

高雄市鳳山區鳳山國小113學年度二年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

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	議題融入	備註/ 線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0826-0830	壹、健康有一套 一. 健康做得到	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。	實作評量-口頭報告	法定：飲食-1	祖孫週迎新活動 0830開學
第一週 0826-0830	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。	實作評量-實際操作		祖孫週迎新活動 0830開學
第二週 0902-0906	壹、健康有一套 一. 健康做得到	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲食習慣。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。	紙筆測驗及表單	法定：飲食-1	
第二週 0902-0906	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。	實作評量-實際操作		
第三週 0909-0913	壹、健康有一套	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲食習慣。	2a-I-1發覺影響健康的生活	1. 能分辨紅綠燈食物的差異。	紙筆測驗及表單	法定：飲食-1	

	一. 健康 做得到			態度與行為。	2. 能連結課本 及生活經驗，說 出過重的可能 原因。			
第三週 0909-0913	貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與 模仿性律動遊 戲。	1c-I-1認識身 體活動的基本 動作。 2c-I-2表現認 真參與的學習 態度。	1. 能隨著音 樂，完成舞蹈基 本動作。 2. 熟練〈猜拳〉 的跳法，並正確 的配合音樂跳。	實作評量- 實際操作		
第四週 0916-0920	壹、健康 有一套 一. 健康 做得到	健體-E-A1	Fb-I-1個人對 健康的覺察與 行為表現。	3b-I-1能於引 導下，表現簡易 的自我調適技 能。 4a-I-2養成健 康的生活習慣。	1. 能知道體重 過重在飲食上 的調整方法。 2. 能覺察自己 的飲食與生活 習慣不適宜 處，並提出改善 的方法。	檔案評量	法定：飲食-1	■線上教學 使用均一教 育平台影 片，觀賞後於 課堂上發表 感想。
第四週 0916-0920	貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-C2	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. 想像並模仿 自然界中的自 然現象。 2. 隨著音樂完 成舞蹈基本的 動作。	實作評量- 實際操作		
第五週 0923-0927	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一	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	1a-I-1認識基 本的健康常識。 1a-I-2認識健 康的生活習慣。	1. 能知道蛀牙 的形成原因。 2. 能知道蛀牙 的處理辦法。	紙筆測驗及表單	課綱：生命-1	

	套		部位與衛生保健的重要性。					
第五週 0923-0927	貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、 跳與投擲遊戲。	4c-I-2選擇適 合個人的身體 活動。	1. 能在「紅綠燈 遊戲」中，表現 出適合自己的 追逐跑方式。 2. 能完成折 返、曲線跑的動 作。	實作評量- 實際操作		
第六週 0930-1004	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套	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。	1a-I-1認識基 本的健康常識。 1a-I-2認識健 康的生活習慣。	1. 能知道牙齒 分為乳齒和恆 齒。 2. 能知道乳齒 和恆齒分別有 其重要性。	實作評量- 口頭報告	課綱：生命-1	
第六週 0930-1004	貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、 跳與投擲遊戲。	1c-I-1認識身 體活動的基本 動作。 4d-I-2利用學 校或社區資源 從事身體活動。	1. 明白能將折 返、曲線跑的動 作運用在追逐 跑遊戲上。 2. 認識並做出 單腳跳、雙腳跳 及跨跳等跳躍 動作。	實作評量- 實際操作	法定：登革熱-1	
第七週 1007-1011	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套	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	1a-I-1認識基 本的健康常識。 1a-I-2認識健 康的生活習慣。	1. 能透過自我 檢視，正確存放 與更換牙刷。	紙筆測驗及表單	課綱：生命-1	■線上教學 使用均一教 育平台影 片，觀賞後於 課堂上發表

