

表件伍

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 (可循環原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0831-0904	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。 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。 2a-I-2感受健康問題對自己所造成的威脅性。	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二週 0907-0911	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。 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。 2a-I-2感受健康問題對自己所造成的威脅性。	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	

	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第三週 0914- 0918	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。 Fb-I-1個人對 健康的覺察與 行為表現。	3a-I-2能於引 導下，於生活 中操作簡易的 健康技能。 3b-I-1能於引 導下，表現簡 易的自我調適 技能。	1. 能知道體重 過重在飲食上 的調整方法。 2. 能明白養成 良好的飲食與 生活習慣能促 進身體健康。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育 課程-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。
	貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-A1	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。 2d-I-1專注觀 賞他人的動作 表現。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0921- 0925	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		25中秋節放假

	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。 2d-I-1專注觀 賞他人的動作 表現。	1. 認識並遵守 遊戲規則。 2. 專注觀察他 人動作表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第五週 0928- 1002	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		28教師節放假
	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. 能完成折 返、曲線跑的 動作。 2. 明白能將折 返、曲線跑的 動作運用在追 逐跑遊戲上。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第六週 1005- 1009	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. 能判斷更換 牙刷的時機。 2. 能正確挑選 適合自己的牙 刷。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		9國慶日補放假
	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。	1. 能完成跳、 跨的組合動 作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	2. 體會助跑可增加跳躍能力。			
第七週 1012-1016	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. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	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。 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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	1. 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。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第八週 1019-1023	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. 能知道愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	貳、運動 樂趣多 八. 我們	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 能練習平衡動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	都是平衡高手		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。	2. 專注觀賞他人的動作表現。			
第九週 1026-1030	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	☒ 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	26光復節補放假
	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十週 1102-1106	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。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	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。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調	☒ 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	4-5期中評量

					適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。			
	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、懸垂遊戲。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	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活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十一週 1109-1113	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	☐ 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 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
	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. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利公約-1	

第十二週 1116-1120	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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。 2. 能知道與家人和諧相處的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	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. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。	☒ 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	
第十三週 1123-1127	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. 知道空氣品質達紅色警示的意思。 2. 知道空氣汙染對人和動物都有影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:低碳環境教育-1	
	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. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第十四週 1130-1204	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。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:低碳環境教育-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。
	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。	1d-I-1描述動作技能基本常識。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十五週 1207-1211	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		5校慶活動
	貳、運動樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻守球類運動相關的簡易拍、	1d-I-1描述動作技能基本常識。	1. 能知道並做到三種傳接球	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	十. 玩球 樂趣多		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。	動作，並練 習。 2. 能知道三種 傳接球動作， 球的行進路徑 不同處。			
第十六 週 1214- 1218	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。 2. 面對不同空 品旗，能做出 適宜的保健行 為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	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。	1d-I-1 描 述 動 作 技 能 基 本 常 識。 2c-I-2表現認 真參與的學習 態度。	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 合作，完成彈 接高手活動中 的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十七 週 1221- 1225	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。	1. 能了解生病 時要遵照醫囑 服藥的重要 性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		25行憲紀念日 放假

				2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。			
	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十八週 1228-0101	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，適切的請教藥師與閱讀藥袋上的各項標示與說明。	☒ 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	1元旦放假
	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。	1d-I-1 描 述 動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第十九週 0104-0108	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
	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。	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. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二十週 0111-0115	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。	☒ 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	12-13期末評量
	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。	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				4d-I-1願意從事規律身體活動。	習，增進體適能。			
第二十一週 0118-0122	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		20學期結束
	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

自115年8月31日(星期一)開學正式上課(第1週)至116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97天。

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。