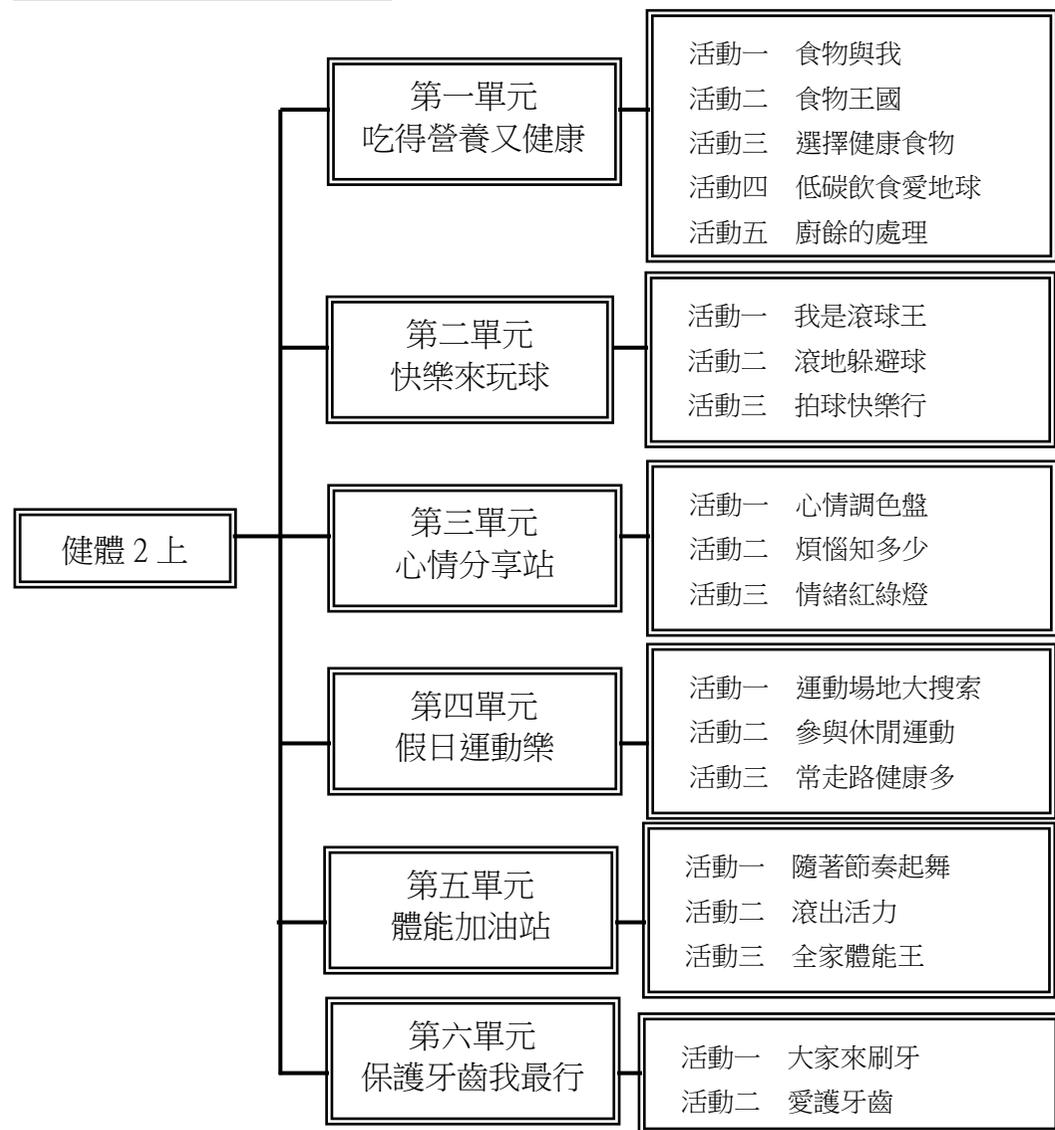
一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，共（3）節。

二、本學期學習目標：

- 1.藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。
- 2.藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。
- 3.單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。
- 4.介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。
- 5.藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導兒童學習傳、接、投擲及拍球等技能，奠定日後學習各種球類運動的基礎，同時培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。
- 6.引導兒童了解每個人在生活中總免不了有許多情緒起伏變化。情緒本身並無對、錯，應關注的是情緒所衍生的行為和表現方式是否適當。
- 7.以兒童的生活經驗為中心，引導其覺察內在情緒變化，學習克制衝動，合宜的表達情緒，使兒童能妥善的處理自己和人際間的情緒問題。
- 8.教導霸凌常見的種類和行事，透過共同討論，引導兒童學習遭遇霸凌或目睹霸凌時如何正確的處理。
- 9.透過探查社區內可從事運動的場所，引導兒童了解發現危險的運動場地該如何處理，以保護自己和他人的安全。
- 10.藉由介紹戶外及室內的休閒運動，包括簡單、易行的走路活動，讓兒童了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其利用假日邀請家人一起參與。
- 11.透過模仿早晨運動情景，引導兒童發揮創意，進行簡單的唱跳活動。再以翻滾動作展現基礎體能，並進一步鼓勵兒童邀請家人一起從事各種體能活動，養成規律的運動習慣，促進自己和家人的健康。
- 12.透過學習正確的刷牙方法和保健方式，協助兒童建立良好的口腔衛生習慣，並能表現於生活中。

三、本學期課程架構：

(健康與體育 2 上)課程架構圖



1.兒童情緒管理系列（全套六本）—我好生氣、我好沮喪、我好得意、我好害怕、我好興奮、我好氣憤（2003）：林玫君譯。臺北市：心理出版社。

四、本學期課程內涵：

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
------------	------	------	--------	------	------	------	---------	----