			健的重要性。					感想。
第七週 1007-1011	貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、 跳與投擲遊戲。	1c-I-1認識身 體活動的基本 動作。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	1. 體會助跑可 增加跳躍能力。 2. 能在移動過 程中做出方向 的改變，以及 單、雙腳跳的連 續動作。	實作評量- 口頭報告		
第八週 1014-1018	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一套	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。	1a-I-1認識基 本的健康常識。 1a-I-2認識健 康的生活習慣。	1. 能知道正確 刷牙的方法和 步驟，培養良好 的衛生習慣。	實作評量- 口頭報告	課綱：生命-1	
第八週 1014-1018	貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲 八. 我們 都是平衡 高手	健體-E-A1	Cb-I-3學校運 動活動空間與 場域。 Ia-I-1滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。	3c-I-1表現基 本動作與模仿 的能力。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	1. 能跟隨同學 做出追逐跑、跳 組合。 2. 能認識校園 需要平衡能力 的遊戲設備。	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	
第九週 1021-1025	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一套	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。	2b-I-2願意養 成個人健康習 慣。 4a-I-2養成健 康的生活習慣。	1. 能養成保健 牙齒的生活習 慣。	實作評量- 口頭報告	課綱：生命-1	
第九週 1021-1025	貳、運動	健體-E-A1	Cb-I-3學校運	1d-I-1描述動	1. 能練習平衡	實作評量- 實際操作	課綱：安全-1	

	樂趣多 八. 我們 都是平衡 高手		動活動空間與 場域。 Ia-I-1滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。	作技能基本常 識。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	動作。 2. 認識平衡木 上的動作要領 及安全注意事 項。			
第十週 1028-1101	壹、健康 有一套 三. 我愛 家人	健體-E-B1	Fa-I-2與家人 及朋友和諧相 處的方式。	3b-I-1能於引 導下，表現簡易 的自我調適技 能。	1. 與家人相處 時，若出現不知 道如何對應的 情緒，能適當的 自我調適。	紙筆測驗及表單	法定：家庭暴力 防治-1	
第十週 1028-1101	貳、運動 樂趣多 八. 我們 都是平衡 高手	健體-E-A1	Ia-I-1滾翻、支 撐、平衡、懸垂 遊戲。	1d-I-1描述動 作技能基本常 識。	1. 學會上下平 衡木。 2. 能學會與完 成在平衡木上 的動作和安全 練習的方法。	實作評量- 實際操作	課綱：安全-1	
第十一週 1104-1108	壹、健康 有一套 三. 我愛 家人	健體-E-B1	Fa-I-2與家人 及朋友和諧相 處的方式。	3b-I-1能於引 導下，表現簡易 的自我調適技 能。	1. 能覺察自己 的情緒，利用說 出事件與感受 調適自我的心 情。	實作評量- 口頭報告	法定：家庭暴力 防治-1	期中評量週
第十一週 1104-1108	貳、運動 樂趣多 八. 我們 都是平衡 高手	健體-E-A1	Cb-I-1運動安 全常識、運動對 身體健康的益 處。 Ia-I-1滾翻、支 撐、平衡、懸垂	3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。 4c-I-2選擇適 合個人的身體	1. 能學會與完 成在平衡木上 的動作和安全 練習的方法。 2. 學會選擇適 合自己的身體	實作評量- 實際操作	課綱：安全-1	期中評量週

			遊戲。	活動。	活動。			
第十二週 1111-1115	壹、健康 有一套 三. 我愛 家人	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。	1. 運用後設認 知的技巧，先預 想可能的後 果，再來選擇最 佳的做法。	實作評量- 口頭報告	法定：家庭暴力 防治-1	
第十二週 1111-1115	貳、運動 樂趣多 九. 社區 運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能 遊戲。 Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	1c-I-1認識身 體活動的基本 動作。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	1. 能利用學校 或社區資源從 事身體活動。 2. 能運用基本 的動作常識，處 理練習或遊戲 所產生的問題。	實作評量- 口頭報告	法定：游泳-2	
第十三週 1118-1122	壹、健康 有一套 三. 我愛 家人	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。	1. 常把愛掛在 口中、對家人的 體貼等語言與 非語言的方 式，來表達對家 人的關愛。	實作評量- 口頭報告	課綱：家庭教育 -1	
第十三週 1118-1122	貳、運動 樂趣多 九. 社區 運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能 遊戲。 Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	2c-I-1表現尊 重的團體互動 行為。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	1. 能認同團體 規範，並表現尊 重的團體互動 行為。 2. 了解並應用 各種趣味競賽 的基本動作，從 事身體活動。	實作評量- 口頭報告	法定：游泳-2	
第十四週 1125-1129	壹、健康	健體-E-A1	Ca-I-1生活中	1a-I-1認識基	1. 知道空氣品	實作評量- 口頭報告	法定：低碳-1	1130校慶

