

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

壹、花蓮縣平和國民小學107學年度第1學期二年級健康與體育領域課程計畫 設計者：張秉樵

一、本領域**每週**學習節數(3)節，共(60)節。

二、本學期學習目標：

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。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

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
一 8/30 9/01	一、 健康 行動家	【1. 護牙好習慣】 【活動一】牙齒保護有一套 1. 教師詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀牙，並演出紙偶劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。 2. 教師說明口腔保健的方法，例如：餐後刷牙不喝含糖飲料；定期檢查牙齒等。 3. 請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。 【活動二】牙齒的好夥伴 1. 教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。 2. 引導學生思考如何選把好牙刷，購買好牙刷應注意刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔，並提醒學生至少3個月就應更換一把新牙刷。 3. 教師說明牙膏只是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆的大小，刷完牙後，泡沫應該吐乾淨，並教導學生購買牙膏時，選擇「含氟牙膏」才是明智的決定。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 實際演練 3. 操作學習	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。		

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
二 9/02 9/08	一、 健康行動家	【2.潔牙大行動】 【活動一】貝氏刷牙法 1.教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡，說明今天的教學重點為貝氏刷牙法。 2.請學生反覆練習，教師從旁協助指正。 3.貝氏刷牙法仍無法刷淨牙齒的接觸面，所以仍需配合牙線的使用，方能全面清潔牙齒，避免牙菌斑的產生。 【活動二】保護我的牙 1.引導學生思考刷完牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。 2.教師拿出牙線，說明刷完牙後還要利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒變得更乾淨。使用完牙線，還能利用含氟漱口水來預防齲齒。 【活動三】口腔健康服務 1.教師請學生發表到牙醫診所接受口腔檢查的經驗，並統整學生的發表內容加以補充說明。 2.教師介紹牙醫診所提供的口腔健康服務，除了治療生病的牙齒外，還有洗牙、牙齒塗氟、使用含氟錠與溝隙封填等療程。	3	康軒版第三冊教材	1.操作學習 2.提問回答	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。		

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
三 9/09 9/15	一、 健康行動家	【3. 早餐健康吃】 【活動一】早餐最重要 1. 教師強調早餐的重要性，例如：早餐是一天活力的來源；沒吃早餐會使自己產生疲勞感、沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易亂吃零食等。 【活動二】最棒的早餐 1. 教師請學生看課本第 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，並說明原因。 【4. 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時，是否會影響到午餐的進食。 2. 提醒學生三餐都要定時定量，不能吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。 【活動二】食物分類(一) 1. 教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能。 2. 請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 實際演練 3. 學生發表	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。	【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。	

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
四 9/16 9/22	一、 健康 行動家	【4. 飲食大原則】 【活動三】食物分類(二) 1. 教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能。 2. 請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。 【活動四】食物考驗 1. 教師準備多種食物照片，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。 2. 教師出示每一張食物照片時，學生必須立即判斷該食物之類別 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。 【活動五】我的這一餐 1. 請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。 2. 請其他學生將這些食物做分類，並說出少了哪一類食物。再請全班給予該學生建議，如何吃營養更均衡。 3. 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。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表	2-1-1 體會食物在生理及心理上重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	【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
五 9/23 9/29	一、健康行動家、二、安全動起來	【5.吃得對 長得好】 【活動一】超級比一比 1. 詢問學生與父母去超市購物經驗。 2. 教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？ 3. 教師說明選擇食物時別忘了符合六大類均衡飲食的原則。 【活動二】食物多樣化 1. 引導學生一同檢視萱萱的三餐是否受到食物的外表、味道、顏色、氣味所影響？是否達到均衡飲食的原則？ 【活動三】成長妙招 1. 引導學生進行腦力激盪，說出影響生長發育的因素，除了遺傳、均衡的飲食外，尚需注意規律運動、充足的睡眠等因素。 【1.運動安全有一套】 【活動一】穿戴合適的裝備 1. 教師說明從事任何運動都要注意安全，才能享受運動的快樂又不會受傷。 2. 運動時要遵守的基本原則。 【活動二】活動筋骨好運動 1. 指導學生運動前要先做暖身活動的基本概念，例如：做單人或雙人的徒手操4~6種、肩膀伸展等暖身活動。 【活動三】運動安全有一套 1. 教師說明任何運動都有專用的場地和器材，要選擇平坦、安全的場地進行運動或遊戲。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答	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。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	【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。 【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
六 9/30 10/06	二、 安全動 起來	【2.我最靈活】 【活動一】推推拉拉 1.兩人一組，坐在草地上進行用背互推、用腳互推與手臂推拉三種推拉遊戲。 【活動二】空中水平迴旋繩 1.教師引導學生單手持兩端繩把，在頭頂上端做空中水平迴旋繩動作。 【活動三】腳下水平迴旋跳 1.教師引導學生單手持兩端繩把，做出腳下水平迴旋繩動作。當繩迴旋過腳時，應瞬即跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。 【活動四】繩索遊戲 1.教師指導學生利用跳繩，做出勾繩平衡動作：即學生手握繩把，將跳繩勾掛在右腳或左腳的後腳踝處，而在單腳站立平衡的前提下，盡量將勾掛的腳拉高，並能維持靜止姿勢約10～15秒，如此反覆演練若干次。 2.教師指導學生利用跳繩，做出跨繩繞圈動作：即將跳繩兩端湊齊後再對摺成四分之一長度，學生雙手分別握兩端向前平舉。接著雙腳輪流跨過跳繩，再由背後向上向前繞至前平舉的位置。如此反覆演練8～10次。	3	康軒版第三冊教材	1.操作學習	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。	【人權教育】 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。	