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第一週~ 第二週 8/30~9 /7	單元一吃得營養又 健康 活動 1 食物與我 活動 2 食物王國	活動一：討論想吃東西的動機 1.請兒童發表在何時會想吃東西？哪些因素會 影響食慾？ 2.調查並記錄兒童喜歡或討厭吃的食物，並請兒 童發表原因。 3.教師分析兒童不喜歡吃的食物種類，並利用他 人的經驗分享，鼓勵兒童嘗試不同的食物。 活動二：食物猜謎遊戲 1.教師說明「食物猜謎」遊戲規則： (1) 教師準備多樣食物分裝在不透明餐盒中。 (2) 由一位知道答案的兒童，在臺前接受其他 兒童發問，有關盒中食物特質的問題，例如： 味道、外形、顏色、質地等，回答時不可說出 答案。 (3) 遊戲進行直至兒童猜出餐盒中的食物為 止。 2 教師獎勵答對的兒童，並歸納說明：不同的食 物有不同的營養，嘗試各種有營養的食物，對 身體有很大的幫助。 活動三：食物品嘗會 1.請兒童至洗手臺洗手並取出自備餐具。 2.教師說明取餐原則及禮儀。 3.請兒童品嘗不同的食物並討論品嘗心得。 4.教師統整：同樣的食物也可以變換不同的烹調 方式，讓食物有更好的口感。平時要多嘗試不 同的食物，攝取均衡的營養。 活動一：認識六大類食物	3	翰林版國小健 康與體育 2 上 教材 單元一吃得營 養又健康 活動 1 食物與 我 活動 2 食物王 國	課堂問答 觀察評量	2-1-1 體會食物在生 理及心理需求上的 重要性。	【家政教育】1-1-3 願 意與他人分享自己所 喜歡的食物。 【家政教育】1-1-1 察 覺食物與健康的關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>1.教師向全班講述「食物王國歷險記」故事。</p> <p>2.教師說明食物王國的六大村落住著不同的食物，並引導兒童認識六大類食物的類別。</p> <p>3.請兒童自由發表六大類食物中包括哪些常見的食物。</p> <p>4.教師歸納並補充說明各類食物的來源。</p> <p>活動二：幫食物找個家</p> <p>1.請兒童利用蒐集到的食物圖片，練習六大類食物的分類。</p> <p>2.教師適時補充並鼓勵做得又快又正確的兒童。</p> <p>3.師生共同討論各類別分別包含哪些食物。</p> <p>4.教師強調每天要均衡攝取六大類食物，才能促進健康，有益成長。</p> <p>活動三：討論六大類食物對身體的益處</p> <p>1.請兒童觀察課本圖例，並發表全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類、油脂類、蔬菜類、水果類食物對身體分別有什麼幫助。</p> <p>2.教師說明六大類食物的主要功用。</p> <p>活動四：認識六大類食物的重要性</p> <p>1.請兒童拿出前一天的飲食紀錄表，分組討論紀錄表的內容是否包含六大類食物？一天之中共吃了幾樣不同的食物？</p> <p>2.教師說明不同的食物有不同的功用，並強調均衡的飲食應包含六大類食物。</p> <p>3.教師鼓勵兒童每天吃六大類食物，養成良好的飲食習慣。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第三週 9/8~9/ 14	單元一吃得營養又 健康 活動 3 選擇健康食 物	<p>活動一：選擇營養的食物</p> <p>1.請兒童說出會選擇哪些食物？為什麼會做這樣的決定？</p> <p>2.教師介紹健康的點心，例如：三明治、水果、生菜沙拉等，強調健康的食物能夠幫助成長發育，而甜甜圈、可樂、洋芋片等太甜、太鹹或太油的食物對健康無益，要盡量少吃。</p> <p>3.教師歸納：食物的種類繁多，要選擇有益健康的食物才能獲得均衡的營養。</p> <p>活動二：健康點心說明會</p> <p>1.教師介紹健康點心說明會活動方式。</p> <p>2.請兒童進行活動。</p> <p>3.教師統整：日常飲食應攝取多樣化及有益身體健康的食物。</p> <p>活動三：調查吃高油脂食物的次數</p> <p>1.教師詢問兒童喜歡吃炸雞、炸薯條嗎？喜歡的原因是什麼？一星期大約吃幾次油炸食物？</p> <p>2.教師取出炸雞和炸薯條，放在吸油面紙上，待吸滿油後展示給全班看。</p> <p>3.師生共同討論為什麼吸油面紙會吸滿油？天天吃油炸食物可能造成什麼問題？</p> <p>活動四：討論常吃高熱量食物的壞處</p> <p>1.教師講解油炸食物熱量高，吃一塊炸雞的熱量要跑步 30 分鐘，或游泳 2 節課才能消耗掉。如果經常吃會造成肥胖、高血壓、心臟病等健康問題。</p> <p>2.教師說明肥胖對身體健康和日常生活的影響。</p>	3	翰林版國小健 康與體育 2 上 教材 單元一吃得營 養又健康 活動 3 選擇健 康食物	自我評量 課堂問答	2-1-1 體會食物在生 理及心理需求上的 重要性。	【家政教育】1-1-1 察 覺食物與健康的關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		3.教師提醒兒童要少吃高熱量食物,均衡攝取六大類食物才能有助生長發育和身體健康。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第四週 9/15~9 /21	單元一吃得營養又 健康 活動 4 低碳飲食愛 地球	<p>活動一：討論地球暖化與節能減碳的關係</p> <p>1.教師詢問兒童什麼是地球暖化？</p> <p>2.教師說明大氣中的二氧化碳如果越來越多，就會像厚厚的毯子，把太陽光的熱能困住，無法散熱，造成地球的溫度上升，而溫度越升越高就會導致「地球暖化」。為了減輕暖化的問題，許多人在選擇食物時，除了注意營養健康之外，還會考慮到「節能減碳」。「節能」就是節約能源，「減碳」就是減少二氧化碳的排放量。</p> <p>3.教師說明肉類食物產生的二氧化碳是蔬菜的千倍以上，吃在地食物可以減少食物運送排放碳汙染，吃當季的食物，可以減少食物為了保鮮所需的冷藏耗能。所以，為了對抗暖化在食物選擇上可多吃蔬食少吃肉，選擇在地、當季的食物，碳排放量最少。</p> <p>活動二：選擇低碳食物</p> <p>1.請兒童說一說哪些是在地、當季的低碳食物。</p> <p>2.請兒童自我檢核平日飲食習慣是否符合環保與健康。</p> <p>3.教師鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，不但可維護健康又可達到節能減碳的目的。</p> <p>活動三：討論低碳飲食原則</p> <p>1.教師說明：減碳愛地球可以從改變飲食習慣做起，選擇低碳食物，少吃進口食品，就是愛地球的表現。</p> <p>2.教師介紹低碳飲食的具體作法。</p> <p>活動四：實踐低碳飲食承諾</p>	3	翰林版國小健 康與體育 2 上 教材 單元一吃得營 養又健康 活動 4 低碳飲 食愛地球	自我評量 課堂問答	7-1-5 體認人類是自 然環境中的一部 分，並主動關心環 境，以維護、促進人 類的健康。	【環境教育】3-1-2 能 具有好奇心，體認人類 在生態中的角色，以及 自然環境與人的相互 關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>1.請兒童發表平日家中的飲食情形,並分享自己和家人做到了哪些低碳飲食原則。</p> <p>2.教師鼓勵兒童為了自己的健康和地球環境,儘量做到節能減碳。</p> <p>3.請兒童大聲說出低碳飲食原則,承諾自己會努力實踐。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第五週 9/22~9/28	單元一吃得營養又健康 活動 5 廚餘的處理	<p>活動一：發表家中廚餘的處理方法</p> <p>1.請兒童發表家中晚餐通常會有幾道菜？都能吃完嗎？沒有吃完的食物會怎麼處理？</p> <p>2.教師說明：日常生活中產生的剩菜剩飯、果皮、菜葉、蛋殼、魚刺、骨頭等殘渣就叫廚餘。廚餘回收應從減少產生量開始，吃多少、煮多少，才能吃得營養、吃得健康，吃得環保。</p> <p>活動二：討論廚餘收集及處理方式</p> <p>1.教師說明：廚餘是一種可回收再利用的資源，分為養豬廚餘及堆肥廚餘兩類。</p> <p>(1) 養豬廚餘包括：煮過吃剩的米飯、麵食、雞、鴨、魚、肉。過期的食品，例如：餅乾、泡麵...等。這些廚餘處理過後即可變成養豬的飼料。</p> <p>(2) 堆肥廚餘包括：葉梗、果皮、樹葉、雜草、植物。茶葉渣、甘蔗渣等。這些廚餘能變成有機肥料，可改良土壤，減少肥料費。</p> <p>2.師生共同討論廚餘回收的好處，例如：能減少溫室氣體的排放。垃圾量減少可以減輕垃圾處理的壓力，降低垃圾掩埋場的臭味與汙染，也能紓解焚化爐廢氣排放的問題等。</p> <p>3.教師強調廚餘的收集要先瀝乾水分並且避免混入雜質。</p> <p>4.教師統整：做好廚餘的分類和回收，才能減輕垃圾處理的負擔。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元一吃得營養又健康 活動 5 廚餘的處理	自我評量 課堂問答	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	【環境教育】3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第六週 9/29~1 0/5	單元二快樂來玩球 活動 1 我是滾球王	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領兒童進行伸展動作。 2.教師提醒兒童在活動時隨時注意周邊人、球，避免與他人碰撞。 <p>活動二：球感練習—帶球去旅行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範控球滾動要領。 2.請兒童運用躲避球自行練習。 <p>活動三：練習原地滾地傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並講解滾球、接球動作要領。 2.請兒童分組進行練習。 <p>活動四：練習滾地擊牆接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，滾地擊牆後的球路判斷及接球要領。 2.請兒童練習滾地擊牆接球。 <p>活動五：進行滾地移動接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範滾球與接球要領。 2.請兒童分組練習。 <p>活動六：綜合活動</p> <p>教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表傳接球要領。</p> <p>活動七：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童進行伸展動作。 2.教師帶領兒童複習原地滾地傳接球動作。 <p>活動八：進行保齡球遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「保齡球遊戲」。 <p>活動九：綜合活動</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元二快樂來玩球 活動 1 我是滾球王	實際演練 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>1.教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表接球要領。</p> <p>2.教師引導兒童思考，滾地球還有哪些創新、有趣的玩法？</p> <p>3.教師統整兒童的意見，並說明還可運用滾球進行穿越寶特瓶，或是擊中緩慢行進的另一球等遊戲。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第七週 10/6~1 0/12	單元二快樂來玩球 活動 2 滾地躲避球	<p>活動一：熱身活動</p> <p>1.教師引導兒童進行手臂、腰部及大腿等部位伸展動作。</p> <p>2.教師帶領兒童複習移動滾地接球動作。</p> <p>活動二：進行移動高手練習</p> <p>1.教師示範向前跑、側併步、後退跑等移動技巧，並說明面對不同方向的來球該用何種閃躲方式較佳。</p> <p>2.請兒童練習各種閃躲動作。</p> <p>3.待兒童動作較為熟練後，教師可指定移動方式，引導其練習迅速變換動作的能力。</p> <p>活動三：進行穿越叢林閃躲遊戲</p> <p>1.教師講解活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行遊戲。</p> <p>活動四：進行滾地躲避球遊戲</p> <p>1.教師講解活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行遊戲。</p> <p>活動五：綜合活動</p> <p>滾地躲避球遊戲結束後，教師引導兒童發表心得與感想，以檢討、改進動作觀念與技巧。