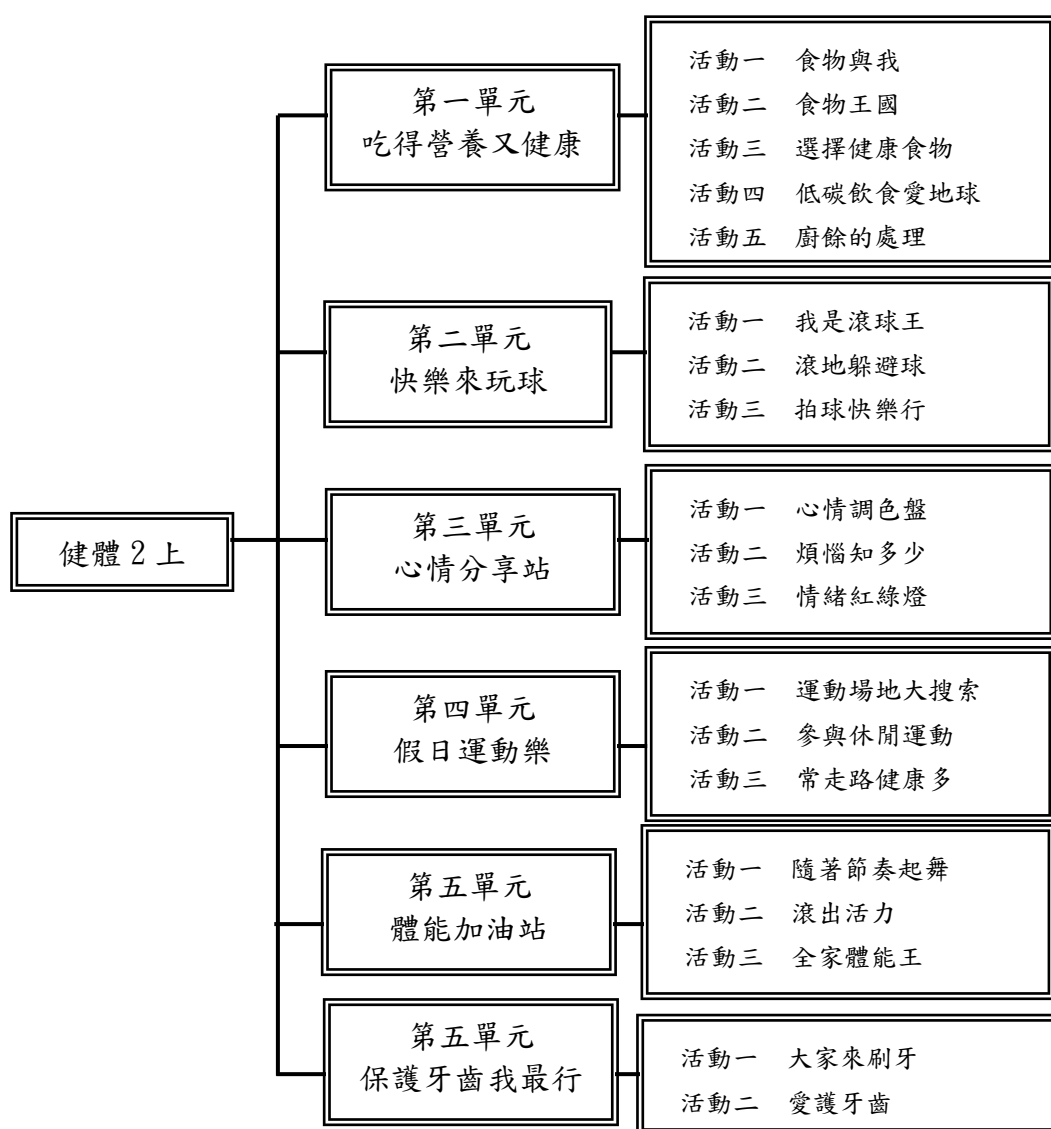


基隆市 105 學年度第一學期東信國小二年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

1. 兒童情緒管理系列(全套六本)—我好生氣、我好沮喪、我好得意、我好害怕、我好興奮、我好氣憤(2003)：林玫君譯。臺北市：心理出版社。

三、學習目標

- (一) 藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。
- (二) 藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。
- (三) 單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。
- (四) 介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。
- (五) 藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導兒童學習傳、接、投擲及拍球等技能，奠定日後學習各種球類運動的基礎，同時培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。
- (六) 引導兒童了解每個人在生活中總免不了有許多情緒起伏變化。情緒本身並無對、錯，應關注的是情緒所衍生的行為和表現方式是否適當。
- (七) 以兒童的生活經驗為中心，引導其覺察內在情緒變化，學習克制衝動，合宜的表達情緒，使兒童能妥善的處理自己和人際間的情緒問題。
- (八) 教導霸凌常見的種類和行事，透過共同討論，引導兒童學習遭遇霸凌或目睹霸凌時如何正確的處理。
- (九) 透過探查社區內可從事運動的場所，引導兒童了解發現危險的運動場地該如何處理，以保護自己和他人的安全。
- (十) 藉由介紹戶外及室內的休閒運動，包括簡單、易行的走路活動，讓兒童了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其利用假日邀請家人一起參與。
- (十一) 透過模仿早晨運動情景，引導兒童發揮創意，進行簡單的唱跳活動。再以翻滾動作展現基礎體能，並進一步鼓勵兒童邀請家人一起從事各種體能活動，養成規律的運動習慣，促進自己和家人的健康。
- (十二) 透過學習正確的刷牙方法和保健方式，協助兒童建立良好的口腔衛生習慣，並能表現於生活中。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- (一) 引導兒童正確價值觀。
- (二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- (三) 養成生活上所必須的習慣和技能。
- (四) 發展各種互動能力。

