

高雄市鳳山區鳳山國小 二年級第二學期部定課程【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 0209- 0213	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。	2a-I-1 發覺影響 健康的生活態度與 行為。	1. 覺察影響人際相 處的態度和行為。 2. 分析影響人際相 處的態度和行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		2/11開學 ☐ 線上教學
第一週 0209- 0213	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。	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		2/11開學 ☐ 線上教學
第二週 0216- 0220	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-3 能於生活 中嘗試運用生活技 能。	1. 運用同理心，推 測對方可能的想 法。 2. 運用人際溝通技 能，思考避免衝突 的溝通方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		2/14-2/19春節 ☐ 線上教學
第二週 0216- 0220	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。	1. 在簡易運動場地 練習跑壘。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		2/14-2/19春節 ☐ 線上教學
第三週 0223- 0227	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-3 能於生活 中嘗試運用生活技 能。	1. 在生活情境中， 演練同理心和人際 溝通技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第三週 0223- 0227	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	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1. 在簡易運動場地 進行傳接。 2. 在簡易運動場地 進行跑壘和傳接的 綜合型遊戲。	☒ 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。

			性控球動作。					
第四週 0302- 0306	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-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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第四週 0302- 0306	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。	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1. 在簡易運動場地 進行跑壘和傳接的 綜合型遊戲。 2. 學習進行守備／ 跑分性球類運動 時，依個人能力不 同充分合作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第五週 0309- 0313	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-3 能於生活 中嘗試運用生活技 能。	1. 了解維持良好人 際關係的方法。 2. 於生活中嘗試運 用同理心和人際溝 通技能，維持良好 人際關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第五週 0309- 0313	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。	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 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第六週 0316- 0320	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量	法定：登革熱防治- 1	☐ 線上教學
第六週 0316- 0320	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。	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1. 進行簡易擊中目 標遊戲，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。	☒ 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。
第七週 0323-	第二單元飲 食行動家	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲 食習慣。	3a-I-2 能於引導 下，於生活中操作	1. 區分日常生活中 的食物，屬於六大	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

0327	第一課飲食密碼			簡易的健康技能。	類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	☐ 檔案評量		
第七週 0323-0327	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。	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.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第八週 0333-0403	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		4/3兒童節補假 ☐ 線上教學
第八週 0333-0403	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 2.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		4/3兒童節補假 ☐ 線上教學
第九週 0406-0410	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		4/6清明節補假 ☐ 線上教學
第九週 0406-0410	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	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		4/6清明節補假 ☒ 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 0413-0417	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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. 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		期中定期考查週 ☐ 線上教學
第十週 0413-0417	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		期中定期考查週 ☐ 線上教學
第十一週 0420-0424	第三單元齙齒遠離我 第一課為什麼會齙齒	健體-E-A2	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 認識齙齒的症狀與原因。 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		☐ 線上教學
第十一週 0420-0424	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十二週 0427-0501	第三單元齙齒遠離我 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。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	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		☐ 線上教學
第十二週 0427-0501	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。	☐ 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
第十三週 0504-0508	第三單元齙齒遠離我 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。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1. 嘗試練習正確的刷牙技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十三週 0504-0508	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 在水中閉氣並藉物漂浮。 2. 願意利用課餘時間前往泳池從事親	☐ 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

					水活動。			
第十四週 0511-0515	第三單元齙齒遠離我 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。	4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 2. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	☒ 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 0511-0515	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。	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. 與同伴友善互動並認真學習。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十五週 0518-0522	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。	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		☐ 線上教學
第十五週 0518-0522	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。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 學會獨立式和仆腿式站法。 2. 與同伴友善互動並認真學習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十六週 0525-0529	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。	1. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量	法定：健康促進教育-1	畢業生期末評量週 ☐ 線上教學
第十六週 0525-0529	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。	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	法定：健康促進教育-1	畢業生期末評量週 ☐ 線上教學
第十七週	第四單元保健小學堂	健體-E-A1	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適	1. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☒ 線上教學 回家觀看教育

0601-0605	第一課疾病不要來		方法。	用的健康技能和生 活技能。	狀。 2. 能於引導下，操 作流行性結膜炎的 預防方法。	☐ 檔案評量		平台相關影 片，並於課堂 進行發表。
第十七 週 0601- 0605	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。	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		☐ 線上教學
第十八 週 0608- 0612	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。	3a- I -2 能於引導 下，於生活中操作 簡易的健康技能。	1. 認識過敏性鼻 炎、過敏性結膜 炎、過敏性皮膚炎 的症狀。 2. 認識常見的過敏 原。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第十八 週 0608- 0612	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。	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		☐ 線上教學
第十九 週 0615- 0619	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。	3a- I -2 能於引導 下，於生活中操作 簡易的健康技能。	1. 認識過敏性鼻 炎、過敏性結膜 炎、過敏性皮膚炎 的症狀。 2. 認識過敏症狀的 照護方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 習作作業 ☐ 檔案評量		6/12-6/18 畢業典禮週 6/19端午節 ☐ 線上教學
第十九 週 0615- 0619	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。	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		6/12-6/18 畢業典禮週 6/19端午節 ☐ 線上教學
第二十 週 0622- 0626	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。	3a- I -2 能於引導 下，於生活中操作 簡易的健康技能。	1. 學習鼻噴劑的正 確使用方法。 2. 學習眼藥水的正 確使用方法。	☒ 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。

第二十週 0622-0626	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。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	1. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 2. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二十一週 0629-0703	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。	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 2. 學習眼藥水的正確使用方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量		☐ 線上教學
第二十一週 0629-0703	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。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	1. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 2. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

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115年2月11日(星期三)開學日(第1週)至115年6月30日(星期二)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為91天。