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元二快樂來玩球 活動 2 滾地躲避球	自我評量 實際演練 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第八週 10/13~ 10/19	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	<p>活動一：熱身活動 教師指導兒童進行熱身活動，並複習原地拍球動作。</p> <p>活動二：練習拍球前行、側行及後行 1.教師示範、講解移動拍球的動作技巧。 2.兒童分組練習「拍球前行」、「拍球側行」及「拍球後行」的動作。 3.教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的移動拍球技巧。</p> <p>活動三：練習拍球繞圈及 S 形前進 1.教師示範、講解「拍球繞圈」及「拍球 S 形前進」的動作技巧。 2.兒童分組練習「拍球繞圈」及「拍球 S 形前進」的動作。 3.教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的拍球技巧。</p> <p>活動四：綜合活動 1.教師統整拍球的動作要領。 2.教師表揚表現優異的兒童並請其示範動作。</p> <p>活動五：進行如影隨行拍球遊戲 1.教師講解「如影隨形」活動規則。 2.兒童分組進行「如影隨形」活動。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	實際演練 課堂問答 觀察評量	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。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第九週 10/20~ 10/26	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	<p>活動一：熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習移動拍球動作。</p> <p>活動二：進行拍球接力遊戲 1.教師講解「拍球接力」活動規則。 2.兒童分組進行「拍球接力」活動。 3.教師可彈性調整活動進行方式，引導兒童加快拍球移動速度，熟練拍球移動技能。</p> <p>活動三：統整活動 1.教師表揚表現優異的組別。 2.教師引導兒童思考並發表，拍球接力獲勝組別的獲勝原因為何，以作為下次遊戲時的改進方向。</p> <p>活動四：進行拍球過通道遊戲 1.教師講解活動規則。 2.兒童分組進行拍球過通道活動。</p> <p>活動五：統整活動 1.教師引導兒童思考並發表，在遊戲中為他人所接受或不被接受的行為為何。 2.教師歸納兒童的意見，並提醒兒童活動時要輪流排隊，不推擠，才能維護自己和他人的安全。 3.教師鼓勵兒童利用課餘時間，與家人、玩伴，利用寶特瓶、椅子等簡易物品布置曲形通道，進行拍球遊戲。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	實際演練 課堂問答 觀察評量	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。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十週 10/27~ 11/2	單元三心情分享站 活動 1 心情調色盤	<p>活動一：討論情緒的變化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師展示各種不同表情的圖片，說明每個人都會有不同的心情變化，當遇到不同的事件時，會產生不同的情緒反應。 2.請兒童表演快樂、生氣或悲傷的表情。 3.教師提問並引導兒童發表：有哪些線索讓你認為這些人是快樂、生氣或悲傷的？在哪些情況下，你也會有類似的感覺？ 4.教師統整兒童的意見，並鼓勵其以適當的方式抒發情緒。 <p>活動二：猜猜誰有好心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請數名兒童上臺抽題表演，由臺下兒童猜測表演者的情緒。 2.請兒童發表如何判斷表演者的情緒。 3.教師說明聽聲音、觀察動作及表情，可以幫助我們分辨各種情緒。 <p>活動三：學習表達自己的心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問並引導兒童發表：你是如何表達自己的心情或感覺。 2.引導兒童表達自己的心情。 3.教師提醒兒童：將感覺隱藏起來，不讓人知道，不但無法讓他人了解你的困難，也沒辦法解決問題，再者情緒積壓久了也會造成身體、心理很大的負擔，所以要學習將感覺表達出來，才會讓身心更健康。 <p>活動四：討論抒發心情的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：愉快的心情可以和人分享，不愉快 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元三心情分享站 活動 1 心情調色盤	課堂問答 觀察評量	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>的心情也可以適當抒發，幫助自己平復情緒。</p> <p>2.教師提出各種抒發心情的方法，讓兒童判斷這些行為是否適當。</p> <p>3.教師統整：快樂時可以告訴父母、和朋友分享，或是開心的唱歌、聽音樂。悲傷時可以藉著運動調整心情，或是大哭一場抒發難過的情緒。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十一週 11/3~11/9	單元三心情分享站 活動 2 煩惱知多少	<p>活動一：討論校園霸凌事件</p> <ol style="list-style-type: none"> 請兒童發表小潔遭受校園威脅的感覺。 教師提問並請兒童自由發表：在校園中有沒有遇到或看過類似的事件？ <p>活動二：說明霸凌的種類</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明霸凌可以分為肢體霸凌、語言霸凌、關係霸凌、性霸凌、網路霸凌五類。 教師列舉數種不同狀況，讓兒童分辨哪些是霸凌事件。 教師說明：肢體霸凌是最常發生的情況，但不論是何種類型的霸凌，都會對被害者的生理、心理造成重大的負面影響。 <p>活動三：討論遠離霸凌的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問兒童是否看過哆啦 A 夢的卡通？並說明卡通角色中，大雄是一個缺乏自信又膽小的孩子，長期受到胖虎的欺負，每次都靠著哆拉 A 夢的法寶化險為夷，然而現實中沒有神奇魔法，如果遭到霸凌，就要想辦法遠離傷害。 教師說明遠離霸凌的方法。 <p>活動四：討論目睹霸凌時的處理方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師述說一則校園霸凌的案例。 教師引導兒童體會如果是受害者會有什麼感受？如果沒有人制止可能會造成什麼狀況？ 師生共同討論，看到有人被霸凌時該如何處理？ 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元三心情分享站 活動 2 煩惱知多少	自我評量 課堂問答 實際演練	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	【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。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十二 週 11/10~ 11/16	單元三心情分享站 活動 3 情緒紅綠燈	<p>活動一：發表生氣的經驗</p> <p>1.教師引導兒童自由發表：</p> <p>(1) 什麼事情，曾讓你很生氣。</p> <p>(2) 生氣時身體有什麼感覺？</p> <p>(3) 生氣時該怎麼讓自己冷靜下來？</p> <p>(4) 如果再發生一次，你還會那麼生氣嗎？</p> <p>2.教師統整並補充說明。</p> <p>活動二：討論處理情緒的方法</p> <p>1.教師說明：當我們遇到生氣等不愉快的情緒時，通常會採取一些行為將自己的感受表現出來，但是適當的行為是不會傷害自己和他人的。</p> <p>2.教師提出各種情境，讓兒童自由發表遇到該情境時的處理方法。</p> <p>3.教師統整並補充說明。</p> <p>活動三：做個冷靜高手</p> <p>1.教師說明生氣時可採取哪些步驟，讓自己冷靜下來。</p> <p>2.教師說明：生氣時容易令人失去理智，因此有負面情緒時不可衝動行事，應先讓自己冷靜下來，再設法解決問題。</p> <p>活動四：演練冷靜的步驟</p> <p>1.針對不同情境，請兒童運用「紅綠燈」概念，分組進行角色扮演。</p> <p>2.活動結束後，請各組兒童發表心得與感想。</p> <p>3.教師鼓勵兒童用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或惹出大麻煩。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元三心情分享站 活動 3 情緒紅綠燈	課堂問答 自我評量	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十三 週 11/17~ 11/23	單元四假日運動樂 活動 1 運動場地大 搜索	<p>活動一：調查社區運動場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解運動場地與遊樂設施的不同處。 2.請兒童發表在社區內曾見過哪些運動場地，是否有與家人一起使用的經驗。 3.教師統整兒童的意見並補充說明：常常利用社區運動場地進行身體活動，能促進身心健康。 <p>活動二：討論社區運動場地損壞的處理方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童發表，是否曾見過社區運動場地損壞的情形，當時是否有做處理？處理的方式為何？ 2.教師統整兒童的意見，並補充說明正確的處理方法，例如：請社區管理委員會或村里辦公室協助等。 3.教師說明：正確的處理方式，能保護自己和他人的安全，並提醒兒童場地未修復前，不可靠近，以避免危險。 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元四假日運動樂 活動 1 運動場地大搜索	發表 課堂問答	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗 探究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十四 週 11/24~ 11/30	單元四假日運動樂 活動 2 參與休閒運 動	<p>活動一：認識各種休閒運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明何謂休閒運動，並引導兒童發表曾參與哪些休閒運動。 2.教師以戶外、室內運動場地之分類，介紹休閒運動的種類。 3.教師帶領兒童複習「活動 1 運動場地大搜索」內容，並引導其自由發表，自己居住的社區些場地能從事休閒運動。 <p>活動二：分享參與休閒運動的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童發表，喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何。 2.教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。 3.教師鼓勵兒童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 <p>活動三：選擇適當的休閒運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童輪流發表自己選擇休閒運動的依據。 2.教師統整兒童的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項。 <p>活動四：休閒運動選擇學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童輪流分享學習單內容。 2.教師依據兒童發表的意見進行補充說明。 	3	翰林版國小健 康與體育 2 上 教材 單元四假日運 動樂 活動 2 參與休 閒運動	自我評量 課堂問答 學習單	4-1-2 認識休閒運動 並樂於參與。