

# 臺北市信義區博愛國民小學 114 學年度第一學期領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	(二)年級上學期，共 21 節	師資	(二)年級教學團隊
課程架構圖			<pre> graph TD     A[健體 2 上] --&gt; B[單元一 喜歡自己 珍愛家人]     A --&gt; C[單元二 生活保健有一套]     A --&gt; D[單元三 健康的生活環境]     A --&gt; E[單元四 球類遊戲不思議]     A --&gt; F[單元五 跑跳親水樂]     A --&gt; G[單元六 全方位動動樂]      B --&gt; B1[第 1 課 成長的變化]     B --&gt; B2[第 2 課 欣賞自己]     B --&gt; B3[第 3 課 關愛家人]      C --&gt; C1[第 1 課 眼耳鼻急救站]     C --&gt; C2[第 2 課 照顧我的身體]      D --&gt; D1[第 1 課 學校環境與健康]     D --&gt; D2[第 2 課 社區環境與健康]      E --&gt; E1[第 1 課 控球小奇兵]     E --&gt; E2[第 2 課 玩球大作戰]      F --&gt; F1[第 1 課 休閒好自在]     F --&gt; F2[第 2 課 歡樂跑跳碰]     F --&gt; F3[第 3 課 快樂水世界]      G --&gt; G1[第 1 課 繩索小玩家]     G --&gt; G2[第 2 課 樹椿木頭人]     G --&gt; G3[第 3 課 跳出活力]     G --&gt; G4[第 4 課 圓來真有趣]   </pre>		

核心素養	總綱核心素養面向	總綱／國小階段核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
	<b>A 自主行動</b>	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。 健體-E-A2 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。
	<b>B 溝通互動</b>	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-B1 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。 健體-E-B3 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。
	<b>C 社會參與</b>	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 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。
<b>課程目標</b>		1. 欣賞自己並關心家人。 2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3. 愛護環境，學會運用健康資源。 4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3. 繞物跑步和跳躍力練習。 4. 在水裡玩遊戲。	

	<p>5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。</p> <p>6. 單腳、雙腳練跳繩。</p> <p>7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。</p>
<b>學習重點</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習表現</li> </ul>	<p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習內容</li> </ul>	<p>Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。</p>

議題融入概覽	<input type="checkbox"/> 性別平等	<input type="checkbox"/> 人權	<input checked="" type="checkbox"/> 環境	<input type="checkbox"/> 海洋:永續海洋	<input type="checkbox"/> 科技	<input checked="" type="checkbox"/> 品德教育	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育
	<input type="checkbox"/> 法治	<input type="checkbox"/> 資訊	<input type="checkbox"/> 能源	<input checked="" type="checkbox"/> 安全	<input type="checkbox"/> 防災	<input type="checkbox"/> 家庭教育	<input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃
	<input type="checkbox"/> 閱讀素養	<input type="checkbox"/> 戶外教育	<input type="checkbox"/> 國際教育	<input type="checkbox"/> 原住民族教育	<input type="checkbox"/> 全民國防	<input type="checkbox"/> 運算思維	<input type="checkbox"/> 多元文化
							<input type="checkbox"/> 其他

  

評量方式	1. 紙筆測驗及表單 2. 實作評量
------	-----------------------

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號	教學重點	議題融入具體內涵	節數
第一週 9/01-9/05	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1
第二週 9/08-9/12	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1.認識自己的特點。 2.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1
第三週 9/15-9/19	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	1.透過認識自己的優點，喜歡自己。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1
第四週 9/22-9/26	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1
第五週 9/29- 10/03	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1.認識飲酒的危害。 2.願意以言語和行動表達對家人的關愛。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號	教學重點	議題融入具體內涵 ※若為[環境教育、全民國防、家庭教育、性平教育、永續海洋、安全教育(尤其是交通安全)、生命教育、品德教育、戶外教育、高年級 AED、低年級運算思維]等議題項目，請以不同顏色標示。	節數
第六週 10/06- 10/10	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1
第七週 10/13- 10/17	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1
第八週 10/20- 10/24	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	1
第九週 10/27- 10/31	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	1
第十週 11/03- 11/07	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	1
第十一週 11/10- 11/14	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十二週 11/17- 11/21	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號	教學重點	議題融入具體內涵 ※若為[環境教育、全民國防、家庭教育、性平教育、永續海洋、安全教育(尤其是交通安全)、生命教育、品德教育、戶外教育、高年級 AED、低年級運算思維]等議題項目，請以不同顏色標示。	節數
第十三週 11/24- 11/28	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3.願意養成不憋尿的健康習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十四週 12/01- 12/05	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	1
第十五週 12/08- 12/12	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	1
第十六週 12/15- 12/19	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。 2.養成健康的學校生活的習慣。	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	1
第十七週 12/22- 12/26	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十八週 12/29- 1/02	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1.發覺影響社區環境的生活態度與行為。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號	教學重點	議題融入具體內涵 ※若為[環境教育、全民國防、家庭教育、性平教育、永續海洋、安全教育(尤其是交通安全)、生命教育、品德教育、戶外教育、高年級 AED、低年級運算思維]等議題項目，請以不同顏色標示。	節數
第十九週 1/05-1/09	第三單元健康的 生活環境 第二課社區環境 與健康	1.認識社區健康相關機構與資源。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第廿週 1/12-1/16	第三單元健康的 生活環境 第二課社區環境 與健康	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第廿一週 1/19-1/23	第三單元健康的 生活環境 第二課社區環境 與健康	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1