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
七 10/07 10/13	二、 安全動 起來	【3.跑步高手】 【活動一】暖身活動 1. 帶領學生活動身體各部位等關節。 【活動二】我是迴力鏢 1. 進行分組，發給每組10個三角錐，請組員在距離起始線約10公尺處擺出一個圖形，作為繞物跑的折返標誌。 【活動三】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。 【活動四】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。 【活動五】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。	3	康軒版第三冊教材	1. 操作學習	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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

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
八 10/14 10/20	二、安全動起來	【4.跳出活力】 【活動一】暖身活動 1. 教師帶領學生活動身體各部位關節。 【活動二】跳躍練習 1. 指導學生利用操場跑道線練習併腿前後跳、併腿左右與跨跳三種跳躍動作。 【活動三】打電話遊戲 1分組後，各組利用小呼拉圈描出電話機的號碼位置圖。組員撥打教師喊出的電話號碼後再由其他組員複誦一次， 【活動四】123跳 1進行分組，每組每次2位學生上場猜拳，贏的先喊「1、2、3跳」的口 令，與喊口令的人跳到同一排者淘汰。 【活動五】炸彈超人 1每個人自由選擇一個格子站立其中。 2. 響哨後，大家一起喊「1、2、3跳」，往前後左右任選一個方向跳進另一個格子中，移動到與炸彈超人所站位置的縱、橫軸上的人出局，並離開格子。	3	康軒版第三冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	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。		

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
九 10/21 10/27	二、 安全 動起 來	【5.處理小傷口】 【活動一】小傷口的好幫手 1.教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能會有什麼後果？ 2.教師展示急救箱內的藥品和器材，並說明急救箱內物品的主要用途。 【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項？ 2.教師示範並說明處理小傷口的原則和方法。 【6.除臭大師】 【活動一】異味哪裡來？ 1.教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。 2.教師詢問學生是否有汗臭或腳臭的困擾，並加以說明汗臭或腳臭等問題的成因及影響。 【活動二】除臭有絕招 1.教師說明要消除汗臭最好的方法是排汗後趕快洗澡，或用毛巾將汗擦乾，換上乾淨的衣物。隨後，請學生取出毛巾演練擦汗動作。 2.教師提醒容易流腳汗的學生，平常要多帶幾雙襪子隨時替換，鞋子也不要每天都穿同一雙，每天要認真洗腳，才有可能完全除去腳臭。	3	康軒版第三冊教材	1.提問回答 2.實際演練 3.操作學習	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		

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
十 10/28 11/03	二、安全動起來、三、樂活運動家	【7.多喝水不憋尿】 【活動一】喝水達人 1. 教師說明口渴或大量流汗後會想喝水，但平常不渴時也要經常喝一點水。最好每天能喝水 1500c. c. 以上，喝水時以慢慢喝完至少 200c. c. 為原則。 【活動二】憋尿問題大 1. 閱讀課本內容，教師詢問學生怎麼做才能維持排尿的通暢？例如：多喝開水、下課時不貪玩，先去上廁所。 【活動三】綜合活動 1. 記錄自己一天的喝水量及小便次數。和家人討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方。 【1.學我練功夫】 【活動一】模仿做體操 1. 指導學生兩人一組面對面演練。一人做出「側彎、前彎、轉體」等動作，另一人模仿同樣動作。 【活動二】拳打腳踢 1. 教師先指導學生做出「兩腳左右站、半蹲出拳」的動作，即蹲馬步做出右拳、左拳、右拳的輪流出拳動作。 【活動三】學我練功夫 1. 教師指導學生兩人一組，面對面演練。一人做出「兩腳左右站，半蹲出拳一至三次」或「兩腳前後站，踢高再還原」的動作，另一人模仿同樣動作。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 【期中評量週】		

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
十一 11/04 11/10	三、 樂活運動家	【2.魔鏡新創意】 【活動一】魔鏡面向我 1.教師先示範「我」，全班學生是「魔鏡」，「我」可設計成帶領做操者。之後，再進行分組，每組約4~5人，各組帶開演練，進行遊戲活動。 【活動二】請你跟我這樣做 1.5~6人一組，圍成圓形，其中一人做身體動作或造型，其餘的人充當鏡子，做出不同角度的模仿動作。 【活動三】魔鏡真心話 1.請學生發表，在魔鏡遊戲中，自己最滿意的動作？當看到別人學自己做動作時感覺如何？並肯定自己的表現。 【活動四】魔鏡波浪 1.全班分成三大組，圍成三面鏡狀。 2指導學生同時做出「左腳向左擺動或右腳向右擺動」以及「蹲和站的連續動作以呈現波浪起伏狀」等動作。 【活動五】多面鏡變化多 1.依分組人數取名，例如：5人一組為5面鏡。全部向左、再向右8拍做出踏併步的動作。 【活動六】圓鏡走跑挑 1.教師指導學生6~10人為一組，面對面圍成一個圓圈。 2.學生依教師的口令做出各項動作。	3	康軒版第三冊教材	1.操作學習 2.教師觀察	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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