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人 習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十五 週 12/1~1 2/7	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康 多	<p>活動一：了解走路的益處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明跑與走的差別：跑會有兩腳掌同時離地的時候，走的速度再快都不可能雙腳同時離地。 2.教師引導兒童思考並發表走路的益處。 3.教師歸納兒童的意見並補充說明，走路能增加身體活動機會、訓練雙腳肌力等。 4.教師鼓勵兒童課後或假日可多從事走路活動，促進身體健康。 <p>活動二：走路前應做好的準備事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童自由發表，走路前應做好哪些準備事項？ 2.教師歸納兒童的意見並補充說明：走路雖然是一項簡單運動，但在進行前仍需做好事前的準備才能體驗、享受走路帶來的樂趣。 <p>活動三：體驗不同的走路方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童利用操場或空地，分組進行慢走和快步走。 2.請兒童自由發表慢走與快走後，身體各有什麼感覺，兩者是否有差異。 3.教師引導兒童利用校園場地，分組進行雙手持寶特瓶快步走。 4.請兒童自由發表，雙手持寶特瓶快走與快步走的感覺有何不同。 5.教師歸納兒童的意見並補充說明：增加速度的走路方式，是一種最簡單的身體活動，活動時間可以較持久，適合閒暇時進行。 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多	自我評量 實際演練	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		活動四：跟著節奏走—隨著哨音進行快、慢走 1.教師說明活動規則。 2.請兒童分組進行活動。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十六 週 12/8~1 2/14	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康 多	<p>活動一：跟著節奏走—隨著節奏變換走路的速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動規則。 2.請兒童分組進行活動。 <p>活動二：超越障礙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動規則。 2.全班分成數組，進行闖關接力賽。 3.請兒童進行個人計時賽，或分組進行「超越障礙」活動。 <p>活動三：快步走直線接力遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「快步走直線接力遊戲」活動規則。 2.兒童分組進行「快步走直線接力遊戲」。 <p>活動四：快步走繞物接力遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「快步走繞物接力遊戲」活動規則。 2.兒童分組進行「快步走繞物接力遊戲」。 	3	翰林版國小健 康與體育 2 上 教材 單元四假日運 動樂 活動 3 常走路 健康多	自我評量 實際演練	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動 習慣，保持良好體適 能。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個 人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十七 週 12/15~ 12/21	單元五體能加油站 活動 1 隨著節奏起 舞	<p>活動一：模仿運動動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童就自己生活經驗,發表公園中常見的運動項目。 2.請兒童模仿公園常見的運動情形,例如:跑步、騎腳踏車、打太極拳或跳元極舞等。 3.教師帶領兒童進行熱身活動,並以下肢伸展為主。 <p>活動二：練習帶動唱舞蹈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師和兒童共同編創舞蹈動作。 2.請兒童練習帶動唱舞蹈。 <p>活動三：綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導全班分成兩組,一組念謠、另一組表演動作。 2.教師鼓勵兒童嘗試改變念謠內容和動作,增加活動參與之樂趣。 3.請兒童依據改編的內容和動作進行展演。 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元五體能加 油站 活動 1 隨著節 奏起舞	實際演練 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【環境教育】1-1-1 能 運用五官觀察體驗 探 究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十八 週 12/22~ 12/28	單元五體能加油站 活動 2 滾出活力	<p>活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行暖身活動。</p> <p>活動二：左右擺動 1.教師講解「左右擺動」的動作要領。 2.請兒童練習「左右擺動」動作。</p> <p>活動三：兩人捲壽司 1.教師講解「兩人捲壽司」動作要領。 2.請兒童練習「兩人捲壽司」動作。</p> <p>活動四：連續滾翻 1.教師講解「連續滾翻」的動作要領。 2.請兒童練習「連續滾翻」動作。</p> <p>活動五：兩人合作滾翻 1.教師講解「兩人合作滾翻」動作要領。 2.請兒童練習「兩人合作滾翻」動作。</p> <p>活動六：滾翻闖關遊戲 1.教師示範並講解活動規則。 2.兒童分組進行闖關遊戲。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元五體能加油站 活動 2 滾出活力	實際演練 觀察評量	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。	<p>【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十九 週 12/29~ 1/4	單元五體能加油站 活動 3 全家體能王	<p>活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行伸展動作，以利教學活動進行，並避免運動傷害。</p> <p>活動二：從事簡易伸展活動 1.教師提問並引導兒童思考：在家中能和家人進行哪些體能活動？ 2.教師講解並示範坐姿、站姿伸展動作。 3.兒童兩人一組進行坐姿及站姿伸展動作。 4.教師引導兒童發表，伸展不同的部位，感覺有何差異？ 5.教師統整：從事伸展操時宜緩慢進行，每個動作應維持 20~30 秒。 6.教師鼓勵兒童與家人一起從事伸展操。</p> <p>活動三：練習毛巾操伸展動作 1.教師說明：利用簡單、隨手可取得的物品，即可從事伸展操。 2.教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行上肢伸展操。 3.引導兒童進行上肢伸展動作。 4.教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行下肢伸展操。 5.引導兒童進行下肢伸展動作。</p> <p>活動四：練習寶特瓶的上肢體能活動 1.教師講解並示範利用寶特瓶進行手臂肌力訓練。 2.請兒童進行手臂肌力訓練。 3.教師引導兒童思考還可利用寶特瓶進行哪些</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元五體能加油站 活動 3 全家體能王	實際演練 自我評量	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>手臂動作。</p> <p>4.教師講解「請你跟我這樣做」的遊戲規則。</p> <p>5.請兒童分組進行「請你跟我這樣做」遊戲。</p> <p>活動五：練習寶特瓶的下肢體能活動</p> <p>1.教師講解並示範腿部夾寶特瓶、停寶特瓶動作，訓練腿部和腹部肌力。</p> <p>2.請兒童練習用腿部夾寶特瓶、停寶特瓶。</p> <p>3.教師引導兒童思考並發表：還可以利用哪些物品進行體能活動。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十 週 1/5~1/ 11	單元六保護牙齒我最行 活動 1 大家來刷牙	<p>活動一：說明牙齒清潔的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 師生共同討論牙齒的重要性。 教師說明：吃完東西如果不刷牙，經過一段時間後，食物殘渣會被分解，釋放出酸性物質，這種物質會破壞牙齒，造成蛀牙，讓牙齒變黑、變醜，吃東西也不方便。 請兒童以鏡子檢查自己的牙齒是否清潔健康。 教師提醒兒童：經常注意牙齒清潔，才能保持牙齒的健康。 <p>活動二：選擇適當的牙刷</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師展示各類的牙刷，並說明選擇適當牙刷的方法。 教師說明：牙刷大約使用三個月就需要更新，如果刷毛已經出現變形、分岔、長霉，就應該立刻更換。 <p>活動三：一起來學「貝氏刷牙法」</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師講解並示範牙刷的握法及刷毛與牙齒的相對位置。 請兒童面對鏡子演練牙刷的正確握法。 教師強調正確刷牙要注意的原則。 <p>活動四：大家來刷牙</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範刷上排牙、刷下排牙時，牙刷的握法，兒童仿做。 教師配合牙齒模型或影片，示範刷上排牙、刷下排牙的順序。 請兒童拿著牙刷對著立鏡跟著練習，教師於行間巡視指導。 	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元六保護牙齒我最行 活動 1 大家來刷牙	課堂問答 實際演練	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>4.教師可將牙菌斑顯示劑塗抹在兒童的牙齒上，以觀察刷牙的成果。</p> <p>5.教師說明預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後立刻刷牙，並鼓勵兒童養成食後潔牙的好習慣。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十 一週~第 二十二 週 1/12~1 /20	單元六保護牙齒我最行 活動 2 愛護牙齒	<p>活動一：實踐護牙行動</p> <p>1.教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。</p> <p>2.教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。</p> <p>3.教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？</p> <p>4.引導兒童發表實踐的情形。</p> <p>活動二：護牙宣言</p> <p>1.請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。</p> <p>2.請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○，從×年×月×日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。</p> <p>(1) 吃完東西立刻刷牙。</p> <p>(2) 請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。</p> <p>(3) 少吃甜食、少喝含糖飲料。</p> <p>(4) 營養均衡，不偏食。</p> <p>(5) 使用牙線輔助潔牙。</p> <p>(6) 每半年做一次口腔檢查。</p> <p>3.鼓勵兒童養成護牙好習慣。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 上 教材 單元六保護牙齒我最行 活動 2 愛護牙齒	自我評量 課堂問答	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	

