

基隆市深美國民小學九十六學年度第二學期領域學習課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域

(二) 實施時間：97.02.12~97.06.30

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：六十節(健康二十節；體課二十節；陸上泳課八節；泳課十二節)

(五) 編修者：何陸垣(引用自民 97 南一版健康與體育教材、尤嫻婷九十五學年度

第二學期領域學習課程計畫)。

(六) 學習目標與相對應能力指標

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
認識生命歷程與身體發展，培養合宜的生活態度與性別平等觀。	1-1-1-1 能發表對於生命四個階段出生、成長、老化及死亡的感想以及合宜的面對態度。	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。
	1-1-3-1 能說出男、女生身體的發展順序並比較兩者的異同。	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。
了解災害預防、飲食健康與心理健康乃是自己與他人生活安全的主要立基。	2-1-4-1 能分辨健康餐點與垃圾食物，並能適當的選擇	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
	6-1-4-1 認識來自壓力與憂愁等負向情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
	5-1-2-1 說明面對火警、地震等災害以及性侵害等危險時，促進個人及他人安全的方法，並參與演練。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
能表達參與運動後的想法與感覺，體認人類的運動生活與自然間的密切關係。	7-1-5-1 透過認識戶外運動計畫擬定的程序，以及注意事項之了解，體認人與自然間的健康互動。	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。
	4-1-1-1 在從事球類、呼拉圈、體操運動、以及跑步等運動過後，能夠說出自己的感受。	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
認識且參與陸上與水上等全身性的休閒活動。	3-1-1-1 能夠展現水母漂、大字漂、一字漂等水上全身性身體活動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	3-1-1-2 能夠展現單腳跳、雙腳跳與跨步跳等全身性身體活動。	
	4-1-2-1 認識呼啦圈、跳繩等休閒活動，並參與比賽。	4-1-2 認識休閒活動並積極參與。
重大議題融入	【性平教育】	【健康與體育】
	1-1-1 認識性別角色發展與性別角色刻板印象。	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。
	2-1-6 瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任	
	【性平教育】	【健康與體育】
2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	
2-1-5 願意瞭解不同性別者的各種意見。		
【促進學生健康議題：壓力調適】	【健康與體育】	
憂鬱防治。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	

(七) 教學計畫：健體領域游泳課程

主題一：健健龍(健康課程)

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要教學活動 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二)始業式	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。 【性平教育】 1-1-1 認識性別角色發展與性別角色刻板印象。	1-1-1-1 能發表對於生命四個階段出生、成長、老化及死亡的想法以及合宜的面對態度。	※成長的秘密一 活動一：親親寶貝(參考課本第八、九頁) 活動二：人生的旅行。 一、教師提問刺激學生思考人生旅行中歷經的四階段：生、老、病、死對個人的意義，而後導出家庭在人生四階段中的所扮演的角色。 二、教師引導學生一一討論生老病死四個階段中，家人所扮演的角色，並引導學生省思當中的性別角色刻板印象： (一) 出生之時：爸媽所扮演的角色，一定是媽媽餵牛奶嗎?換尿布時只能由媽媽來換嗎? (二) 年老之後：兒子比較會回佳探視自己的老家的父母嗎?女兒就不常回老家嗎?(媽媽是不是常常會到探訪外公外婆家?) (三) 生病之時：看病的醫療人員，全都是男醫生、女護士嗎? (四) 死了之後：簡要說明遺產的處置，兒子與女兒均可分配。 三、教師整理這兩堂課的重點。	2	課本與習作	【性平教育】
2	2.18-2.22	量身高體重						
3	2.25-2.29	2.28(四)和平紀念日	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 【性平教育】 2-1-6 瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任	1-1-3-1 能說出男、女生身體的發展順序並比較兩者的異同。	※成長的秘密二 活動三：百變的我(課本第十與第十一頁) 活動四：未來的我(課本第十四與第十五頁)。 活動五：我的家庭 一、教師提問引導學生討論男女生身體發展的順序之共同點 二、教師提問引導學生討論青年期、壯年期與老年期時，自己在所組成的家庭中，可能會扮演的角色，以及對應的責任義務。 (一) 哥哥姐姐、爸爸媽媽。 (二) 外祖父母。 (三) 祖父母。 三、教師整理學習重點。	3	課本與習作	【性平教育】
4	3.3-3.7							
5	3.10-3.14							
6	3.17-3.21		5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的	5-1-2-1 說明面對火警、地震等災害以	※ 性侵害防治 一、教師引導學生完成學習單「適當的要求」(選出曾經遇見過的情況)。	1	學習單「適當的要	【性平教育】