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
十二 11/11 11/17	三、 樂活運動家	【3.團結力量大】 【活動一】四度空間 1.兩人一組，背對背雙腳開立。 2.由胯下頭上、左右轉腰雙手手掌互碰。 【活動二】支援前線 1.5~7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。 2.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。 【活動三】護送寶物 1.兩人背對背手互勾，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。 【4.命中目標】 【活動一】發現好工具 1.教師提問除了雙手以外，身邊還有什麼東西可以用來接球？」。 【活動二】擲進呼拉圈 1.5~7人一組，每人雙手持球，瞄準呼發圈，輪流將球擲進呼拉圈中。 【活動三】擊中目標 1.教師說明任務並示範「擊中目標」遊戲玩法。 2.5~7人一組，各組排隊輪流擲球，以手中的球瞄準呼拉圈中的球，將球撞擊彈出圈外。	3	康軒版第三冊教材	1.操作學習 2.教師觀察	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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

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
十三 11/18 11/24	三、 樂活運動家	【5. 拋跑來接球】 【活動一】往前拋接 1. 教師示範動作：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。 2. 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。 【活動二】往後拋接 1. 教師示範動作：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。 【活動三】拋接好搭檔 1. 2人一組，一人拋球、一人接球。 2. 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繞拋球同學1圈後，雙手將反彈球接住。	3	康軒版第三冊教材	1. 操作學習	3-1-3 表現操作運動器材的能力。		

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
十四 11/25 12/01	三、 樂活運動家	【6. 圍圓踢球樂】 【活動一】帶球散步 1. 4~5人一組，每組手球、躲避球及足球各1顆。 2. 一人踢球前進繞過三角錐後回來，將球交給下一人，三種球類各操作1次。 【活動二】小球別溜走 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 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。 【活動三】圍圓踢球向前走 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發1個足球，全組手牽手踢球前進。 【活動四】圍圓踢球折返跑 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發3個足球，每組學生手牽手踢球前進。	3	康軒版第三冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-3 表現操作運動器材的能力。		

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
十五 12/02 12/08	四、喜歡自己、珍愛家人	1. 成長的變化 【活動一】我的故事 1. 請學生發表自己是否喜歡長大，長大至今的感受為何？為什麼？ 【活動二】我需要什麼 1. 各組學生發表，教師同時說明，不同階段有不同的營養、身心需求和責任。 【活動三】我可以做什麼 1. 教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？ 【活動四】綜合活動 1. 師請學生發表對成長的感覺與期待。 【2. 欣賞特別的我】 【活動一】森林裡的小象 1. 請學生閱讀課本並講述圖意，故事內容可參考教師手冊頁「森林裡的小象」。 【活動二】看看自己 1. 請學生發表自己的身體特徵。 【活動三】個人小檔案 1. 發給每位學生一張紙，請學生寫出自己的特點。請學生署名後，將紙摺好，放入教師準備的紙箱中。 2. 教師任意抽出其中數張，念出上面所寫的內容，請大家猜猜他是誰。	3	康軒版第三冊教材	1. 教師觀察	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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

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
十六 12/09 12/15	四、喜歡自己、珍愛家人	【3.我真的很不錯】 【活動一】看誰在說話 1.請學生發表如何做到喜歡自己？再請學生思考自己有哪些特質和專長。 【活動二】我有信心 1.請學生閱讀課本並說出圖意。教師以自己為例，介紹自己的特質或專長。 2.請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。 【活動三】更愛自己 1.兩人一組討論「如何讓自己更受人喜歡」的方法，再請學生發表討論結果。 【4.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？處理的方法為何？ 2.請學生演出課本中的情境案例後，師生共同討論課本情境之相關問題。 【活動二】反語言霸凌 1.師生共同討論：遇到語言霸凌時，該如何處理呢？教師統整說明每個人都有其優點及特點，不應該嘲笑他人；被嘲笑者要肯定自我，不需自卑畏縮。	3	康軒版第三冊教材	1.學生發表 2.教師觀察 3.學生自評	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 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	

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
十七 12/16 12/22	四、喜歡自己、珍愛家人	【4.肯定自己】 【活動三】自我肯定對話 1. 師生共同討論，自我肯定的人擁有哪些特質？他們是如何做到的？是不是自己也可以做得到？可以怎麼做呢？ 【5.關愛家人】 【活動一】我的家人 1. 詢問學生對家人的了解有多少，並請若干學生分享自己對家人的認識。 【活動二】表達對家人的關愛 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與關懷？ 【活動三】關心行動 1. 請數位學生輪流上臺抽取紙條，根據紙條上的情境，表演出具體的關心行動。教師隨機指導，給予肯定和鼓勵。 2. 師生共同討論：表達對家人的關愛時，還要注意些什麼？例如：語氣要和順、親切；注意禮貌；使用擁抱或親臉頰等肢體動作表現親愛。 3. 請學生在課後訪問家人，將他們的生日、喜好、特點、生活作息等，記錄在紙上，做成家人寫真集。	3	康軒版第三冊教材	1. 教師觀察 2. 學生自評 3. 提問回答	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	

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
十八 12/23 12/29	四、喜歡自己、珍愛家人	【6. 你說我聽】 【活動一】溝通方式知多少 1. 請學生分享在家中與家人常有的互動方式。 2. 請學生閱讀課本內容，並徵求自願者，根據圖意演出家人間的對話情境。 【活動二】溝通有整套 1. 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些部分也可以協助別人了解你想說的？例如：要注意聽對方說話，試著去了解方的意思、眼睛要看著對方的眼睛、注意禮貌不插嘴等。 2. 教師說明運用溝通的技巧，除了以口語說出自己的看法和期待之外，身體的其他器官也可以幫助我們溝通。 【活動三】讓家人更親近 1. 學生分組演練良好的溝通方式。 2. 師生共同討論：與家人溝通時，除了善用口語和肢體表達外，還要注意些什麼？ 3. 教師強調有效溝通的技巧，鼓勵學生回家後練習看看，並請學生記下自己的溝通心得，隔天與同學們分享。	3	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 學生自評	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	