花蓮 市明廉國民小學 108 學年度 第二學期二年級健體領域教學計畫表 設計者：二年級教學團隊

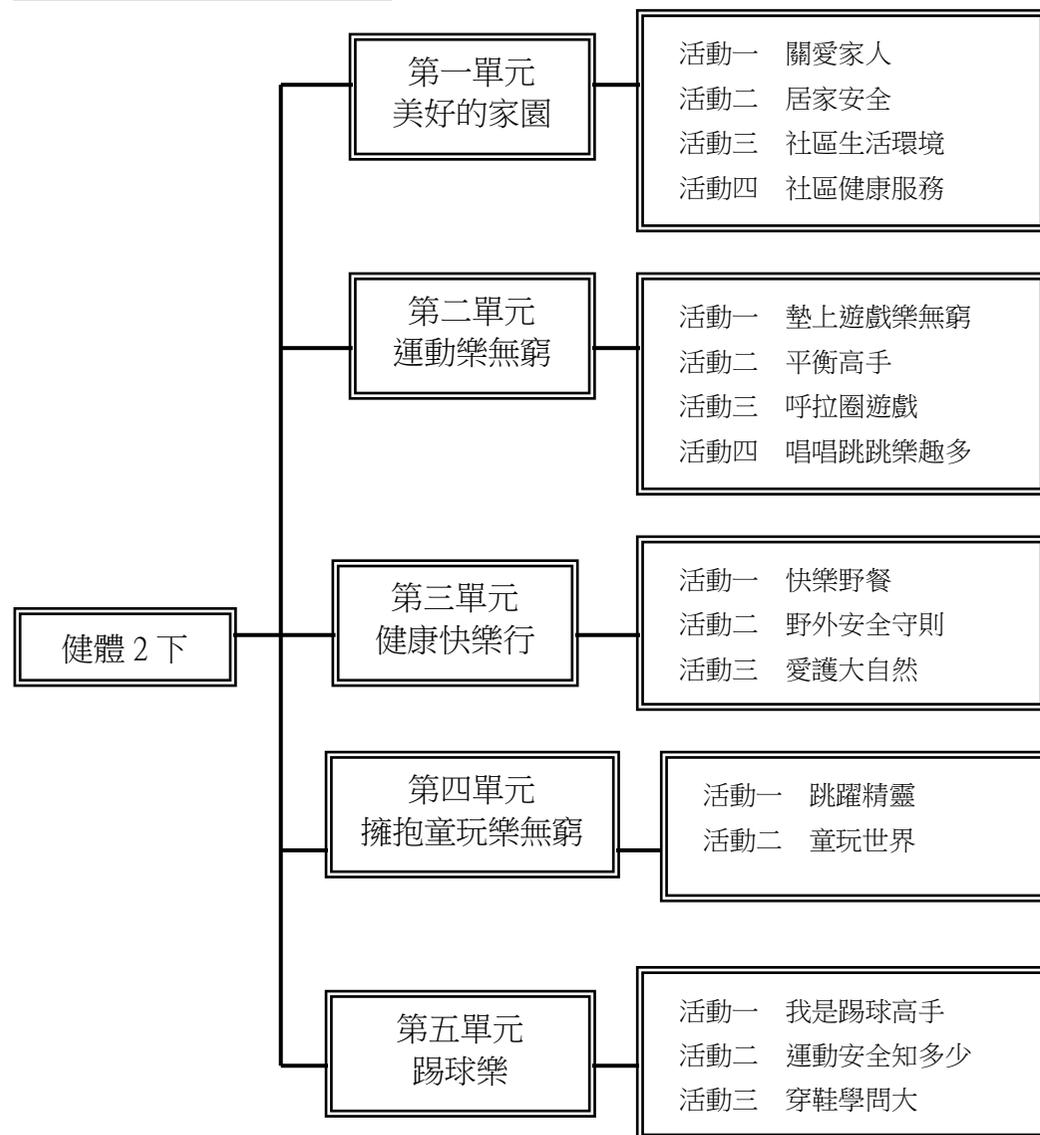
一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，共（3）節。

二、本學期學習目標：

- 1.引導兒童省察自己與家人相處的情形，增進家人間的互動和溝通，進而培養良好的家庭氣氛。
- 2.藉由活動，讓兒童觀察並思考社區環境衛生對健康的影響，希望兒童能關注自己的生活環境，並且了解社區裡有哪些健康服務機構。
- 3.透過軟墊、平衡木、呼拉圈和舞蹈等活動，引導兒童體驗遊戲和創作的樂趣，並增進其基礎動作技能與探索能力，提升兒童運動參與的興趣。
- 4.從行前準備事項談起，接著引導兒童在購買食品前能辨識其安全性，並且以健康原則準備餐點。
- 5.藉由活動引發兒童親近、欣賞及愛護大自然，並進一步規畫戶外自然探索活動，了解野外危險的預防與處理。
- 6.透過體驗大自然的活動，引導兒童注意野外危險情境，並從自然生態遭受破壞的情況，引發兒童思考其產生原因，再進一步檢視自身的行為有哪些會破壞自然環境，並加以改進。
- 7.藉由俯拾皆是的橡皮筋，進行有趣的運動與遊戲，不僅能促進肌力與柔軟度，亦可提升肢體協調性。
- 8.透過各式童玩的認識和學習，讓我們的生活更加充滿樂趣，並達到保存珍貴文化資產的目的。
- 9.藉由各種趣味化的遊戲，讓兒童享受踢球的樂趣。
- 10.透過實際演練與操作，引導其了解運動前、中、後的安全注意事項。同時教導兒童正確的穿鞋方法，以及如何選購適合自己的運動鞋，使其能避免在運動時造成傷害。

三、本學期課程架構：

(健康與體育 2 下)課程架構圖



- 1.溝通與親子關係 (2000) : 黃重光。臺北市 : 天地圖書。
- 2.營造一個安全的家 (2002) : 康健雜誌第 39 期。臺北市 : 康健雜誌出版。
- 3.兒童發展與身體教育 (1997) 許義雄譯 , DacidL.Gallahue 書。臺北市 : 國立編譯館。

四、本學期課程內涵：

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
------------	------	------	--------	------	------	------	---------	----

