

# 臺北市北投區清江國民小學 108 學年度第 1 學期二年級健康與體育 領域健康科

## 教學計畫

設計者/教學者：王煜凱/黃筠惠、吳宜蓁

### 一、設計理念（背景分析）

二年級健康教育課程共分成三個部分。第一單元健康行動家，以牙齒保健、健康飲食為主題，建立護牙、均衡飲食的正確觀念；第二單元安全動起來，利用學生的生活經驗，說明如何處理小傷口、個人整潔衛生維持及多喝水少憋尿的健康生活；第三單元喜歡自己珍愛家人，透過故事及活動的呈現，讓學生了解每個人都有不同的長處與特點，並引導學生學習如何與家人、同學和睦相處。

### 二、教材來源：■ 康軒 版本第 三 冊

□自編

### 三、教學資源：

1. 牙齒模型
2. 多媒體資源
3. 課本
4. 學習單
5. 網路資源

### 四、學習目標：

#### （一）學生學習目標

1. 了解正確刷牙方式和保健方式。
2. 了解六大類食物，並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食原則。
3. 能知道處理小傷口的方法。
4. 能知道適當的方法來維持個人整潔衛生。
5. 能以正面的想法肯定自己。
6. 能善用傾聽與表達的技巧，更能有效的促進家人與同儕的相處。

#### （二）對應能力指標

- 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。
- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
- 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。
- 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方式。
- 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。
- 7-1-1 了解健康的定義，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。

五、課程計畫表：

108-1

月主題	週次日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力 指標 序號	節數	評量 方式	備 註
9 月 友 善 校 園 月	一 8/30 祖孫週	第一單元 健康行動家 〈護牙好習慣〉	1. 舉例說明口腔保健的方法 2. 正確選擇牙刷與牙膏	1-1-4	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
	二 9/2~9/8		1. 食用有益牙齒健康的食物 2. 蛀牙認識	2-1-3	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節	第一單元 健康行動家 〈潔牙大行動〉	1. 學會貝氏刷牙技巧 2. 了解牙線與含氟漱口水的 使用	7-1-1	1	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 實作評量	
	四 9/16~9/22		1. 認識牙醫診所的口腔健康 服務 2. 定期洗牙、檢查牙齒的重 要	7-1-2	1	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 學習單評量	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師 節慶祝大會	第一單元 健康行動家 〈早餐健康吃〉	1. 了解吃早餐的重要性 2. 了解並實踐早餐健康飲食 的原則	7-1-2	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
10 月 健 康 樂 活 月	六 9/30~10/6 10/5 補班	第一單元 健康行動家 〈餐飲大原則〉	1. 了解飢餓或飽足感對食物 攝取的影響 2. 了解六大類食物並舉例說 明 3. 養成每天均衡攝取六大類 食物的習慣	7-1-2	3	1. 口語評量 2. 態度評量	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級 基本學力測驗 10/10 國慶日						
	八 10/14~10/20						
	九 10/21~10/27	第一單元 健康行動家 〈吃得對長得 好〉	1. 了解影響食物選擇的因素 2. 分辨並判斷所選擇的食物 是否符合健康飲食的原則 3. 了解營養、運動、睡眠均 會影響生長發育	7-1-2	1	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 學習單評量	

	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定 期評量	第二單元 安全動起來 〈處理小傷口〉	1. 能說出處理小傷口的方法 2. 受傷時不慌張 3. 能運用急救箱來處理小傷口	1-1-4 5-1-3	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
11 月 多元 文化 暨 幸 福 家 庭 月	十一 11/4~11/10	第二單元 安全動起來 〈除臭大師〉	1. 認識汗臭的成因 2. 以適當的方法來清除身上臭味 3. 保持身體清爽乾淨沒異味	1-1-4 5-1-3	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
	十二 11/11~11/17	第二單元 安全動起來 〈多喝水不憋尿〉	1. 養成多喝水、不憋尿的習慣 2. 說出憋尿的壞處 3. 願意及時如廁解尿，維護泌尿道的健康	1-1-4 5-1-3	1	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 學習單評量	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈成長的變化〉	1. 描述自己出生至今的生長發育變化 2. 發表對成長的感覺與期待	1-1-1 1-1-3	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注 音符號評量	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈欣賞特別的 我〉	1. 描述自己的特點與專長 2. 悅納自己的特點	1-1-2	1	1. 口語評量 2. 態度評量	
12 月 校 園 安 全 月	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈我真的很不錯〉	1. 接受自己的獨特性 2. 表現喜歡自己的行為	6-1-1	1	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 學習單評量	
	十六 12/9~12/15	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈肯定自己〉	1. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折 2. 能以正面的想法肯定自己	6-1-1 6-1-2	2	1. 口語評量 2. 態度評量	
	十七 12/16~12/22						
十八 12/23~12/29	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈關愛家人〉	1. 說出與家人相處、親愛的方式 2. 願意以語言或行動，表達對家人的關愛	6-1-1 6-1-2	1	1. 口語評量 2. 態度評量		
1 月 迎 新 感 恩 月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假 1天	第四單元 喜歡自己、珍愛 家人 〈你說我聽〉	1. 表現良好的聽話態度 2. 學習與家人溝通的技巧	6-1-1 6-1-2	3	1. 口語評量 2. 態度評量 3. 學習單評量	
	二十 1/6~1/12 1/8(三)社團成 果發表						

1/9-10(四~五) 期末定期評量						
二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五) 畢旅						
二十二 1/20(一)結業 式	總複習			1		

- ◆ 評量方式參考: 1. 口語 (討論、參與、表達) 評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量  
4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