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
十九 12/30 1/05	五、 圓來真有趣	【1.我是小圓球】 【活動一】哇！好多圓球 1.教師將各種不同球的名稱說出來，讓學生試著模仿。 【活動二】老師要拍球 1.教師手持一種球，引導學生模仿，想像自己就是老師手上的球，依教師拍球、滾球、拋球等不同動作，引導學生多做幾次模擬，直到盡興為止。 【活動三】淘氣小圓球 1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會隨節拍變換不同的小圓球動作。 【2.身體變成圓】 【活動一】圓的聯想 1.教師提問：看到三角形時，你會聯想到什麼？教師繼續提問：看到圓形時，你會想到什麼？請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。 【活動二】猜猜我有幾個圓 1.教師引導學生來玩「猜猜我有幾個圓」遊戲：給學生若干分鐘運用身體創造不同數量的圓，並猜猜他的身上有幾個圓？ 【活動三】大圓小圓串圈圈 1.教師說明要幫大圓小圓串成圈，適度引導其中一名將肢體鬆開後套住另外一名，使兩名學生的身體的圓連在一起。	3	康軒版第三冊教材	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生自評 4.提問回答	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。		

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
廿 1/06 1/12	五、 圓來真有趣	【3.大圓和小圓】 【活動一】請你跟我走 1. 學生2人一組，教師以鈴鼓或音樂，引導學生進行「請你跟我走」遊戲。 2. 熟悉指令與移動等動作後，教師要以「走直線」、「走曲線」、「走直線」等不同路線的指令，引導學生練習不同的移動軌跡。 【活動二】圓圓的大餅 1. 教師引導學生排成一長列，帶領學生移動時，適時變換移動動作，如走步、小跑步及跑跳步等。教師適時將全班帶出一個大圓圈，並告訴學生「這是我們全班做成的大披薩」。 【活動三】俄羅斯轉盤 1. 教師利用圓圈隊形，帶領學生進行「俄羅斯轉盤遊戲」，從遊戲中讓學生熟悉方向線、反方向線及各種移動步伐。 【活動四】大圓和小圓 1. 引導學生利用走步、踏步等移動方式，跟著團體做出圓形的收攏與擴散。	3	康軒版第三冊教材	1. 實際演練 2. 提問回答	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【期末評量週】		

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
廿一 1/13 1/19	五、 圓來真有趣	【4. 圍圓來跳舞】 【活動一】莎蒂希步與踏跳步 1. 教師播放音樂，帶領學生做簡單的頭、手、腰、臀、膝、腳部位的簡單伸展運動。 2. 教師指導學生練習莎蒂希步、踏跳步步伐。熟練踏跳步後，引導學生利用4次踏跳步來完成自轉一圈。 【活動二】圍圓來跳舞 1. 以1拍膝、2拍手、3拍肩膀、4輕拍頭部、5雙手上舉成V字型等動作，和學生進行注意力遊戲。 2. 帶領學生圍成大圓，配合音樂，引導學生面向方向線將整個組合動作重複練習。 【活動三】大家來挑戰 1. 教師引導學生回答跳舞時需要注意什麼事項，如左右腳正確做動作、與他人保持手牽手行進而不拉扯等。 2. 挑戰穿山洞：以「保持手牽手」為例，教師引導學生從圓形隊伍中帶領其中一位學生為首，牽著整個隊伍從隊伍中某兩位學生手臂下低頭穿過。兩個8拍後要回到圓形隊伍。 3. 重複練習幾次，直到熟練，並適時請學生發表跳舞後的感覺。	3	康軒版第三冊教材	1. 實際演練 2. 提問回答	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。 【休業式】		

註：

1. 列出進度，提供計畫，並且必須符合教育處給的表件格式。
2. 此表格為課程審查加分項目。
3. 請依各校實際教學之週別填列，並自行增列。

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

壹、花蓮縣 平和 國民小學 107 學年度 第 2 學期 二 年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：張秉樵

一、本領域**每週**學習節數(3)節，共(60)節。

二、本學期學習目標：

1. 了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。
2. 認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。
3. 認識社區健康資源，維護舒適的生活環境、愛護生態環境。
4. 認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。
5. 認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。
6. 認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

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
一 2/10 2/16	一、 我的 好夥伴	【1.我想交朋友】 【活動一】小君的困擾 1.依據課本內容，教師引導學生共同討論：小君為什麼交不到朋友呢？如果你是小君，你認為要怎麼做才能交到朋友呢？ 【活動二】與人相處的妙方 1.教師向學生說明平日與人相處時，應該要留意自己的言行舉止，表現友善的態度，不要做出令人反感的行為，但是什麼才是被接受的行為呢？ 【活動三】生活小劇場 1.分組討論：全班分成5組參照【活動二】的討論內容，表演出能夠增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。 2.各組的演出可依照範本或就個人的生活經驗作即興式的演出，表演後再請學生發表感想及建議。 3.從觀察別人的行為表現中，反省檢討自己的言行是否有不被人接受之處，進而思考該如何改善，並記取同學的優點，與同學建立良好的關係。	3	康軒版第四冊教材	1.學生發表 2.表演練習	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

