

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 0210-0214	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	實作評量-口頭報告	法定：登革熱-1	0211開學
第一週 0210-0214	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	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。	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. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。	實作評量-實際操作	課綱：安全-1	0211開學
第二週 0217-0221	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	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. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 2. 能探索自己的興趣及對未來的期望。	實作評量-口頭報告	課綱：性別-1	
第二週 0217-0221	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	健體-E-A1	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。	1. 能學習使用單槓時要注意的事項。	實作評量-口頭報告	課綱：安全-1	

第三週 0224-0228	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。	檔案評量	課綱：性別-1	
第三週 0224-0228	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	健體-E-A1	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。	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。	實作評量-實際操作	課綱：安全-1	
第四週 0303-0307	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	健體-E-A1	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能知道自己想做的事不受性別限制。	實作評量-口頭報告	課綱：性別-1	
第四週 0303-0307	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	實作評量-口頭報告	法定：游泳-2	
第五週 0310-0314	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	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。	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確	實作評量-口頭報告	課綱：品德-1	■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。

					方法。			
第五週 0310-0314	貳、運動 好事多 七. 休閒 運動快樂 行	健體-E-A3	Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	3b-I-3 能於生 活中嘗試運用 生活技能。 4d-I-1願意從 事規律身體活 動。	1. 能快樂的接 受並體驗健走 運動。 2. 能學會不同 速度的健走技 巧。	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	
第六週 0317-0321	壹、健康 點點名 二. 流感 小尖兵	健體-E-C1	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。 Fb-I-2兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	2a-I-1 發覺影 響健康的生活 態度與行為。 4a-I-2養成健 康的生活習慣。	1. 知道流感的 傳染方式。 2. 知道「生病不 上課」的健康觀 念。	紙筆測驗及表單	課綱：品德-1	
第六週 0317-0321	貳、運動 好事多 七. 休閒 運動快樂 行	健體-E-A3	Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	3b-I-3 能於生 活中嘗試運用 生活技能。 4d-I-1願意從 事規律身體活 動。	1. 能學會不同 節奏的健走。 2. 能積極參與 健走運動。	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	
第七週 0324-0328	壹、健康 點點名 二. 流感 小尖兵	健體-E-C1	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。 Fb-I-2兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	2a-I-1 發覺影 響健康的生活 態度與行為。 4a-I-2養成健 康的生活習慣。	1. 探討避免感 染流感、維護健 康的行為。 2. 能在日常生 活中展現呼吸 道衛生與咳嗽 禮節。	實作評量- 口頭報告	課綱：品德-1	
第七週 0324-0328	貳、運動 好事多	健體-E-A2	Hb-I-1陣地攻 守性球類運動	2c-I-2 表現認 真參與的學習	1. 能表現出教 材中的足球熱	實作評量- 口頭報告	課綱：品德-1	

	八. 踢球樂		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。	態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	身動作。 2. 可以和其他人合作完成活動。			
第八週 0331-0404	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	健體-E-C1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2b-I-1 接受健康的生活規範。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。	紙筆測驗及表單	課綱：品德-1	
第八週 0331-0404	貳、運動好事多 八. 踢球樂	健體-E-A1	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。	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. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。	實作評量-口頭報告	課綱：品德-1	
第九週 0407-0411	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒	實作評量-口頭報告	法定：家庭暴力防治-1	

					精飲料。			
第九週 0407-0411	貳、運動 好事多 八. 踢球 樂	健體-E-A2	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。	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. 能做到用足 內側踢球。 2. 可以用腳底 做出停球動作。	實作評量- 實際操作	課綱：品德-1	
第十週 0414-0418	壹、健康 點點名 三. 我家 拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與 飲酒的危害及 拒絕二手菸的 方法。	1a-I-1 認識基 本的健康常識。 3b-I-2能於引 導下，表現簡易 的人際溝通互 動技能。	1. 能發覺吸菸 行為對健康所 造成的影響。 2. 能於引導 下，運用模擬情 境角色扮演方 式，向家人適切 表達請勿吸菸 的態度。	檔案評量	法定：家庭暴力 防治-1	期中評量週
第十週 0414-0418	貳、運動 好事多 八. 踢球 樂	健體-E-A2	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-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. 可以他人合 作進行踢接球。 2. 可以於對牆 踢接活動中展 現出踢球停球 的動作。	實作評量- 實際操作	課綱：品德-1	期中評量週