	有一套 四. 空氣 汙染大作 戰		與健康相關的 環境。	本的健康常識。	質達紅色警示 的意思。			■線上教學 使用均一教 育平台影 片，觀賞後於 課堂上發表 感想。
第十四週 1125-1129	貳、運動 樂趣多 九. 社區 運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能 遊戲。 Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	2c-I-1表現尊 重的團體互動 行為。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲 問題。	1. 能清楚知道 自己適合的運 動。 2. 能與家人討 論，選擇並規畫 適合的身體活 動，增進體適 能。	實作評量- 口頭報告	法定：游泳-2	1130校慶
第十五週 1202-1206	壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰	健體-E-A1	Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。	1a-I-1認識基 本的健康常識。	1. 知道紅色空 品旗升起時，要 應對的活動行 為。	實作評量- 口頭報告	課綱：防災-1	
第十五週 1202-1206	貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻 守球類運動相 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-1表現基 本動作與模仿 的能力。 4d-I-1願意從 事規律身體活 動。	1. 能知道並做 到你傳我接活 動的動作內容。 2. 了解拍球說 Hello 活動的 進行方式，並和 同學合作努力 完成。	實作評量- 實際操作	課綱：品德-1	

第十六週 1209-1213	壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰	健體-E-A1	Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。	1a-I-1認識基 本的健康常識。	1. 知道空氣汙 染會讓身體出 現各種不舒服 的症狀。 2. 知道空氣汙 染時期因應身 體不舒服症狀 的處理方式。	紙筆測驗及表單	法定：低碳-1	
第十六週 1209-1213	貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻 守球類運動相 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-1表現基 本動作與模仿 的能力。 3d-I-1應用基 本動作常識，處 理或練習遊戲 問題。	1. 能知道並做 到三種傳接球 動作，並練習。 2. 能知道並完 成高球穿接的 動作。	實作評量- 實際操作	課綱：品德-1	
第十七週 1216-1220	壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰	健體-E-A1	Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。	1a-I-1 認識基 本的健康常識。 4a-I-2養成健 康的生活習慣。	1. 知道對抗空 氣汙染的保健 做法。	紙筆測驗及表單	法定：低碳-1	
第十七週 1216-1220	貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻 守球類運動相 關的簡易拍、 拋、接、擲、傳、 滾及踢、控、停 之手眼、手腳動	3d-I-1應用基 本動作常識，處 理或練習遊戲 問題。 4d-I-1願意從 事規律身體活	1. 能知道和做 到彈接高手活 動中相關的動 作，並練習。 2. 能願意並盡 力和他人相互	實作評量- 口頭報告	課綱：品德-1	

			作協調、力量及準確性控球動作。	動。	合作，完成彈接高手活動中的動作。			
第十八週 1223-1227	壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	
第十八週 1223-1227	貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。	實作評量- 口頭報告	課綱：品德-1	
第十九週 1230-0103	壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	
第十九週 1230-0103	貳、運動 樂趣多	健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作	1. 能做出正確的模仿動物動	實作評量- 實際操作	法定：兒童權利-1	

	十一. 功夫小子			表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	作及特徵。 2. 能專注觀賞同學表演。			
第二十週 0106-0110	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。	紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	
第二十週 0106-0110	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-1武術模仿遊戲。 Bd-I-2技擊模仿遊戲。	3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	1. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	實作評量-實際操作	法定：兒童權利-1	
第二十一週 0113-0117	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	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. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。	檔案評量	課綱：安全-1	期末評量週
第二十一週	貳、運動	健體-E-B3	Bd-I-2技擊模	3d-I-1應用基	1. 能運用武術	實作評量-實際操作	法定：兒童權利	期末評量週

0113-0117	樂趣多 十一. 功夫小子		仿遊戲。	本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。		-1	
第二十二週 0120-0124	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	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. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。	檔案評量		0120 學期結束
第二十二週 0120-0124	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-2技擊模仿遊戲。	3d-I-1應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	實作評量-實際操作		0120 學期結束

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。