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第一週 2/11~2 /15	單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	<p>活動一：分辨家人所處的人生階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明每個人從出生到老化，都會經過不同的人生階段。 2.請兒童取出家人的照片，在小組內介紹自己的家人，並試著說說看家人所處的人生階段。 3.師生共同討論，不同的人生階段在外觀上有何異同。 <p>活動二：討論不同人生階段的異同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明嬰幼兒期、兒童期、青少年期、青壯年期、老年期的不同特點。 2.請兒童發表自己長大至今的感受。教師補充說明成長是持續的過程，但是有個別差異。每個人都會經歷成長，有能力做更多的事。 3.教師統整說明：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵兒童隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。 <p>活動三：發表與家人溝通不良的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表和家人發生不愉快的經驗，例如： <ol style="list-style-type: none"> (1) 為什麼會發生不愉快的事件？ (2) 自己或家人有什麼不對的地方？ (3) 當時心中的感受如何？ 2.師生共同討論，好的和不好的溝通方式各會對家庭關係造成什麼影響？怎麼做才算是良好的溝通？ 3.教師提醒兒童溝通時應注意的要訣。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下教材 單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	自我評量 發表 課堂問答	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	【家政教育】4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		4.教師統整：運用合宜的溝通方式，能讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二週 2/16~2 /22	單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	<p>活動一：發表與家人相處的情形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童回想自己的家庭生活，並且發表自己和家人相處的情形。 2.師生共同討論課本的情境，教師統整說明：家人是生活中與自己最親近的人，不論遇到快樂或不快樂的事，都可以和他們分享。 3.教師鼓勵兒童要關愛家人，與他們和樂相處，可以促進良好的家庭關係。 <p>活動二：發表家族聚會的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童發表參加家族聚會的經驗。 2.請兒童找出在家族聚會的場合中，有哪些行為需要改進？應該怎麼做才對？ 3.師生共同討論在家族聚會中和親人該如何相處。 <p>活動三：表達對家族親人的關愛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師詢問兒童平常透過哪些方式和家族親人連絡感情。 2.教師指導兒童透過語言或圖文，直接表達對祖父母或其他家族親人的關愛。 3.教師統整：多和家族親人彼此關懷，互相幫忙，可以增進家族成員的情感，維繫良好的家族關係。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	自我評量 發表 課堂問答	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	【家政教育】4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第三週 2/23~2 /29	單元一美好的家園 活動 2 居家安全	<p>活動一：發表家庭事故傷害的影響</p> <p>1.教師舉例說明原本應該是最安全的家，為何會成為處處充滿危險的場所？</p> <p>2.請兒童發表親身經歷或聽說過的家庭事故傷害事件。</p> <p>3.教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。</p> <p>活動二：進行危險就在你身邊活動</p> <p>1.教師說明活動規則。</p> <p>2.全班進行「危險就在你身邊」活動。</p> <p>3.教師統整：家庭事故隨時隨地皆有可能發生，因此需注意居家安全，才能降低事故傷害的發生。</p> <p>活動三：討論居家安全注意事項</p> <p>1.請兒童閱讀課本的情境圖例。</p> <p>2.教師引導兒童分享家中安全或不安全的環境與狀況，並說出自己的感想。</p> <p>3.教師歸納並補充說明家庭事故的預防原則和注意事項。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下教材 單元一美好的家園 活動 2 居家安全	自我評量 發表 課堂問答	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗 探究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第四週 3/1~3/ 7	單元一美好的家園 活動 2 居家安全	<p>活動一：說明居家安全總體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請兒童和家人共同檢視居家安全，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。 2.請兒童於下一節課完成檢核表。 3.教師提醒兒童：居家安全需要全家人一起維護，才能有一個舒適又安全的居家環境。 <p>活動二：報告居家環境檢查結果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請兒童分組並抽籤決定討論項目，以及家中其他地點的潛在危機與改善方法。 2.請兒童推派代表上臺報告討論結果。 3.教師適時給予回饋與建議。 <p>活動三：改善居家環境安全的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明改善居家環境的安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 2.請兒童腦力激盪說出如何改善居家環境，加強安全措施。 3.教師統整：全家人要有安全第一的共識，全力實踐安全行為。如果有人忘了或沒有做好，要互相提醒，久而久之就會養成好習慣。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元一美好的家園 活動 2 居家安全	自我評量 發表 課堂問答	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗 探究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第五週 3/8~3/ 14	單元一美好的家園 活動 3 社區生活環 境	<p>活動一：發表社區資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明居住在同一個社區，有共同活動的一群人就會形成社區。 2.教師說明社區中有許多不同的資源可供居民利用。 3.請兒童自由發表居住的社區環境及可以利用的資源。 4.教師統整：社區可以提供我們生活上的需求，要好好珍惜並善用社區資源。 <p>活動二：參與社區活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明透過社區活動不但降低居民之間的疏離感，也能提升社區的生活品質。 2.請兒童發表曾參加或看過的社區活動。 3.教師鼓勵兒童多參加社區活動，增加與社區居民互動及自我成長的機會。 <p>活動三：討論如何使社區環境變得更好</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童閱讀課本。 2.教師引導兒童發表住戶為了維護社區環境衛生，做了哪些事情。 3.教師引導兒童思考並自由發表： <ol style="list-style-type: none"> (1) 自己居住社區環境的優缺點？ (2) 自己在社區中做了哪些清潔工作？ (3) 還可以再協助哪些工作？ 4.師生共同討論：如何使社區環境變得更好？ 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元一美好的家園 活動 3 社區生活環境	發表 課堂問答 自我評量	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第六週 3/15~3 /21	單元一美好的家園 活動 3 社區生活環 境	<p>活動一：發表環境衛生對健康的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童思考並自由發表,如果社區的住戶們沒有時間關心社區的環境衛生,可能造成什麼問題? 2.師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響。 3.教師統整:社區環境衛生的好壞,會對身心健康產生影響,透過居民的共同努力,可以使社區環境變得更好。 <p>活動二：演出害蟲的天堂紙偶劇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「害蟲的天堂」紙偶劇活動方式。 2.教師提問並引導兒童發表,曾經看過哪些害蟲?牠們對環境或健康造成什麼影響? 3.教師統整兒童的發表內容並說明:髒亂的環境易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲,不但會干擾我們的生活,還會傳播疾病,因此需維護環境的整潔,避免害蟲孳生。 <p>活動三：發表家中病媒防治的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表家中對蚊、蠅、蟑螂和老鼠等病媒的預防及處理方式。 2.教師說明:病媒除了帶來疾病危害健康,還會降低我們居住的品質,而事先的預防比事後的處理更重要。 <p>活動四：討論病媒防治的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明臺灣氣候溼熱的緣故,使得病媒害蟲特別容易孳長。如果不想和蚊、蠅、蟑螂和老鼠等病媒共同生活,就要從堅守「三不行動」 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元一美好的家園 活動 3 社區生活環境	發表 課堂問答 自我評量	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		做起。 2.師生共同針對不同病媒的特性討論防治的方法。 3.教師統整：消除髒亂必須從家庭做起，為了維護家人健康，讓住家整潔舒適，就要做好病媒防治的工作。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第七週 3/22~3 /28	單元一美好的家園 活動 4 社區健康服務	<p>活動一：討論社區發生登革熱病例時的處理方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請全班討論社區環境衛生與登革熱的關係。 2.請兒童分組討論，如果自己的社區出現登革熱病例，該如何採取行動？ 3.請小組利用課餘時間，訪問自家社區或住家附近的組織，並詢問其如何維護社區的環境整潔，以及如何因應登革熱的流行。 4.教師統整並補充說明。 <p>活動二：討論環保機構的功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表環保局及清潔隊人員為我們做了哪些事。 2.教師提問並引導兒童思考，環保局及清潔隊還能為我們提供哪些服務。 3.教師請負責的小組分別報告環保局及清潔隊的服務內容。 <p>活動三：認識登革熱</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹傳播登革熱的病媒蚊。 2.師生共同討論登革熱的傳染途徑及症狀。 