# 臺南市市立東區大同國民小學 110 學年度第一學期一 .二年級健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

| 教材版本 | 自編教材 | 實施年級<br>(班級/組別) | 一 .二年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1. 培養獨立生活的自我照護能力。<br>2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。<br>3. 養成規律運動與健康生活的習慣。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-C-2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | |

課程架構脈絡

| 教學期程 | 科目 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第 1 週~第 7 週<br>8/30~10/16 | 健康 | 第一單元<br>我的新班級<br>（校園安全） | 7 | 能認識校園環境，並在校園中遵守安全須知。 | 1b-Ⅰ-1 舉例說明生活情境中適用的健康技能<br>3b-Ⅰ-2 表現日常生活中簡易的人際溝通互動技能。 | Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安 全須知。<br>Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。 | 口頭評量<br>觀察 | 無 |
| | 體育 | 第一單元<br>我是平衡王 | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及平衡遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ia-Ⅰ-1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。<br>Ib-Ⅰ-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第 8 週~第 14 週<br>10/17~12/4 | 健康 | 第二單元<br>我會到 7-11 買東西<br>（健康飲食我最行） | 7 | 能認識健康的食物種類，並選擇出對自我較好的飲食。 | 1a-Ⅰ-1 認識個人的基本健康常識。<br>2a-Ⅰ-1 認識影響個人健康的行為。<br>3b-Ⅰ-3 能於日常生活中嘗試運用簡 易的生活技能。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Fb-Ⅰ-1 個人的健康行為展現。 | 口頭評量<br>觀察 | 環 E17<br>養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |
| | 體育 | 第二單元<br>跳跳虎跳得高 | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。<br>Ib-Ⅰ-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第 15 週~第 21 週<br>12/5~1/20 | 健康 | 第三單元<br>好玩的園遊會<br>（刷牙小達人） | 7 | 認識個人的健康生活習慣，並嘗試練習正確的刷牙動作。 | 1a-Ⅰ-2 認識個人的健康生活習慣。<br>2b-Ⅰ-1 接受個人的健康生活規範。<br>3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Da-Ⅰ-2-4 口腔衛生重要性的覺察。<br>Fb-Ⅰ-1 個人的健康行為展現。 | 口頭評量<br>觀察 | 環 E17<br>養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體育 | 第三單元<br>我是奧運小選手 1<br>(走、平衡、爬、跳) | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、平衡等動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗身體活動。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。<br>Ia-Ⅰ-1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。<br>Ib-Ⅰ-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

◎特教班為課程調整計畫，其他為課程計畫。

# 臺南市市立東區大同國民小學 110 學年度第二學期一.二年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

| 教材版本 | 自編教材 | 實施年級<br>(班級/組別) | 一.二年級 | 教學<br>節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1. 培養獨立生活的自我照護能力。<br>2. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。<br>3. 養成規律運動與健康生活的習慣。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A-2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體 E-B-3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 | | | | |

課程架構脈絡

| 教學期程 | 科目 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第 1 週~第 7 週<br>2/11~3/26 | 健康 | 第四單元<br>戶外教學真好玩<br>（戶外安全） | 7 | 在戶外能表現安全的身體活動行為。 | 3c-I-2<br>表現安全的身體活動行為。 | Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>Ca-I-1 生活中與健康 相關的環境。 | 口頭評量<br>觀察 | 環 E1<br>參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 |
| | 體育 | 第四單元<br>傳傳樂(拍、推及傳球) | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及傳拍球等動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第 8 週~第 14 週<br>3/27~5/14 | 健康 | 第五單元<br>我會打掃教室<br>（預防生病大作戰） | 7 | 認識個人的健康生活習慣，及預防兒童常見疾病。 | 1a-Ⅰ-2 認識個人的健康生活習慣。<br>2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的困擾。<br>2b-Ⅰ-1 接受個人的健康生活規範。 | Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。<br>Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。<br>Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防。 | 口頭評量<br>觀察 | 環E3<br>了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 |
| | 體育 | 第五單元<br>小小足球員(踢球) | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及踢球等動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗身體活動。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第 15 週~第 21 週<br>5/15~6/30 | 健康 | 第六單元<br>我會使用常見的電器用品<br>（燙傷怎麼辦?） | 7 | 感受健康問題對自己造成的困擾，認識基礎的急救處理方法。 | 1a-Ⅰ-2 認識個人的健康生活習慣。<br>2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的困擾。<br>2b-Ⅰ-1 接受個人的健康生活規範。 | Ba-Ⅰ-2 學校傷害事件急救處理方法。<br>Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 口頭評量<br>觀察 | 環E12<br>養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體育 | 第六單元<br>我是奧運小選手 2<br>(走、平衡、跳、投球) | 14 | 願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、平衡、拍球、踢球等動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗身體活動。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事日常身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。<br>Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調 | 實作評量<br>觀察 | 人 E3<br>了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

◎特教班為課程調整計畫，其他為課程計畫。