

高雄市鳳山區鳳山國小 二 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0901- 0905	第一單元喜 歡自己珍愛 家人 第一課成長 的變化	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.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 己的期待。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育-1	9/1開學
第一週 0901- 0905	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。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。	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		9/1開學
第二週 0908- 0912	第一單元喜 歡自己珍愛 家人 第二課欣賞 自己	健體-E-A1	Fa-I-1 認識與喜 歡自己的方法。	3b-I-1 能於引導 下，表現簡易的自 我調適技能。	1. 認識自己的特 點。 2. 願意悅納自己的 特點，表現簡易的 自我調適技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治 教育-1	☐ 線上教學
第二週 0908- 0912	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。	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 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第三週 0915- 0919	第一單元喜 歡自己珍愛 家人 第二課欣賞 自己	健體-E-A1	Fa-I-1 認識與喜 歡自己的方法。	3b-I-1 能於引導 下，表現簡易的自 我調適技能。	1. 透過認識自己的 優點，喜歡自己。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量	法定：性侵害防治 教育-1	☐ 線上教學
第三週 0915- 0919	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。	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		☒ 線上教學 回家觀看教育 平台相關影 片，並於課堂 進行發表。
第四週 0922- 0926	第一單元喜 歡自己珍愛 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。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防 治教育-1	☐ 線上教學

	第三課關愛家人				2. 能與家人和諧相處。			
第四週 0922-0926	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。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 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	☐ 線上教學	
第五週 0929-1003	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。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 認識飲酒的危害。 2. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	☐ 線上教學
第五週 0929-1003	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	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。	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 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量	☐ 線上教學	
第六週 1006-1010	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。	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. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	10/6中秋節 10/10國慶日 ☐ 線上教學
第六週 1006-1010	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	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。	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		10/6中秋節 10/10國慶日 ☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
第七週 1013-1017	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。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

第七週 1013- 1017	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。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 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		☐ 線上教學
第八週 1020- 1024	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。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第八週 1020- 1024	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	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。	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. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第九週 1027- 1031	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。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第九週 1027- 1031	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。	4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識學校的運動空間。 2. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
第十週 1103- 1107	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。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		期中定期考查週
第十週 1103- 1107	第五單元跑跳親水樂	健體-E-A1	Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 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		期中定期考查週

	第一課休閒 好自在				2.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。			
第十一週 1110-1114	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-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。	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	法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
第十一週 1110-1114	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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	法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
第十二週 1117-1121	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-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第十二週 1117-1121	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十三週 1124-1128	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-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十三週 1124-1128	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第十四週 1201-1205	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。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。

第十四週 1201-1205	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。	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	法定：游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學
第十五週 1208-1212	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。	4a- I -2 養成健康的生活習慣。	1. 認識學校健康資源與健康相關活動。 2. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		12/13校慶活動
第十五週 1208-1212	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。	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	法定：游泳與自救能力教學-2	12/15校慶補休
第十六週 1215-1219	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。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	1. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 2. 養成健康的學校生活的習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治-1	12/13校慶活動
第十六週 1215-1219	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	健體-E-C2	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。	1. 認識繩索暖身伸展、抓握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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		12/15校慶補休
第十七週 1222-1226	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。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 認識社區健康相關機構與資源。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
第十七週 1222-1226	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	健體-E-C2	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 認識繩索暖身伸展、抓握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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

第十八週 1229-0102	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	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。	1. 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		1/1元旦假
第十八週 1229-0102	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。	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		1/1元旦假
第十九週 0105-0109	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	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。	1. 認識社區健康相關機構與資源。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量	法定：兒童及少年性剝削防制教育-1	☐ 線上教學
第十九週 0105-0109	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。	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		☐ 線上教學
第二十週 0112-0116	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。	1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		期末定期評量週 ☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
第二十週 0112-0116	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。	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		期末定期評量週
第二十一週 0119-0123	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。	1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		1/20學期結束

第二十一週 0119-0123	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。	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。 2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		1/20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。

註6：自114年9月1日(星期一)開學正式上課(第1週)至115年1月20日(星期二)第1學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天。