3.引導兒童觀察、認識蚊子的幼蟲——孑孓，了解病媒蚊的生態，並討論容易孳生病媒蚊的地方。 4.教師說明：消除積水是消滅病媒蚊最有效的方法。 5.教師提問並引導兒童思考：除了清除積水之外，生活中還要注意哪些事項以預防登革熱。 6.教師統整兒童的意見並補充說明。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元一美好的家園 活動 4 社區健康服務	發表 課堂問答	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。	【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		7.教師總結登革熱的傳染方式、症狀及預防方法，並提醒兒童注意生活環境整潔的重要性。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第八週 3/29~4 /4	單元二運動樂無窮 活動 1 墊上遊戲樂 無窮	<p>活動一：熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動。</p> <p>活動二：創作靜態的造型動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範「雙人造飛機」、「雙人架推車」、「雙人做火車」、「雙腳撐高山」、「雙人成拱橋」等動作要領。 2.請兒童兩人一組，練習各式靜態造型動作。 3.教師引導兒童發揮想像力，以身體動作模仿一樣日常用品，創作靜態的造型動作。 4.教師引導兒童發表，從事造型動作時，對自己有哪些挑戰？兩人合作時應注意哪些事項？ 5.教師統整兒童的意見並補充說明。 <p>活動三：綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師鼓勵兒童分組創作雙人造型模仿，並請願意表演的組別上臺展演。 2.請兒童選出最佳的組別，並給予鼓勵。 <p>活動四：練習雞蛋側滾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2.教師引導兒童練習「雞蛋側滾」。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元二運動樂無窮 活動 1 墊上遊戲樂無窮	實際演練	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【環境教育】1-1-1 能 運用五官觀察體驗 探 究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第九週 4/5~4/ 11	單元二運動樂無窮 活動 1 墊上遊戲樂 無窮	活動一：練習雞蛋側滾 1.教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2.教師引導兒童練習「雞蛋側滾」。 活動二：練習單人不倒翁動作 1.教師講解並示範「單人不倒翁」動作要領。 2.教師引導兒童練習「單人不倒翁」動作。 活動三：進行雙人同向不倒翁 1.教師說明「雙人同向不倒翁」活動規則。 2.請兒童分組練習「雙人同向不倒翁」動作。	3	翰林版國小健 康與體育 2 下 教材 單元二運動樂 無窮 活動 1 墊上遊 戲樂無窮	實際演練	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【環境教育】1-1-1 能 運用五官觀察體驗 探 究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十週 4/12~4 /18	單元二運動樂無窮 活動 2 平衡高手	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童沿著地面的一條直線行，體驗平衡木的行進感覺。 2.提醒兒童做任何活動，若能控制身體的穩定性，保持平衡，即可減少受傷的機會。 <p>活動二：練習單腳站立</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童單腳站立，並檢核自己的平衡感。 2.引導兒童發表雙腳和單腳站立的差異。 3.請兒童在平衡木上進行單腳站立動作。 4.教師引導兒童發表，在地面和平衡木上做單腳站立的差異。 <p>活動三：在平衡木上練習側步走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，在平衡木上進行側步走的動作要領。 2.請兒童先在地板試做，再到平衡木上練習。 <p>活動四：在平衡木上練習後退</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，在平衡木上做後退的動作要領。 2.請兒童輪流在平衡木上練習後退動作。 <p>活動五：在平衡木上練習轉身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，在平衡木上進行轉身動作要領。 2.兒童先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 <p>活動六：綜合活動</p> <p>請兒童發表在平衡木上以不同方式移動的感</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元二運動樂無窮 活動 2 平衡高手	實際演練 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性 別者平等互動。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>覺，以及如何在行進時保持平衡。</p> <p>活動七：進行平衡木遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。 2.教師說明「單腳站立比賽」活動規則。 3.請兒童分組進行「單腳站立比賽」。 4.教師說明「贏家向前走」活動規則。 5.請兒童分組進行「贏家向前走」。 						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十一 週 4/19~4 /25	單元二運動樂無窮 活動 3 呼拉圈遊戲	<p>活動一：熱身活動</p> <p>1.教師帶領兒童進行頭部、手臂、體側及下肢等部位的伸展動作，以利教學活動進行，並避免運動傷害。</p> <p>活動二：進行單人呼拉圈造型</p> <p>1.教師介紹呼拉圈的形狀特性，並示範手轉、身體搖等操控方式。</p> <p>2.教師引導兒童模仿單人呼拉圈造型動作。</p> <p>3.請兒童嘗試創作站姿、坐姿或躺等各種呼拉圈造型動作。</p> <p>活動三：進行雙人呼拉圈伸展</p> <p>1.教師說明雙人呼拉圈造型活動規則。</p> <p>2.教師鼓勵兒童改變握呼拉圈方式，伸展不同的身體部位，展現各種雙人呼拉圈造型。</p> <p>活動四：進行操控呼拉圈動作</p> <p>1.教師講解並示範呼拉圈動作要領。</p> <p>2.教師引導兒童進行練習。</p> <p>活動五：進行呼拉圈遊戲</p> <p>1.教師講解並示範呼拉圈遊戲方式。</p> <p>2.教師引導兒童進行分組練習。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元二運動樂無窮 活動 3 呼拉圈遊戲	實際演練 觀察評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【人權教育】1-1-2 了 解、遵守團體的規則， 並實踐民主法治的精 神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十二週 4/26~5/2	單元二運動樂無窮 活動 4 唱唱跳跳樂趣多	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領兒童複習之前教過的舞蹈基本動作走步、跑步。 2.教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。 <p>活動二：練習基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並講解踏併步動作要領。 2.請兒童練習踏併步，以及左右連續踏併步。 3.教師示範並講解踏跳步動作要領。 4.請兒童練習踏跳步、右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。 <p>活動三：練習迎春舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師將全班以男、女兩人一組，分成數組，並引導其練習舞蹈動作。 2.教師講解舞序。 <p>活動四：迎春舞展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師將全班以男、女兩人一組，分成數組，並引導其複習舞蹈動作。 2.請兒童分組展演迎春舞的舞步。 <p>活動五：進行創作舞蹈展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童分組合作改編部分舞步，例如：花朵造型、黃鶯和蝴蝶飛舞的動作。 2.請兒童分組展演改編後的舞步。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下教材 單元二運動樂無窮 活動 4 唱唱跳跳樂趣多	實際演練 觀察評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性 別者平等互動。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十三 週 5/3~5/ 9	單元三健康快樂行 活動 1 快樂野餐	<p>活動一：討論如何做好行前規畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師舉例說明野外活動前，未做好規畫就貿然行動可能導致的後果。 2.請兒童發表自己與家人出遊前，通常會做哪些準備？ 3.教師說明行程規畫事項。 4.教師提醒兒童：為了活動安全，在行前要有完整的計畫及充分的準備。 <p>活動二：討論野外活動裝備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請兒童分組，並發給各組一張海報及數份賣場 DM。 2.請各組討論野外活動應該攜帶哪些物品？在海報紙上畫一個背包，並將想攜帶的物品利用剪貼或書寫方式呈現在背包裡。 3.請各組推派代表上臺展示討論結果，並說明攜帶這些物品的理由。 4.教師說明萬一在野外發生緊急狀況，可以撥打手機求援。如果山區收不到訊號，可以撥打 112 轉接消防局或警察局。 <p>活動三：討論如何辨別食物的安全性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表是否曾購買過期或不新鮮食物的經驗。 2.教師說明選擇食物時，要利用感官辨別食物是否新鮮、安全。 3.教師統整：以健康的原則準備及選購食物，才能吃的健康又安心。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元三健康快樂行 活動 1 快樂野餐	自我評量 發表 課堂問答	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	<p>【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十四 週 5/10~5 /16	單元三健康快樂行 活動 1 快樂野餐	<p>活動一：討論垃圾食物的害處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表自己平常所吃點心的種類，教師記錄於黑板上。 2.師生共同討論這些點心對健康是否有益？ 3.教師分析市售零食的糖分、鹽分及含油量，強調常吃太油、太鹹、太甜的食物易造成肥胖、齲齒、心血管疾病等健康問題。 4.教師提醒兒童：應注意平時攝取的零食、點心是否為垃圾食物，並勿攝取過多，以免對健康造成不良的影響。 <p>活動二：選擇健康食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：如果明天要去野餐，該帶哪些食物？ 2.請兒童分組討論並記錄野餐時會攜帶的食物。 3.教師說明：選擇食物時，應以少油、少鹽、少糖，並能均衡攝取六大類為原則。 4.請兒童檢視所帶的食物是否符合健康原則，以加強其選擇健康食物的意願。