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
二 2/17 2/23	一、我的好夥伴	【2. 如何交朋友】 【活動一】超人氣指數 1. 學生共同討論，歸納整理受歡迎的原因，以及自己做到了哪些。 2. 教師歸納受歡迎的原因，讓學生知道受人歡迎並不難，若能對人有禮貌、主動關心及幫助別人，自然就能夠受人歡迎，贏得友誼。 【活動二】情緒管理員 1. 教師說明生活中常會碰到不如意的事情，使自己產生失望、憤怒等不愉快的情緒。有些人不懂得如何表達或處理這些情緒，就容易和人產生口語或肢體衝突，影響人際關係。 2. 請學生分享生氣時，有哪些處理方法可以讓自己消氣？教師說明適當的處理方法應該是不傷害自己和他人，同時對自己的身體和心情有幫助。 【活動三】朋友與我 1. 引導學生思考並發表，自己有哪些朋友？朋友對我有什麼幫助？我幫助朋友什麼？我和朋友如何相處？ 2. 就學生發表的內容加以澄清。了解朋友對自己的重要性，破除維持友誼需要幫朋友寫作業、請吃東西等迷思，進而讓學生了解用具體行動，隨時關心朋友，便能維持良好的友誼關係。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 教師觀察	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

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
三 2/24 3/02	一、 我的 好夥伴	【3.快樂踩壘包】 【活動一】慢跑踩壘包 1. 第一位由本壘出發慢跑至一壘後，再由第二位開始接續進行，如此依序沿各壘包的位置，完成跑壘動作。 【活動二】踩壘接力賽 1 哨音響起，各組學生進行快跑踩壘接力遊戲，學生跑回到原點時，要踩另一個壘包，並和在起點壘包等待的下一位組員擊掌，下一位組員才可以出發。 【活動三】跑壘大進擊 1. 依照【活動一】布置場地，教師將全班分成兩組，兩組成員再分成甲、乙兩隊進行跑壘踩壘。 2. 兩組跑壘人員相遇時必須猜拳，贏的一方繼續邁向下一壘，輸的一方則離開跑壘區，沿著壘包外圍回到該組後方排隊，該組下一位成員立刻從本壘出發，繼續進行跑壘，與對方組員相遇時需猜拳，以此類推。 3. 當一組成員順利跑壘至對方本壘包時，即算完成得分，可回到自己該組後方排隊，並由下一位組員接續活動。 4. 待所有人皆完成跑壘則比賽結束，統計兩組得分，教師可同時說明活動要領，依據各小組的表現鼓勵與表揚。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習	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。		

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
四 3/03 3/09	一、 我的 好夥伴	【4. 小球輕鬆玩】 【活動一】看誰拋得高 1. 教師介紹樂樂棒球，再示範持球與向上拋球的動作，請學生體驗與練習。 2. 練習時，學生2~3人一組反覆練習向上拋球，觀察對方能否做出正確動作。 【活動二】自己拋接 1. 教師示範單手向上拋球與雙手接球，讓學生體驗並練習。 2. 練習時，請學生2~3人一組反覆練習單手拋球與接球，觀察對方。 【活動三】看誰拋得遠 1. 教師複習持球動作，並且示範向「前」拋球，並請學生先自行體驗與練習。 2. 練習時，請學生2~3人一組反覆練習，並觀察對方能否做出正確動作。 【活動四】樂樂聚寶盆 1. 全班分為四組，輪流由本壘開始進行活動。 2. 每個學生拿3顆球，依序由本壘出發，跑到一壘時，向桶子拋擲手中的第一顆球；跑到二壘時，拋擲第二顆球；跑到三壘時，拋擲最後一顆球，待整組完成後，計算桶內的球數，球數多的組別獲勝。	3	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	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。		

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
五 3/10 3/16	一、 我的 好夥伴	【4. 小球輕鬆玩】 【活動五】兩人拋接 1. 學生兩人一組，距離約 5 公尺，一人以低手拋球的動作，將球傳給同伴，同伴接到球後則同樣以低手拋球的方式回傳，反覆練習，直到熟悉兩人傳接。 【活動六】拋接遊戲 1. 教師引導接球組學生依據樂樂棒球比賽守備位置進行接球，拋球組學生則排定順序輪流依序在本壘將球拋出。 2. 拋球組輪流將球任意拋出後，跑向壘包，假若接球組來不及在拋球組上一壘時接住或撿起球並舉手，拋球組就算安全上壘。 3. 第一位拋球者順利站上一壘，第二位拋球者，拋球時，第一位拋球者再往二壘跑，以此類推，最後跑回本壘者可得一分。 5. 小小打擊王 【活動一】握拳擊球 1. 利用空曠的場地，教師指導學生以手握拳擊球。 【活動二】看誰接住球 1. 教師將全班分成數組練習，每4人一組，一人擊球，另外三人負責接球，組員間輪流擔任擊球與接球的角色。 【活動三】擊球過關 1. 教師指導學生站在本壘，並且示範如何用力擊出球(動作要領參照【活動一】握拳擊球)，讓球飛得遠。	3	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	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。		

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
六 3/17 3/23	二、 運動有 活力	【1. 創意鐘擺】 【活動一】我是小鐘擺 1. 教師拿出鐘擺或節拍器，讓學生觀察，引導學生發表示範哪些身體部位和鐘擺一樣，是以一個關節為支點擺動或轉動。 【活動二】小運動 大原理 1. 請學生兩人一組，互相練習【活動一】的動作，彼此觀察、觸摸與感受肌肉、骨骼、關節三者之間的配合情況。 【活動三】創意大鐘擺 1. 全班分成4~5組，各組選擇一個動作，同組組員一起做同樣的動作，以擺動的角度大小、時間做變化。 2. 活動進行中，教師搖動鈴鼓，每4或8拍拍一下，提醒學生變換動作造型。 3. 最後，全班合作製造一個超大型鐘擺，由教師統一發令各組同時操作。 2. 拍毬自由行 【活動一】拍毬變化多 1. 教師指導學生手持厚紙板將毬子向上拍，並且讓學生嘗試與練習連續向上拍毬的遊戲。活動過程中，連續向上拍毬的次數，可以漸次增加與設定。 2. 鼓勵學生自由創作各式移動位置的拍毬方法，例如：蹲拍、跪拍、拍毬向前走、拍毬向後走、拍毬側走等。	3	康軒版第四冊教材	1. 學生發表 2. 操作學習	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。		

