

臺北市信義區博愛國民小學 114 學年度第二學期領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	(二)年級下學期，共 21 節	師資	(二)年級教學團隊													
課程架構圖																		
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">單元一 當我們同在一起</td> <td>第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元二 飲食行動家</td> <td>第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元三 齙齒遠離我</td> <td>第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元四 保健小學堂</td> <td>第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元五 球球大作戰</td> <td>第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一起跑 第 3 課 隔繩樂悠遊</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元六 跑跳戲水趣</td> <td>第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！</td> <td>第 1 課 劈開英雄路 第 2 課 平衡好身手 第 3 課 跳繩同樂 第 4 課 水滴的旅行</td> </tr> </table>					單元一 當我們同在一起	第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友	單元二 飲食行動家	第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣	單元三 齙齒遠離我	第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣	單元四 保健小學堂	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走	單元五 球球大作戰	第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一起跑 第 3 課 隔繩樂悠遊	單元六 跑跳戲水趣	第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友	單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！
單元一 當我們同在一起	第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友																	
單元二 飲食行動家	第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣																	
單元三 齙齒遠離我	第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣																	
單元四 保健小學堂	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走																	
單元五 球球大作戰	第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一起跑 第 3 課 隔繩樂悠遊																	
單元六 跑跳戲水趣	第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友																	
單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！	第 1 課 劈開英雄路 第 2 課 平衡好身手 第 3 課 跳繩同樂 第 4 課 水滴的旅行																	

	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
核心素養	A 自主行動	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 溝通互動	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。
	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。</li> <li>2. 認識六大類食物，養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</li> <li>3. 認識齲齒的症狀與原因，選擇含氟牙膏和含氟漱口水，練習正確的刷牙技巧。</li> <li>4. 認識登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的傳染途徑與症狀，在生活中採取適當的行動預防。</li> <li>5. 進行守備／跑分性球類運動、簡易擊中目標遊戲，表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</li> <li>6. 掌握起跑的動作要領，快速起跑完成遊戲任務。</li> <li>7. 嘗試練習支撐、平衡遊戲動作，體驗多元性的身體活動。</li> </ol>		

學習重點	● 學習表現	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。
	● 學習內容	fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。
議題融入概覽		<input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權 <input 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 type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <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"/> 其他
評量方式		1. 紙筆測驗及表單 2. 實作評量

下學期 教學進度	單元名稱	教學重點	議題融入具體內涵	節數
	※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號		※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。	
第一週 2/09-2/13	第一單元當我們 同在一起 第一課將心比心	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	1

下學期 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
			※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。	
第二週 2/16-2/20	第一單元當我們 同在一起 第一課將心比心	1.運用同理心，推測對方可能的想法。 2.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	1
第三週 2/23-2/27	第一單元當我們 同在一起 第一課將心比心	1.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	1
第四週 3/02-3/06	第一單元當我們 同在一起 第二課真心交朋友	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	1
第五週 3/09-3/13	第一單元當我們 同在一起 第二課真心交朋友	1.了解維持良好人際關係的方法。 2.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 3.願意和朋友和諧相處。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	1
第六週 3/16-3/20	第二單元飲食行 動家 第一課飲食密碼	1.認識六大類食物，並舉例說明。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第七週 3/23-3/27	第二單元飲食行 動家 第一課飲食密碼	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第八週 3/30-4/03	第二單元飲食行 動家 第一課飲食密碼	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第九週 4/06-4/10	第二單元飲食行 動家	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1

下學期 教學進度	單元名稱	教學重點	議題融入具體內涵	節數
	※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號		※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。	
	第二課健康飲食習慣	飲食原則。		
第十週 4/13-4/17	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十一週 4/20-4/24	第三單元齶齒遠離我 第一課為什麼會齶齒	1.認識齶齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十二週 4/27-5/01	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十三週 5/04-5/08	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1.嘗試練習正確的刷牙技巧。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十四週 5/11-5/15	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 2.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十五週 5/18-5/22	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1

下學期 教學進度	單元名稱	教學重點	議題融入具體內涵	節數
	※若為跨領域課程請在單元或主題標註星號		※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。	
	來			
第十六週 5/25-5/29	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十七週 6/01-6/05	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十八週 6/08-6/12	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第十九週 6/15-6/19	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1
第廿週 6/22-6/26	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1

下學期 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
第廿一週 6/29-7/03	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	1