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下教材 單元三健康快樂行 活動 1 快樂野餐	自我評量 發表 課堂問答	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十五 週 5/17~5 /23	單元三健康快樂行 活動 2 野外安全守 則	<p>活動一：討論野外事故傷害的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兒童發表在野外受傷的經驗及原因。 2.教師以新聞案例及故事，告知兒童最常在野外發生的事故，並提醒其注意野外安全。 3.配合課本的狀況圖，請兒童找出野外中的哪些行為容易導致傷害？會造成何種結果？ <p>活動二：演練野外事故傷害的預防方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明野外活動時要注意安全守則。 2.教師根據課本內容出狀況題，請兒童配合進行演練。 <p>活動三：野外安全常識搶答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問與野外安全有關的問題，並請兒童以手勢作答，對的比○，錯的比X。 2.教師適時澄清並鼓勵答案正確的兒童。 3.教師統整：野外活動首重安全，遵守各項安全守則，才能玩得開心又安全。 	3	翰林版國小健 康與體育 2 下 教材 單元三健康快 樂行 活動 2 野外安 全守則	實際演練 發表	5-1-2 說明並演練促 進個人及他人生活 安全的方法。	【環境教育】1-1-1 能 運用五官觀察體驗 探 究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十六 週 5/24~5 /30	單元三健康快樂行 活動 3 愛護大自然	<p>活動一：討論對大自然環境有害的行為</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問並引導兒童回想：到戶外出遊時，是否曾看到大自然環境遭受破壞的情況。 2.配合課本圖例，請兒童發表大自然環境遭受破壞的可能原因。 3.兒童配合課本圖例指出，哪些行為可能會破壞大自然環境。 4.教師統整：人類不當的行為會破壞大自然環境，並提醒兒童好好愛惜自然環境。 <p>活動二：討論人與自然環境的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明人類也是自然環境的一部分，如果以不當的行為破壞自然環境，自己也會受害。 2.師生共同討論人類行為與大自然環境之間的關係。 <p>活動三：分享親近大自然的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童拿出旅遊照片，並分享和家人到何處去玩？當時的情形與感受是什麼？ 2.兒童發表到戶外自然環境遊玩的好處。 3.教師歸納兒童的意見並補充說明。 <p>活動四：發表愛護環境的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表到戶外旅遊時，應該注意哪些事情，才能保護我們的大自然不遭受破壞。 2.教師統整：用心去體會萬物之美，用行動來呵護自然資源，才能為自己及未來的子孫留下一片美麗、清淨的家園。 	3	翰林版國小健康與體育 2 下教材 單元三健康快樂行 活動 3 愛護大自然	實際演練 問答	7-1-5 體認人類是自然環境的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	【環境教育】2-1-1 認識生活周遭的自然環境與人造環境，以及常見的動物、植物、微生物彼此之間的互動關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十七 週 5/31~6 /6	單元四擁抱童玩樂 無窮 活動 1 跳躍精靈	<p>活動一：飛躍渡河</p> <p>1.教師講解「飛躍渡河」活動規則。</p> <p>2.請兒童依序跳躍過河。</p> <p>活動二：跳躍過繩</p> <p>1.教師講解並示範「跳躍過繩」動作要領、活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行「跳躍過繩」。</p> <p>活動三：躍起踩繩</p> <p>1.教師講解並示範「躍起踩繩」動作要領、活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。</p> <p>活動四：螃蟹跨越</p> <p>1.教師講解並示範「螃蟹跨越」動作要領、活動規則。</p> <p>2.請兒童進行「螃蟹跨越」。</p> <p>活動五：天羅地網</p> <p>1.教師講解「天羅地網」活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行「天羅地網」。</p> <p>活動六：連續跨越綜合練習</p> <p>1.教師講解「連續跨越綜合練習」活動規則。</p> <p>2.請兒童分組進行「連續跨越綜合練習」。</p> <p>活動七：綜合活動</p> <p>1.教師鼓勵兒童發表心得與發現。</p> <p>2.提醒兒童回家詢問家中長輩，小時候玩過哪些童玩？怎麼玩？並於下次上課時發表。</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元四擁抱童玩樂無窮 活動 1 跳躍精靈	實際演練 觀察評量	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。	【環境教育】1-1-1 能 運用五官觀察體驗 探 究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十八 週 6/7~6/ 13	單元四擁抱童玩樂 無窮 活動 2 童玩世界	<p>活動一：認識傳統童玩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師以實物，讓兒童認識、了解不同種類的童玩，並進一步引導、激發其學習興趣。 2.教師提問並引導兒童發表：家中長輩小時候的玩具是什麼？怎麼玩？ 3.請兒童發表自己最喜歡的遊戲或玩具，比較家中長輩和自己對童玩喜好的差異。 <p>活動二：拍毬子接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並講解拍毬子要領、活動規則。 2.請兒童分組進行「拍毬子接力賽」。 <p>活動三：超越障礙接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明踩高蹺要領、活動規則。 2.請兒童分組進行「超越障礙接力賽」。 <p>活動四：綜合活動</p> <p>教師引導兒童進行緩和活動，並發表學習心得。</p> <p>活動五：投擲沙包練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並講解沙包擲準要領、活動規則。 2.請兒童分組進行「投擲沙包練習」。 <p>活動六：空降部隊遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「空降部隊」活動規則。 2.請兒童分組進行「空降部隊遊戲」。 <p>活動七：闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「闖關遊戲」活動規則。 2.請兒童分組進行「闖關遊戲」。 <p>活動八：綜合活動</p> <p>教師指導兒童進行緩和活動，並自由發表學習</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元四擁抱童玩樂無窮 活動 2 童玩世界	實際演練 觀察評量	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	<p>【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗 探究環境中的事物。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		心得。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十九 週 6/14~6 /20	單元五踢球樂 活動 1 我是踢球高 手	<p>活動一：熱身活動 進行熱身活動，複習用腳玩球的球感遊戲。</p> <p>活動二：穿越時空 1.教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領。 2.教師講解「穿越時空」活動規則。 3.兒童分組進行「穿越時空」。</p> <p>活動三：命中目標 1.教師講解足內側的踢球位置，並示範踢足內側時的注意事項。 2.教師講解「命中目標」活動規則。 3.兒童分組進行「命中目標」。 4.教師說明：支撐腳腳尖與身體朝向踢球目標，較容易進球。</p> <p>活動四：統整活動 1.教師統整足背及足內側的踢球要領。 2.引導兒童發表足背、足內側踢球有何差異？哪種較有力？哪種比較準？</p> <p>活動五：熱身活動 教師指導兒童進行熱身活動，並複習足背、足內側踢球動作。</p> <p>活動六：堅守堡壘 1.教師講解「堅守堡壘」活動規則。 2.兒童分組進行「堅守堡壘」。 3.鼓勵兒童嘗試不同的踢球方式。</p> <p>活動七：踢球彈珠臺</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元五踢球樂 活動 1 我是踢球高手	實際演練 觀察評量	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。	【人權教育】1-1-2 了 解、遵守團體的規則， 並實踐民主法治的精 神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>1.教師講解「踢球彈珠臺」活動規則。</p> <p>2.兒童分組進行「踢球彈珠臺」。</p> <p>3.教師鼓勵兒童發表,用哪種踢球方式較易瞄準方向、命中目標。</p> <p>4.統整意見,並表揚表現優異的兒童。</p> <p>活動八：綜合活動</p> <p>1.教師表揚遊戲優勝隊伍,並給予鼓勵,以增進兒童用腳玩球的興趣。</p> <p>2.引導兒童自由發表用何種方式踢球,比較容易在「踢球彈珠臺」獲得高分?</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十 週~第二 十一週 6/21~6 /30	單元五踢球樂 活動 2 運動安全知 多少 活動 3 穿鞋學問大	<p>活動 2 運動安全知多少</p> <p>活動一：討論運動前、中、後的安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童思考並發表，運動時要遵守哪些安全事項。 2.教師統整兒童的意見並補充說明。 <p>活動二：演練運動時身體不舒服或受傷的處理方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童思考並發表，運動時是否曾有不舒服或受傷的情形？ 2.請兒童分組討論，運動時若有不舒服或受傷的情況該如何處理。 3.教師統整兒童的意見並補充說明。 <p>活動 3 穿鞋學問大</p> <p>活動一：討論不正確的穿鞋方法可能產生的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表不正確的穿鞋方法，可能產生的影響。 2.請兒童自我檢核穿鞋習慣是否正確，並反省是否有好好愛護雙腳及鞋子。 3.教師統整兒童的意見，並說明養成正確穿鞋習慣的重要性。 <p>活動二：演練正確的穿鞋方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.講解正確的穿鞋方法，請兒童實際演練。 2.發表從事不同活動時，穿什麼鞋較合適。 3.演練如何保持雙腳與鞋子的清潔和衛生。 <p>活動三：發表買鞋經驗</p>	3	翰林版國小健康與體育 2 下 教材 單元五踢球樂 活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大	發表 課堂問答	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗 探究環境中的事物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>1.請兒童發表和家人最常去的買鞋地點為何,並比較不同地點的買鞋經驗。</p> <p>2.請兒童發表自己買鞋時重視的要點。</p> <p>活動四：演練正確的買鞋方法</p> <p>1.師生共同討論買鞋時應注意的事項。</p> <p>2.教師說明並引導兒童了解,能提供正確選購運動產品資訊的來源。</p> <p>3.教師統整並予以補充說明。</p>						