			方法。 【性平教育】 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	及性侵害等危險時，促進個人及他人安全的方法，並參與演練。	二、請學生訪問三個以上的異性同學，請他/她說有沒有遇見過學習單「適當的要求」中所表列的情境，如果有的話是哪一項？是什麼人？那你怎麼跟他互動？ 三、教師請學生發表自己的經驗。 四、教師以學習單為情境，與學生一同練習如何拒絕。 五、教師整理課堂內容。		求」(放置二年級 FTP962 健體教材資料夾)	
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	5-1-2-1 說明面對火警、地震等災害以及性侵害等危險時，促進個人及他人安全的方法，並參與演練。	※活動「防震防災」 1. 教師請學生分享常見的災害種類。 2. 教師透過 PPT 簡介常見的災害與應變措施。 3. 教師請學生就教師所介紹的災害應變措施，找出妨礙災害應變的因子。 4. 教師引導學生就找出妨礙災害應變因子，進行討論分享，擬出改善做法。 5. 教師請學生訪問三個以上的異性同學，關於這遭遇火災與地震時，應該要採取的避難方式。 6. 教師請學生發表採訪內容。 7. 針對師生所整理出來的避難原則，實地演練。	3	PPT(放置二年級 FTP962 健體教材資料夾)	【性平教育】
8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃墓節	【性平教育】 2-1-5 願意瞭解不同性別者的各種意見。					
9	4.7-4.11							
10	4.14-4.18	期中考	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	2-1-4-1 能分辨健康餐點與垃圾食物，並能適當的選擇	※豐富的餐飲 從課本第十六頁至二十三頁(並搭配習作) 一、 教師引導學生認識健康餐點的營養成分。 二、 學生分組討論，如何分辨健康餐點與垃圾食物。 三、 教師引導學生能夠從中選擇健康餐點。	4	課本與習作。	
11	4.21-4.25							
12	4.28-5.2							
13	5.5-5.9	校慶週						
14	5.12-5.16	校慶週	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。	7-1-5-1 透過認識戶外運動計畫擬定的程序，以及注意事項之了解，體認人與自然間的健康互動。	※拜訪大自然 從課本第七十二頁至七十七頁(並搭配習作) 一、 教師請學生分組能夠擬定戶外運動計畫。 二、 教師請學生分組討論戶外運動時的注意事項。 三、 教師引導學生連結戶外運動、運動類型與注意事項，三者間與自然環境的關係。 四、 教師整理課程內容。	3	課本與習作。	
15	5.19-5.23							
16	5.26-5.30							
17	6.2-6.6		6-1-4 認識情緒的表達	6-1-4-1 認識來自壓力與憂愁	※認識壓力 1. 教師提問引導學童分享生活中最令自己	2	PPT(放置二年	

18	6. 9-6. 13	6. 12 , 6. 13 六年級畢業考 6. 14 一二四學生學習成果展 6. 15 三五學生學習成果展	及正確的處理方式。	等負向情緒的表達及正確的處理方式。	<p>感到壓力的人、事、物。</p> <p>2. 教師統整學生的分享，而後簡要說明各類型的壓力源：自我要求、環境、重要他人等。</p> <p>3. 教師請學生分享壓力對自己的造成過哪些負面影響。</p> <p>4. 教師統整學生分享，而後補充說明壓力可能會導致的身心疾病。</p> <p>5. 教師整理本堂課所上的內容。</p> <p>活動 2</p> <p>1. 教師簡單複習壓力的來源</p> <p>2. 教師介紹減壓的方法： 盡量分心(聽-聽音樂;說-跟人分享或唱歌;寫-寫下來或畫下來;作-運動)</p> <p>3. 教師提供情境，透過角色扮演，練習各項減壓方法。</p> <p>4. 教師整理本堂課所呈現的教材。</p>	級 FTP962 健體教材資料夾)	
19	6. 16-6. 20	6. 16(一)成果展補假 6. 19 , 6. 20 期末考	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 認識來自壓力與憂愁等負向情緒的表達及正確的處理方式。	<p>※不要為明天憂慮</p> <p>1. 教師提問引起動機：憂慮、憂愁是什麼？有誰可以表演一下憂愁的臉。</p> <p>2. 教師提問引導學生分享自己憂愁的經驗：有沒有過憂愁的經驗？憂慮哪些事情？憂慮的感覺如何？</p> <p>3. 教師與學生分享故事『憂愁的佳佳』(兒童級生命教育教材二為生命加分，頁 96 與 97)</p> <p>4. 教師提問引導學生思考主角心情轉變的歷程： (一) 佳佳在憂慮些什麼？ (二) 憂慮對佳佳的日常生活造成什麼樣的影響？ (三) 後來發生了什麼事情，讓佳佳不再憂慮了？</p> <p>5. 教師請學生個別畫下憂愁的佳佳以及笑臉的佳佳，教師選出優秀作品，進行票選，憂愁佳佳與笑臉佳佳哪個較為可愛。</p> <p>6. 教師整理學生的分享，並且引導學生思考解決憂慮的策略：佳佳是跟造物主禱告，那你是不是也可以跟某個人、寵物或是玩偶說說呢？</p> <p>7. 教師請學生分組討論什麼情況之下，你最擔心些什麼事情？為什麼？把討論結果紀錄於 A4 紙上。</p> <p>8. 教師請學生分享並整理，而後針對學生最焦慮的事件，作為情境，提供學生角色</p>	2 故事一則 A4 紙	【促進學生健康議題】
20	6. 23-6. 27	6. 24 成績回歸					

