

# 臺中市西區大勇國民小學

## 110 學年度第一學期課程架構

### 健體領域/ 二年級體育科

授課年段	二年級 上學期
課綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
學習表現	<p>"健康與體育</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。A2/A1</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。A2/A1</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。A2/A1</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。B1/A1</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。B3/A1"</p>
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</li> <li>單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</li> <li>自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</li> <li>眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</li> <li>單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</li> <li>單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</li> <li>單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</li> </ol>

8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。
9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。
10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和其他人合作，共同進行模仿動作遊戲。
11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。
- 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。
12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。
13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

教學大綱

週次	單元/主題	內容綱要
第一週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元四、運動新視野	活動一、健康飲食 活動一、與繩同遊
第二週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元四、運動新視野	活動一、健康飲食 活動一、與繩同遊
第三週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元四、運動新視野	活動一、健康飲食 活動二、伸展繩
第四週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元四、運動新視野	活動一、健康飲食 活動三、繩奇活力
第五週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元四、運動新視野	活動二、飲食追追追 活動三、繩奇活力
第六週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元五、運動有妙招	活動三、飲食安全小撇步 活動一、學校運動資源
第七週	【健康】單元一、吃出健康和活力 【體育】單元五、運動有妙招	活動三、飲食安全小撇步 活動一、學校運動資源
第八週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元五、運動有妙招	活動一、我喜歡自己 活動二、圓的世界
第九週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元五、運動有妙招	活動一、我喜歡自己 活動二、圓的世界
第十週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元五、運動有妙招	活動二、我是感官的好主人 活動三、穿鞋學問大
第十一週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元六、身體動起來	活動二、我是感官的好主人 活動一、同心協力
第十二週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元六、身體動起來	活動二、我是感官的好主人 活動二、搖滾樂
第十三週	【健康】單元二、我真的很不錯 【體育】單元六、身體動起來	活動二、我是感官的好主人 活動三、我是小拳王
第十四週	【健康】單元三、拒絕菸酒 【體育】單元六、身體動起來	活動一、喝酒壞處多 活動三、我是小拳王
第十五週	【健康】單元三、拒絕菸酒 【體育】單元七、我是快樂運動員	活動一、喝酒壞處多 活動一、樂跑人生
第十六週	【健康】單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害

	【體育】單元七、我是快樂運動員	活動二、我是神射手
第十七週	【健康】單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害
	【體育】單元七、我是快樂運動員	活動三、水中尋寶
第十八週	【健康】單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害
	【體育】單元七、我是快樂運動員	活動三、相約戲水去
第十九週	【健康】單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害
	【體育】單元八、球兒真好玩	活動一、飛越地平線
第二十週	Final exam	Final exam
學習評量	認知 20% 情意 30% 技能 30% 行為 20%	
備註：		