## 108-2

### (一)學習目標

#### 1. 學生學習目標

- (1). 能有自信表達自己的看法。
- (2). 能透過感官體驗社區、大自然的美好，愛護舒適的環境。
- (3). 能了解兒童常見的疾病和症狀。

#### 2. 對應能力指標

- 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
- 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。
- 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
- 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
- 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
- 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 認識情緒的表達及社區意識的行為。
- 7-1-1 了解健康的定義，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。
- 7-1-4 察覺不同親疏感的社區活動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。

### (二)課程規劃

月主題	週次日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力指標 序號	節數	評量方式	備註
2月 歡慶迎新月	一 2/11~2/16	第一單元 我的好夥伴	1. 了解影響人際關係的原因。 2. 與人相處的妙方。	6-1-3	1	口語評量 態度評量	
	二 2/17~2/23	第一課 我想交朋友	1. 分辨被人接受與不被人接受的行為 2. 以小劇場呈現生活中常見的情境，分組討論思考。	6-1-4	1	口語評量 態度評量	
	三 2/24-3/1 2/28(五) 和平紀念日	第一單元 我的好夥伴 第二課 如何交朋友	1. 知道建立良好人際關係的方法。 2. 認識情緒的表達以及適當的表達方式。	2-1-4 4-1-2 5-1-2 7-1-2	1	口語評量 態度評量	

3月 性別平等教育宣導月	四 3/2-3/8		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 願意表現出坦誠、互相幫助等建立友宜的行為。</li> <li>2. 上台發表</li> </ol>	7-1-4 7-1-5	1	口語評量 觀察評量 態度評量	
	五 3/9-3/15	第三單元 舒適的環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉例說出社區中可運用的資源。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
	六 3/16-3/22	第一課 社區尋寶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習善用社區資源促進身心健康。</li> <li>2. 願意親近社區。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
	七 3/23-3/29	第三單元 舒適的環境 第二課 動手愛家園	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出令人感到舒適的生活環境的共同特徵。</li> <li>2. 主動關心生活環境的整潔。</li> <li>3. 人人都能成為環保小尖兵。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
4月 快樂成長兒童月	八 3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節	第三單元 舒適的環境 第三課 假日好休閒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉例說出休閒運動項目。</li> <li>2. 願意和家人和朋友一起參與休閒運動。</li> <li>3. 描述參與休閒運動的感受。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
	九 4/6-4/12	第三單元 舒適的環境 第四課 旅遊要規劃	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會旅遊規劃的重要性。</li> <li>2. 舉例說出旅遊需要準備的事項。</li> <li>3. 從事旅遊活動能重視安全。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)期中定期評量	第三單元 舒適的環境 第五課 野餐的選擇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出適合野外進食的健康食物。</li> <li>2. 選購包裝環保且完整的食物。</li> <li>3. 準備簡單且立即可食用的健康食物。</li> </ol>	5-1-3	1	口語評量 態度評量	
	十一 4/20-4/26	第三單元 舒適的環境 第六課 野外安全	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識休閒旅遊的安全規則。</li> <li>2. 思考並演練在野外遭遇危及狀況的處理方法。</li> </ol>	7-1-5	1	口語評量 態度評量	
	十二 4/27-5/3	第三單元 舒適的環境 第七課 親近大自然	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習運用五官來探究自然環境，喜歡親近大自然。</li> <li>2. 體大自然與健康的關係，學會珍惜自然資源。</li> <li>3. 認識「無痕旅遊」的觀念。</li> </ol>		1	口語評量 態度評量	
5月 國際教	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大話	第三單元 舒適的環境 第八課 珍惜地球資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出環保和資源回收的重要性。</li> <li>2. 舉出資源回收的具體作法。</li> <li>3. 落實資源回收再利用的原則。</li> </ol>	5-1-3 7-1-5	1	口語評量 態度評量 學習單	

育 宣 導 月	十四 5/11-5/17	第四單元 健保小學堂 第一課 疾病不要來	1. 了解健康的定義。 2. 認識燈格勒的傳染途徑與症狀。 3. 學會登革熱的預防方法。	5-1-4 7-1-1	1	口語評量 態度評量	
	十五 5/18-5/24	第四單元 健保小學堂 第一課 疾病不要來	1. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2. 學會腸病毒的預防方法。	5-1-4 7-1-1	1	口語評量 態度評量	
	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考	第四單元 健保小學堂 第一課 疾病不要來	1. 認識流行性角結膜炎的傳染途徑與症狀。 2. 學會流行性角結膜炎的預防方法，注重個人衛生習慣。	5-1-4 7-1-1	1	口語評量 態度評量 學習單	
6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	第四單元 健保小學堂 第二課 症狀大集合	1. 了解鼻子、皮膚和食物過敏為常見的身體症狀。 2. 學會一班過敏症狀的處理方法。 3. 學會觀察自己的身體狀況，保護自己。	5-1-4 7-1-1	1	口語評量 態度評量	
	十八 6/8-6/14		1. 了解拉肚子、暈車為生活中常見的症狀。 2. 學會放鬆自己，了解拉肚子、暈車的簡易處理方式。				1
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮	第四單元 健保小學堂 第三課 疾病不要來	1. 認識內服、外用藥品之正確用法。 2. 說出用藥時的安全守則。 3. 認識簡易的隨身藥品。	5-1-4 7-1-1	2	口語評量 態度評量 學習單	
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節						
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式	總複習				1	

◆評量方式參考: 1. 口語(討論、參與、表達)評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量 4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

#### 六、成績評量方式：

1. 總結性評量：依本校學生成績評量補充規定辦理
2. 期中考（含平時）、期末考（含平時）各 50 %。

#### 七、學生準備用品：

1. 健康與體育課本
2. 文具用品

#### 八、家長配合鼓勵事項：

1. 協助孩子養成良好的生活習慣。
2. 家人間良好互動與溝通，有助於孩子的學習。