

高雄市前鎮區紅毛港國小二年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		學習目標	評量方式 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己期待。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-3 兒童及少年性剝削防治教育1節	☐ 線上教學
二	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-3 兒童及少年性剝削防治教育1節	☐ 線上教學
三	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-3 兒童及少年性剝削防治教育1節	☐ 線上教學
四	第二單元 生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。	1. 發覺可能造成眼睛、鼻子、耳朵傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛、鼻子、耳	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

				3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	朵各種不舒服情況的急救方法。			
五	第二單元 生活保健 有一套 第二課照顧我的身體	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
六	第三單元 健康的生活環境 第一課學校環境與健康	健體-E-C1	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-3 游泳與自救能力教學2節	☒ 線上教學
七	第三單元 健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-A1 健體-E-C1	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 游泳與自救能力教學2節	☐ 線上教學
八	第四單元 球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成滾球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3 游泳與自救能力教學2節	☐ 線上教學

九	第四單元 球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成拋球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
十	第四單元 球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 安全的完成拋球控球活動。 2. 透過團體討論處理遊戲問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
十一	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十二	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☒ 線上教學

			及準確性控球動作。					
十三	第五單元 跑跳親水樂 第一課休閒好自在	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 2. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十四	第五單元 跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 登革熱防治1節	☐ 線上教學
十五	第五單元 跑跳親水樂 第三課快樂水世界	健體-E-A1	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學
十六	第五單元 跑跳親水樂 第三課快樂水世界	健體-E-A1	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 表現水中閉氣的動作技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學
十七	第六單元 全方位動動樂	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識繩索暖身伸展、抓握	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學

	第一課繩索小玩家		Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。			
十八	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	健體-E-A1	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 飲食教育課程1節	☒ 線上教學
十九	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	健體-E-A1	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 飲食教育課程1節	☐ 線上教學
廿	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 飲食教育課程1節	☐ 線上教學
廿一	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學

					2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。			
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，**課綱議題則為鼓勵填寫**。（例：法定/課綱：議題-節數）。

（一）法定議題：依每學年度核定函辦理。

（二）課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

（三）請與表件參-2(e-2)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註3：六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註4：評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」**第五條**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。