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
七 3/24 3/30	二、 運動有 活力	【2. 拍毬自由行】 【活動二】拍毬行走接力 1. 全班分成兩組進行拍毬行走接力，行走往返距離約為6~8公尺。 【活動三】對拍好夥伴 1. 教師指導學生兩人一組，用「連續對拍」的方式嘗試合作拍接毬子。 【3. 快樂玩飛盤】 【活動一】看誰滾得遠 1. 教師說明並示範推撥飛盤的要領，將飛盤豎立在地面上，左手扶飛盤上緣固定飛盤位置，再用右手推撥飛盤讓飛盤向前滾動。示範後請學生演練，並且嘗試找出滾得穩、滾得快、滾得遠的訣竅。 【活動二】飛盤過山洞 1. 學生兩人一組距離兩公尺面對面，站立者兩腳開立成小山洞，操作飛盤者在兩公尺外，運用【活動一】的推撥技巧，讓盤準確的從站立者的兩腳之間滾過。 【活動三】掌上飛盤 1. 教師指導學生將飛盤平放於手掌並用身體做出各種扭、擰、轉、彎、仰等考驗身體平衡的動作。 【活動四】飛盤變陀螺 1. 教師指導學生將飛盤豎立於地面，兩手交叉手掌輕扶飛盤兩側邊緣，以順時針或逆時針的方向轉動飛盤讓飛盤像陀螺一樣轉動。	3	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	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。		

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
八 3/31 4/06	二、 運動 有 活 力	【4.我會擲飛盤】 【活動一】飛盤試擲 1.教師指導學生單手握住飛盤邊，配合腰部的扭轉以同手同腳的姿勢，將飛盤往遠方擲出，並依序讓學生試擲。 2.教師先不必設定目標，僅引導學生體驗擲出飛盤後，能讓飛盤在空中飛行的動作要領。 【活動二】擲進成功區 1.標示「成功區」：首先在練習場地地面上標示出口型預備線（邊長各約二公尺），再由預備線的左右兩端約45度的範圍，延伸出擲飛盤的「成功區」。 2.教師說明並示範飛盤擲進「成功區」的要領：試擲者站在預備線內先以慣用手握住飛盤的邊緣，保持飛盤的直線飛行路線，將飛盤朝著「成功區」內擲出。擲進者視為成功，未擲進者視為失敗。 【活動三】成功得分 1.教師指導學生延續【活動二】做練習，並在原「成功區」內的3公尺、5公尺、8公尺處標示得分線，作為得分計算。	3	康軒版第四冊教材	1.操作學習 2.教師觀察	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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	

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
九 4/07 3/13	二、 運動有 活力	【5. 追風跑步走】 【活動一】報紙貼身跑 1. 6~8人一組，一字排開將舊報紙橫放於胸前，兩手放開報紙的同時將「大步向前走」改成「快步向前跑」。 【活動二】前拍肩轉身跑 1. 後者用手向前拍前者肩膀，前者被拍後立即轉身向前跑步約8~10公尺後走回原處。 【活動三】後拍肩起跑 1. 兩人一組站在跑道起跑的預備位置上。兩人均面向跑道遠端，一前一後距離一臂長，前者兩腳前後站立，雙手自然放在膝上。後者自然站立在跑者後方約一臂遠處。 【活動四】聽令起跑 1. 「預備」：雙手離開膝關節半握拳，成前後擺臂狀，身體重心略往前傾。 2. 「跑」：立即向前跑約8~10公尺後走回原處，準備下一次的練習。 【活動五】起跑追逐 1. 起跑後，後者追逐前者10公尺。如在10公尺內追逐成功即獲勝，未追逐成功即平手。 【活動六】折返跑遊戲 1. 教師在地上標示兩條約3公尺的平行線一字排開，一條線作為起始線，跑向另外一條線，並以手觸摸線後折返，盡量以最快的速度來回3次，當作一趟。	3	康軒版第四冊教材	1. 學生發表 2. 操作學習	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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	

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
十 4/14 4/20	二、 運動 有 活力	【6. 接龍又接力】 【活動一】跳過小河溝 1. 全班分組，每組6人。地面上畫記兩條線作為河溝，兩條線距約40～50公分。教師指導學生兩腳併攏、屈膝擺臂往前跳，跳過地上畫記的小河溝，反覆練習。 2. 動作熟練後，教師可以增加河溝的寬度，由40～50公分改成50～60公分，以增加遊戲的挑戰性。 【活動二】跳遠接龍 1. 全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。各組第一人，由起點線後屈膝擺臂往前跳。 2. 每人可跳一次，落地時，由一人在足尖做記號，下一位再從記號處接著向前跳，以此類推。 3. 全組都跳完後，教師依各組所測的總長度判定勝負。 【活動三】曲折跑接力 1. 全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。 2. 各組第一人持接力棒由起點線出發，依規定路線繞過標示物，跑回起點將信物交給下一位。 3. 反覆練習後，除各組間相互比較外，各組可依紀錄觀察是否有進步。	3	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	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。 【期中評量週】	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	