第十一週 0421-0425	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	實作評量-口頭報告	法定：家庭暴力防治-1	■線上教學 回家觀看補充影片後，於課堂上發表心得。
第十一週 0421-0425	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	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。	1. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 2. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	實作評量-口頭報告	法定：性侵-1	
第十二週 0428-0502	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	檔案評量	法定：兒童權利-1	
第十二週 0428-0502	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	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。	1. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 2. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	實作評量-口頭報告	法定：性侵-1	
第十三週 0505-0509	壹、健康點點名	健體-E-C2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相	3b-I-1能於引導下，表現簡易	※覺察自己與他人的優點，並	紙筆測驗及表單	課綱：性別-1	

	四.愉快的聚會		處的方式。	的自我調適技能。	進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。			
第十三週 0505-0509	貳、運動 好事多 九.我們都是好朋友	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。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	1.能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 2.能與同學培養默契,通力合作克服困難並完成動作。	實作評量- 口頭報告	法定：性侵-1	
第十四週 0512-0516	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	健體-E-C2	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.能利用適當方法邀請同學。 2.能運用社交技巧,知道增進人際關係的方法。	實作評量- 口頭報告	課綱：性別-1	
第十四週 0512-0516	貳、運動 好事多 十.跑的遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	1.能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2.能體會並分享追逐跑的樂趣。	實作評量- 實際操作		
第十五週 0519-0523	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	健體-E-C2	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。	※能了解接待客人的注意事項。	實作評量- 口頭報告	課綱：性別-1	畢業考週
第十五週 0519-0523	貳、運動	健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、	2d-I-2接受並	1.能做出直線	實作評量- 實際操作		畢業考週

	好事多 十. 跑的 遊戲		跳與投擲遊戲。	體驗多元性身 體活動。	快跑動作。 2. 能學習並表 現出運動家精 神。			
第十六週 0526-0530	壹、健康 點點名 四. 愉快 的聚會	健體-E-C2	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. 知道真心誠 意的讚美，讓朋 友知道你心裡 對他的感受，是 獲得友誼的好 方法。 2. 能知道接受 招待時的注意 事項，並分辨出 別人不接受的 行為應如何改 進。	實作評量- 口頭報告	課綱：性別-1	■線上教學 回家觀看教 育平台相關 影片，並於課 堂進行發表。
第十六週 0526-0530	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、 跳與投擲遊戲。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動 行為。 2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。	1. 能遵守比賽 規則。 2. 能和同學合 作完成比賽。	實作評量- 口頭報告		
第十七週 0602-0606	壹、健康 點點名 五. 食品 安全我最 行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安 全消費的原則。	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. 能知道食品 包裝完整的重 要性。 2. 能認識安全 購買罐頭與玻 璃罐食品的原	紙筆測驗及表單	法定：飲食-1	

					則。			
第十七週 0602-0606	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、 跳與投擲遊戲。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動 行為。 2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。	1體驗並說出不 同跑壘路線的 差異。 2. 和同學快樂 的完成比賽，並 遵守比賽規則。	實作評量- 實際操作		
第十八週 0609-0613	壹、健康 點點名 五. 食品 安全我最 行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安 全消費的原則。	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. 能認識安全 購買鮮乳的原 則。 2. 能了解有效 日期及認識標 章的意涵。	實作評量- 口頭報告	法定：飲食-1	
第十八週 0609-0613	貳、運動 好事多 十一. 浪 花朵朵開	健體-E-C2	Cc-I-1 水域休 閒運動入門遊 戲。 Gb-I-1游泳池 安全與衛生常 識。	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. 選擇安全並 合適的戶外休 閒活動。 2. 認識游泳池 安全設施和規 則。	實作評量- 口頭報告	課綱：海洋-1	
第十九週 0616-0620	壹、健康 點點名 五. 食品 安全我最 行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安 全消費的原則。	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. 能知道食品 標示的重要性。 2. 能檢視包裝 食品的標示和 外觀。	實作評量- 口頭報告	法定：飲食-1	
第十九週 0616-0620	貳、運動 好事多 十一. 浪 花朵朵開	健體-E-C2	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。 3c-I-2表現安	1. 認識各項水 中活動的動作 技能。 2. 做出水中行	實作評量- 口頭報告	課綱：安全-1	

				全的身體活動行為。	走的游泳技巧。			
第二十週 0623-0627	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能實際做到安全選購食品的原則。	紙筆測驗及表單	課綱：防災教育-1	期末評量週
第二十週 0623-0627	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	實作評量-口頭報告	課綱：海洋-1 課綱：防災教育-1	期末評量週
第二十一週 0630-0704	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能實際做到安全選購食品的原則。	紙筆測驗及表單	課綱：防災教育-1	0630 學期結束
第二十一週 0630-0704	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	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。 3c-I-2 表現安	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。	實作評量-口頭報告		0630 學期結束

				全的身體活動 行為。	2. 做出水中閉 氣、韻律呼吸與 藉物漂浮的動 作技巧。			
--	--	--	--	---------------	---------------------------------------	--	--	--

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。