

表件伍

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 (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 0208- 0212	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. 能觀察並描述自己的成長情形。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		11開學日
	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二週 0215- 0219	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. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:兒童權利公約-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 好事多 六.單槓	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 能學習握住單槓。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	遊戲真好玩		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。	2. 能學習使用單槓時要注意的事項。			
第三週 0222- 0226	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. 能知道自己想做的事不受性別限制。	☐ 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
	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。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0301- 0305	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		1和平紀念補假
	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. 樂於參與休閒運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭教育-2	

第五週 0308- 0312	壹、健康 點點名 二. 流感 小尖兵	健體-E-C1	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方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	
	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-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. 能學會正確的健走技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭教育-1	
第六週 0315- 0319	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	
	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-1願意從事規律身體活動。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能規畫並繪製校園健走地圖。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 低碳環境教育-1	
第七週 0322- 0326	壹、健康 點點名	健體-E-C1	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. 知道預防流感的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	

	二. 流感 小尖兵		Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	4a-I-2養成健康的生活習慣。	2. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。			
	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. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第八週 0329- 0402	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1接受健康的生活規範。	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	貳、運動 好事多 八. 踢球 樂	健體-E-A2	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Hb-I-1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	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。	☒ 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	

			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。					
第九週 0405-0409	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，不嘗試含酒精飲料。	☒ 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	5.6清明兒童節補放假
	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. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習踢球。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十週 0412-0416	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2能於引導下，表現簡	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	☒ 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	14-15期中評量

				易的人際溝通 互動技能。	方式，向家人 適切表達請勿 吸菸的態度。			
	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十一 週 0419- 0423	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。	☐ 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 好事多 九. 我們 都是好朋 友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 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. 能隨著音樂 拍打節奏。 2. 能靈活操作 身體，做出各 種肢體動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二 週 0426- 0430	壹、健康 點點名	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與 飲酒的危害及	3b-I-2 能於引 導下，表現簡 易的人際溝通	※能繪製禁菸 標誌，發表個	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		30勞動節補放 假

	三. 我家 拒菸酒		拒絕二手菸的 方法。	互動技能。 4b-I-1發表個 人對促進健康 的立場。	人拒絕二手菸 的立場。			
	貳、運動 好事多 九. 我們 都是好朋 友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 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. 能隨著音樂 節奏，完成唱 跳學習活動。 2. 能靈活操作 身體，做出各 種身體動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十三 週 0503- 0507	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。	※覺察自己與 他人的優點， 並進一步深入 了解自己、欣 賞自己也欣賞 同學。	☐ 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 好事多 九. 我們 都是好朋 友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	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 活動。	1. 能學會所教 導的舞蹈動 作。 2. 利用活動開 展肢體，並增 進身體的協調 性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十四 週 0510- 0514	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. 能利用適當 方法邀請同 學。 2. 能運用社交 技巧，知道增	☒ 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	

				3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	進入際關係的方法。			
	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十五 週 0517- 0521	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。 3b-I-3能於生 活中嘗試運用 生活技能。	※能了解接待 客人的注意事 項。	☐ 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 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	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。	1. 能做出直線 快跑動作。 2. 能學習並表 現出運動家精 神。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十六 週 0524- 0528	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。 3b-I-3能於生 活中嘗試運用 生活技能。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		20-26畢業考 週、27五年級 學力檢測

					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。			
	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。	1. 能遵守比賽 規則。 2. 能在繞物快 跑中做出身體 重心傾斜變換 動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十七 週 0531- 0604	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。	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. 能知道食品 包裝完整的重 要性。 2. 能了解製造 日期及保存期 限的意涵	☒ 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 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。	1. 體驗並說出 不同跑壘路線 的差異。 2. 在比賽中表 現運動家精 神。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第十八週 0607-0611	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	9 端午節放假
	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 認識游泳池安全設施和規則。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十九週 0614-0618	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	畢業典禮週 (6/14-6/20)
	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. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二十週 0621-0625	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。	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. 能認識不同的包裝食品的	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		22-23 期末評量

				4a-I-1發表個人對促進健康的立場。	食用方式及注意事項。			
	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二十一週 0628-0702	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。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		30學期結束
	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

自116年2月11日(星期四)開學日(第1週)至116年6月30日(星期三)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為95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。