				扮演，以如下原則(每當出現憂慮想法時，並大聲告訴自己，事情可以更好，在想想喔!)，進行演練(一人扮演提供憂鬱想法的角色，另一人扮演自我增強的角色)。		
				9. 教師整理課程內容。		
節數小計 20 節						

主題二：康康龍(體育課程)

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要教學活動 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二)始業式	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	4-1-1-1 在從事球類以及跑步等運動過後，能夠說出自己的感受。	<p>*我是跑步高手</p> <p>一、熱身運動：</p> <p>(一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操</p> <p>(二) 健身操</p> <p>二、主要運動：</p> <p>教師在主要運動前，進行提問以協助學生在接下來的活動中，察覺自己參與活動前中後的感受，提問內容如下(哪一種遊戲結束之後你最喘?)、(請你跑完之後，感覺一下自己呼吸、心跳以及額頭，有什麼變化?)、(哪一種跑步方法最簡單?為什麼?)、(哪一種起跑方法最困難?為什麼?)、(哪一種接力方式你最喜歡?為什麼?)，請依照進度提問相關問題。</p> <p>(一) 跑步練習：</p> <p>1. 追逐遊戲(猜拳、二不成三)</p> <p>2. 起跑遊戲(站式、坐式、蹲式、跪式、躺式、背向式、猜拳)</p> <p>3. 正跑、側跑、定點跑、折返跑</p> <p>(二) 接力練習：</p> <p>1. 穿梭接力</p> <p>2. 繞物接力</p> <p>3. 換物接力</p> <p>三、緩和運動：伸展操</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一) 教師整理今天所學並提問？</p> <p>1. 你在哪個活動後，覺得自己最喘？為什麼？</p> <p>2. 哪一種跑步姿勢，讓你跑完之後，比較不喘的？</p> <p>3. 當你跑完覺得很喘的時候，你發現自己的身體有甚變化？</p> <p>4. 接力方式我們介紹了幾種？你最喜歡</p>	7	碼表、椅子	
2	2.18-2.22	量身高體重						
3	2.25-2.29	2.28(四)和平紀念日						
4	3.3-3.7							
5	3.10-3.14							
6	3.17-3.21							
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票						

				哪一種？為什麼？ 5. 起跑方式我們介紹了幾種？你最喜歡哪一種？為什麼？ (二) 教師整理學生的發表內容，並歸納男生與女生感受的異同。			
8	3. 31-4. 4	4. 4(五) 民族掃墓節	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-2 能夠展現單雙腳跳繩、雙腳交互跳繩、以及跑步跳繩等全身性身體活動。	* 我是跳繩高手 一、暖身活動： (一) 全體共同做操(同時點名)。 二、注意事項說明： (一) 張開嘴巴，有沒有含東西？要吐掉。 (二) 摸摸口袋，有無鑰匙，錢幣等物品？ (三) 眼鏡能不戴，最好拿下來 三、單人跳繩練習： (一) 單腳跳繩 (二) 雙腳跳繩 (三) 雙腳交互跳繩 (四) 跑步跳繩 四、多人跳繩練習： (一) 雙人搖籃跳。 (二) 多人海浪跳。 五、綜合練習： 1. 跑步跳繩接力賽。(採限人數限時制) 2. 雙人搖籃跳比賽。(採分組記次制) 3. 教師整理課程內容。	4	
9	4. 7-4. 11						
10	4. 14-4. 18	期中考					
11	4. 21-4. 25						
12	4. 28-5. 2		4-1-2 認識休閒活動並積極參與。	4-1-2-1 認識呼啦圈、跳繩等休閒活動，並參與比賽。	* 校慶週體育競賽練習 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 跑步練習、健身操 二、競賽講解： (一) 由起點滾呼啦圈至定點一。 (二) 由定點一跑步跳繩至定點二。 (三) 由定點二運球至折返點後再回定點二。 (四) 再由定點二跑步跳繩回定點一。 (五) 最後由定點一滾呼啦圈回起點。 (六) 中途中斷活動者，由中斷點繼續。 三、緩和運動： (一) 公佈成績 (二) 教師整理今日所學並給予回饋。	1	呼啦圈六個、排球六顆、單人制跳繩六條。
13	5. 5-5. 9	校慶週			* 校慶週體育競賽	2	呼啦圈