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
十一 4/21 4/27	三、 舒適的 環境	【1.社區尋寶】 【活動一】社區尋寶 1. 請學生用簡單話語描述住家附近環境。 2. 發表自己的社區有哪些資源可以利用。 3. 觀察課本，找找看圖中有哪些可運用的資源？和自己居住的社區比起來，有什麼相同或不同的地方。 【活動二】繞著社區跑 1. 各組選定一種社區資源，依序輪流拜訪其他組別，聽取各組介紹自己所屬資源的服務人員、所提供的服務範圍、使用時的注意事項等。 2. 師生共同討論：每組的介紹有哪些特色？是否增進大家對社區資源的了解？如何利用這些資源？ 【活動三】親近社區 1. 教師以課本情境為例，引導學生回想自己是否有類似經驗，提出來與全班分享。 2. 教師說明社區就像大家庭，鼓勵學生主動參與社區活動，建立舒適的生活環境。	3	康軒版第四冊教材	1. 學生發表 2. 學生自評	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。 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。 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】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。	

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
十二 4/28 5/04	三、 舒適的 環境	【2.動手愛家園】 【活動一】舒適的感覺 1. 將社區大圖片掛在黑板上，請學生觀察，並說說看有何不同。 2. 教師請學生比較課本左右兩頁的景象，並引導思考如何維護環境乾淨的問題。 【活動二】維護環境整潔 1. 請全班閉上雙眼想一想，自己在家裡及學校負責哪些整潔工作？自己做得如何呢？如果都做得很好請舉手。 2. 請舉手者，說出自己如何維護環境整潔。 3. 師生共同討論：還有哪些具體做法可以讓環境保持清潔？ 【活動三】我是環保小尖兵 1. 請學生分組討論做一個環保小尖兵應具備的條件。討論後請各組發表改善方法。 2. 鼓勵學生在小組內公開宣誓，成為環保小尖兵的一員。 【3.假日好休閒】 【活動一】休閒運動大家談 1. 教師將數種休閒運動的名稱寫在紙上。分成兩組，各組推派一位代表上臺表演該項休閒運動，在時間內答對題數最多的組別獲勝。 【活動二】休閒運動樂趣多 1. 藉由學生的回答和互動，了解學生對於休閒運動的參與狀況和感受，鼓勵學生與家人共同參與休閒運動，培養共同的興趣。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 學生發表	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。 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】 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。	

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
十三 5/05 5/11	三、 舒適的 環境	【4.旅遊要規畫】 【活動一】有備無患 1. 教師藉由案例說明，每個人都應該對自己及他人的安全負責，預防事故的發生。 2. 引導學生閱讀課本內容，思考除了課本所提的氣象、交通路線和路況、旅遊裝備、食物之外，還會做哪些準備呢？ 3. 隨機抽點學生回答上述問題，讓學生上臺利用教師事先準備的旅遊物品照片貼在黑板，說明為何需要準備這些東西。 【活動二】旅遊計畫 1. 4~6人一組。假設星期天要戶外旅遊，請各組決定一個地點，討論要做哪些準備。 2. 討論時間結束前，教師請各組統整討論結果上臺報告，教師再依據學生的報告，統整重點，強調旅遊計畫的重要性。 3. 依據課堂上討論重點，和家人計畫一次旅遊，並將日期、參加人員、地點、行程安排、工作分配、攜帶物品等，詳列在規畫單上。 【5.野餐的選擇】 【活動一】怎樣吃最安心？ 1. 根據上述的原則，請學生從野餐食物照片中，挑選出適合攜帶的野餐食物，並說說看為什麼？ 【活動二】野餐食物推薦 1. 進行分組競賽，在海報紙上寫下認為野餐可以帶的食物，寫最多，同時符合野餐進食原則的組別獲勝。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	

