

高雄市前鎮區紅毛港國小二年級第二學期部定課程【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 當我們同在一起 第一課將心比心	健體-E-B1	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. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 運用同理心，推測對方可能的想法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 兒童及少年性剝削 防治教育1節	☐ 線上教學
二	第一單元 當我們同在一起 第二課真心交朋友	健體-E-A2	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. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 兒童及少年性剝削 防治教育1節	☐ 線上教學
三	第二單元 飲食行動家 第一課飲食密碼	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 兒童及少年性剝削 防治教育1節	☐ 線上教學
四	第二單元 飲食行動家	健體-E-A2	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 覺察飲食過量對身體的影響。	☐ 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

	第二課健康飲食習慣		Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。			
五	第三單元 齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	健體-E-A2	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	☐ 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
六	第三單元 齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。	☐ 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 飲食教育課程1節	☒ 線上教學
七	第四單元 保健小學堂 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	☐ 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 飲食教育課程1節	☐ 線上教學
八	第四單元 保健小學堂 第二課去去過敏走	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。	☐ 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

			覺察與行為表現。	活中操作簡易的健康技能。	2. 認識常見的過敏原。			
九	第五單元 球球大作戰 第一課班級體育活動樂	健體-E-A1	Cb-I-2 班級體育活動。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	☐ 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	第五單元 球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。	☐ 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	第五單元 球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	健體-E-A1	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、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. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
十二	第五單元 球球大作戰	健體-E-A1	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 進行簡易擊中目標遊戲，	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☒ 線上教學

	第三課隔繩樂悠遊		拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。			
十三	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	健體-E-A1	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：戶外-3	☐ 線上教學
十四	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十五	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十六	第六單元跑跳戲水趣	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 說出在陸地與水中的身體感受。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學

	第三課我的水朋友			3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。			
十七	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	健體-E-A1	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆腿式站法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：安全-3	☐ 線上教學
十八	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	健體-E-A1	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：安全-3	☒ 線上教學
十九	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：生涯規劃-3	☐ 線上教學
廿	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：環境-3	☐ 線上教學
廿一	第七單元 跳吧！武	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 說出水滴的形狀與特徵。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：環境-3	☐ 線上教學

	吧！跳舞 吧！ 第四課水 滴的旅行			3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	2. 利用移動性 動作，模仿水 滴的跳躍及流 動。			
--	----------------------------	--	--	------------------------------	------------------------------------	--	--	--

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。