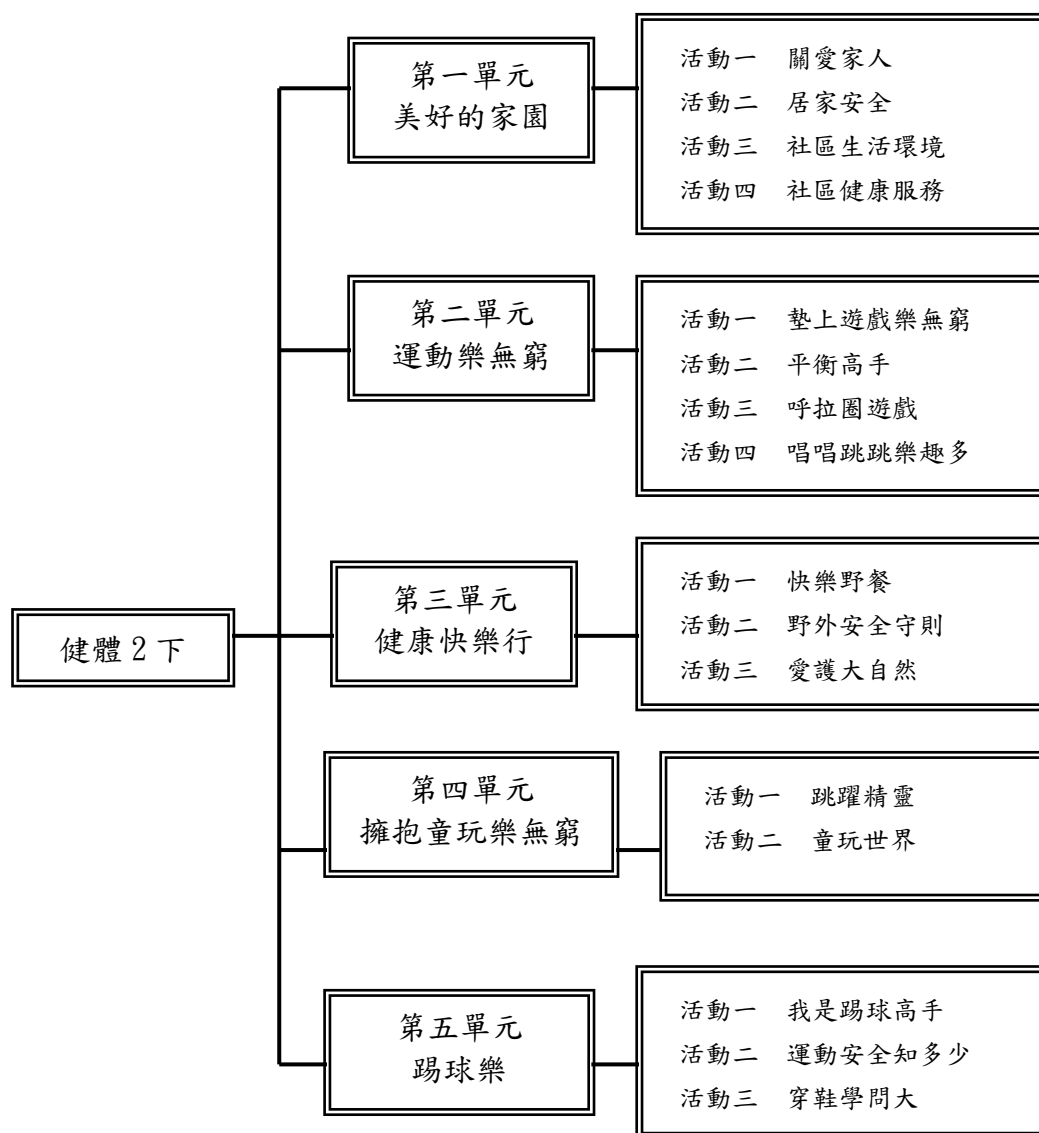
五、教學活動選編原則及來源

- (一) 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。
- (二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

基隆市 105 學年度第二學期東信國小二年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

1. 溝通與親子關係（2000）：黃重光。臺北市：天地圖書。
2. 營造一個安全的家（2002）：康健雜誌第 39 期。臺北市：康健雜誌出版。
3. 兒童發展與身體教育（1997）許義雄譯，DacidL. Gallahue 書。臺北市：國立編譯館。

三、學習目標

- （一）引導兒童省察自己與家人相處的情形，增進家人間的互動和溝通，進而培養良好的家庭氣氛。
- （二）藉由活動，讓兒童觀察並思考社區環境衛生對健康的影響，希望兒童能關注自己的生活環境，並且了解社區裡有哪些健康服務機構。
- （三）透過軟墊、平衡木、呼拉圈和舞蹈等活動，引導兒童體驗遊戲和創作的樂趣，並增進其基礎動作技能與探索能力，提升兒童運動參與的興趣。
- （四）從行前準備事項談起，接著引導兒童在購買食品前能辨識其安全性，並且以健康原則準備餐點。
- （五）藉由活動引發兒童親近、欣賞及愛護大自然，並進一步規畫戶外自然探索活動，了解野外危險的預防與處理。
- （六）透過體驗大自然的活動，引導兒童注意野外危險情境，並從自然生態遭受破壞的情況，引發兒童思考其產生原因，再進一步檢視自身的行為有哪些會破壞自然環境，並加以改進。
- （七）藉由俯拾皆是的橡皮筋，進行有趣的運動與遊戲，不僅能促進肌力與柔軟度，亦可提升肢體協調性。
- （八）透過各式童玩的認識和學習，讓我們的生活更加充滿樂趣，並達到保存珍貴文化資產的目的。
- （九）藉由各種趣味化的遊戲，讓兒童享受踢球的樂趣。
- （十）透過實際演練與操作，引導其了解運動前、中、後的安全注意事項。同時教導兒童正確的穿鞋方法，以及如何選購適合自己的運動鞋，使其能避免在運動時造成傷害。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- （一）引導兒童正確價值觀。
- （二）重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- （三）養成生活上所必須的習慣和技能。
- （四）發展各種互動能力。

五、教學活動選編原則及來源

- （一）善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。
- （二）利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。