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
十四 5/12 5/18	三、 舒適的 環境	【6. 野外安全】 【活動一】安全第一 1. 請學生閱讀課本，逐一討論課本中的各種情境。(1)遇到蜂群應該怎麼辦？(2)前方雜草叢生，不得已必須穿越草叢時，該怎么做？(3)野菇可以摘來吃嗎？(4)蚊蟲、毒蟲叮咬怎麼辦？(5)不小心脫隊迷路了怎麼辦？ 2. 教師運用各個狀況的分析，向學生強調遵守野外安全守則，才能避免事故傷害的發生。 【活動二】安全大進擊 1. 教師將全班分成兩組，進行闖關遊戲。最先通過 5 關的組別即算獲勝。 2. 闖關問題例如：(1)出發前，應先了解當地的哪些狀況？(2)如需準備食物，可以準備哪些？(3)車上有哪些應注意的事項？(4)顏色漂亮的植物通常沒毒，可以食用，對嗎？等。 3. 進行分組遊戲，從中鼓勵表現佳的學生，釐清錯誤的觀念。 【7. 親近大自然】 【活動一】接觸大自然 1. 教師引導學生如何體驗與接觸大自然。 【活動二】愛護自然資源 1. 請學生自由發表愛護自然環境的具體做法。 2. 教師展示高山垃圾處處的圖片，強調「無痕旅遊」的觀念。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 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。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 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
十五 5/19 5/25	三、 舒適的 環境、 四、 保健小 學堂	【8. 珍惜地球資源】 【活動一】回收即資源 1. 請學生發表資源回收利用的例子，讓學生了解大部分的垃圾是可以資源回收利用的。 【活動二】我會這樣做 1. 師生分別就紙類、鐵鋁罐類、玻璃類、大型家具、廚餘等，討論有哪些地方可以回收這些資源。 【1. 疾病不要來】 【活動一】登革熱不要來 1. 教師正確的介紹，登革熱是透過病媒蚊叮咬的傳染病，具有傳染力的病媒蚊，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊。 2. 教師說明如果被病媒蚊叮咬後，出現頭痛、發燒、後眼窩痛、四肢痠痛、關節痛、肌肉痛、四肢紅疹等症狀時，必須趕緊就醫。 3. 教師利用照片與學生說明蚊子容易生長的地方，教導學生可和家人一起清除積水容器及定期清洗家中盛水容器。 4. 教師進一步運用課本圖片，說明其他預防蚊子叮咬的方法。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 學生自評	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。 7-1-5 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。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 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
十六 5/26 6/01	四、 保健小學堂	【1. 疾病不要來】 【活動二】向腸病毒說再見 1. 教師以新聞報導或校園內曾經發生的腸病毒案例，讓學生了解腸病毒大致的狀況。 2. 藉由報導，教師簡單解釋與介紹腸病毒的傳染方式，包含吸入病人的飛沫、如廁後接觸到不乾淨的病菌、和病人接觸的發生情境。教師進一步說明腸病毒症狀。 3. 教師以發生原因作為基礎，引導洗手的重要性，教導最主要的預防方法「勤洗手」。 【活動三】注意流行性角結膜炎 1. 教師可自編故事介紹流行性角結膜炎。流行性角結膜炎俗稱紅眼症，是一種一年四季都可能發生的傳染病。 2. 教師說明流行性角結膜炎的傳染途徑，多半為接觸汙染環境的表面或器具如毛巾、臉盆、門把等，又碰觸自己的眼睛，才會發生眼睛紅、眼睛痛、怕光、容易流眼淚等症狀。 3. 教師配合課本說明流行性角結膜炎的預防方法。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答	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。		

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
十七 6/02 6/08	四、 保健小學堂	【2. 症狀大集合】 【活動一】我的身體不舒服（一） 1. 請學生閱讀課本，說出圖中主角怎麼了？教師詢問學生有沒有曾經早上起床打噴嚏、有時莫名感到皮膚很癢的類似狀況。 2. 教師針對鼻子、皮膚以及食物過敏症狀做說明，讓學生了解過敏其實有好多種類和原因，試著和爸媽找出自己過敏的原因。 【活動二】我是小醫生（一） 1. 教師配合課本，教導學生遇到過敏的處理方式或預防方法。 【活動三】我的身體不舒服（二） 1. 學生閱讀課本說出圖中的主角怎麼了？教師針對症狀說明，包含拉肚子、暈車、暈船。 【活動四】我是小醫生（二） 1. 教師詢問學生，自己發生拉肚子或暈車、暈船時的處理方法，教師再加以說明。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表	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。		

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
十八 6/09 6/15	四、 保健小學堂	【3. 出遊「藥」注意】 【活動一】用藥安全 1. 引導學生閱讀課本，提問讓學生思考內服藥與外用藥的區別。 2. 教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，指出上面標示外用藥或內服藥的地方，並說明一般藥物分類，並注意用藥安全。 【活動二】有備無患 1. 將戶外活動準備事物照片貼在黑板，並在另一邊畫個方框。請學生想想，如果明天要從事戶外活動應準備哪些？請幾位學生到黑板上拿下該照片貼在方框中，並說明之。	3	康軒版第四冊教材	1. 提問回答	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 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。		

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
十九 6/16 6/22	五、 小水滴 旅行	【1.跳躍的水滴】 【活動一】水滴四處跳 1. 引導學生討論水流種種變化，並帶全班到校園中寬廣、適合跳躍的地方。 2. 以鈴鼓聲引導學生先在平坦的地面自由模仿水滴的跳動。 3. 增加學習的變化性，引導學生跳上或越過就近指定的器材或設備。 【活動二】水滴跳動多變化 1. 教師以水滴跳動的多樣性引導兒童探索或練習各種不同的跳法。 2. 將4種不同的跳躍動作串連起來。 3. 6~8人為一組，將各種跳躍動作串連起來，合成每組共約6到8次不同的跳動姿態。 【活動三】水滴變成雲 1. 教師請學生躺在地板上，閉上眼睛，想像天空中的雲有什麼特點？請學生說出來並記下來。 2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，把自己由小水滴化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 【活動四】繞轉的漩渦 1. 7~8人一組，牽手圍成大圓圈，帶領學生從其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，反之，練習由尾端的學生以逆時針外移，拉開整個螺旋狀圓圈。	3	康軒版第四冊教材	1. 操作學習	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。 【期末評量週】	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	

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
廿 6/23 6/29	五、 小水滴 旅行	【2.溪流到大海】 【活動一】彩帶舞波浪 1.帶全班至空曠處，並指導學生用簡易彩帶做揮舞動作。 2.將兒童分成3~4人一組，引導其分組探索其他不同的彩帶動作。 3.教師隨機組間巡視指導與鼓勵。 4.各組展示創造的彩帶動作組合。 【活動二】風起波浪生 1.教師用鈴鼓聲引導學生用彩帶做出各種模仿波浪的動作。 2.指導學生聆聽鈴鼓聲，利用不同的身體高低姿勢或方向，變化動作。 3.引導學生兩人一組，每人輪流同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位模仿水花或波浪的各種動作。	3	康軒版第四冊教材	1.操作學習 2.教師觀察	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。 【休業式】		