14	5.12-5.16	校慶週					六個、排球六顆、單人制跳繩六條。
15	5.19-5.23		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-2 能夠展現單腳跳、雙腳跳與跨步跳等全身性身體活動。	※我是跳高高手 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 跑步練習、健身操 二、主要運動：(隨著繩子的高低逐次挑戰) (一) 踩上跳下 (二) 跳躍橡皮筋或四人制跳繩(單腳、雙腳起跳) (三) 自創過關動作 三、緩和運動：伸展操	6	地墊、四人制跳繩四條、橡皮筋跳繩若干。
16	5.26-5.30						
17	6.2-6.6						
18	6.9-6.13	6.12, 6.13 六年級畢業考 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展					
19	6.16-6.20	6.16(一) 成果展補假 6.19, 6.20 期末考					
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸					
節數小計 20 節							

主題三：體育課—球類遊戲

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要教學活動(評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二) 始業式	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	4-1-1-1 在從事球類以及跑步等運動過後，能夠說出自己的感受。	※我是玩球高手 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 跑步遊戲、健身操 二、主要運動： 教師在主要運動前，進行提問以協助學生在接下來的活動中，察覺自己參與活動前中後的感受，提問內容如下：(哪種球類遊戲你覺得最難？為什麼？)、(你最喜歡哪種球類遊戲？為什麼？)、(你覺得籃球遊戲哪個動作最難表現？)、(你覺得排球遊戲中哪個動作最難做？為什麼？)、(你覺得怎樣的運球方式最快？為什麼？)，請依照進度提問相關問題。 (一) 軟球遊戲 1. 抓球繞圈(頸部、腰、腿、膝) 2. 反彈傳球(高手、低手、跨下) 3. 拍球(單手、換手)	8	籃球三十顆、排球三十顆	
3	2.25-2.29	2.28(四) 和平紀念日						
5	3.10-3.14							
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票						

				<p>(二) 排球遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拋球→接球 2. 拋球→拍手→接球 3. 拋球→轉身→接球 4. 拋球→摸碰→接球 5. 坐姿拋球→站立接球 6. 運球(直線、折返、繞物) <p>三、綜合練習：</p> <p>(一) 接龍遊戲(以頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球的方式進行傳接球)</p> <p>(二) 面對面拋接</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一) 教師整理今天所學並提問？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你在哪個活動後，覺得自己最喘？為什麼？ 2. 哪一種運球姿勢，讓你跑完之後，比較不喘的？ 3. 當你跑完覺得很喘的時候，你發現自己的身體有甚變化？ 4. 拍球方式我們介紹了幾種？你最喜歡哪一種？為什麼？ 5. 拋接球方式我們介紹了幾種？你最喜歡哪一種？為什麼？ 		
節數小計 8 節						

主題四：水中小泳士

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要教學活動 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
9 11	4. 7- 4. 11 4. 21- 4. 25		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 能夠展現水母漂、大字漂、一字漂等水上全身性身體活動。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： 1. 捷泳打水動作練習 教師邊念口訣邊進行動作要領示範： 轉轉(腳踝轉動)→敬禮(腳背用力下壓)→親親(腳拇指相對碰觸)→踢球(引腿上踢呈揮鞭狀)。</p> <p>2. 漂浮動作練習 教師邊念口訣一邊進行動作要領示範：一吸口氣(口吸)→二蹲下去→三抓腳趾(雙手抓趾頭)→四摸雙膝(雙手摸膝蓋)→五站起來</p> <p>二、水中練習： (一)打水熱身(坐姿、臥姿、持牆) (二)漂浮練習 1. 吐泡泡抓腳趾頭 2. 吐泡泡抱膝蓋頭 3. 章魚漂(四肢伸展→收回→站立) 4. 水母漂→大字漂→一字漂</p> <p>三、打水練習： 1. 漂浮打水 2. 浮板打水 3. 韻呼打水</p> <p>四、綜合練習</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習韻律呼吸以及打水陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現身體的協調性。</p>	8	浮板四十個	
13	5. 5- 5. 9	校慶週						
15	5. 19- 5. 23							
17	6. 2- 6. 6		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 能夠展現水母漂、大字漂、一字漂等水上全身性身體活動。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： 1. 捷泳打水動作練習 教師邊念口訣邊進行動作要領示範：轉轉(腳踝轉動)→敬禮(腳</p>	4	浮板四十個、浮球、沉水球以及彈	

19	6.16- 6.20	6.16(一)成 果展補假 6.19, 6.20 期末考							
節數小計 12 節									

參考資料

邱瓊苑等編輯(民94)兒童級生命教育教材二-為生命加分。使徒出版。