

高雄市三民區正興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				
1	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。	■實作評量 ■口試	課綱:登革熱防治-1	
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。	■實作評量 ■口試		
2	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。	■實作評量 ■口試	法定:飲食教育課程-1	
2	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	1c-I-1認識身體活動的基本動作。	1.能隨著音樂,完成舞蹈基本動作。	■實作評量 ■口試		

			與模仿性律動遊戲。	2c-l-2表現認真參與的學習態度。	2.熟練〈猜拳〉的跳法,並正確的配合音樂跳。			
3	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A1	Ea-l-2基本的飲食習慣。 Fb-l-1個人對健康的覺察與行為表現。	3a-l-2能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 3b-l-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。	■實作評量 ■口試	法定:飲食教育課程-1	
3	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-A1	lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-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。	■實作評量 ■口試		
4	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-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。	■實作評量 ■口試	法定:飲食教育課程-1	
4	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	健體-E-A1	Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。	1.認識並遵守遊戲規則。 2.專注觀察他人動作表現。	■實作評量 ■口試	課綱:健康促進學校-1	

				2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。				
5	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-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。	■實作評量 ■口試		
5	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	健體-E-A1	Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 4d-l-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。	■實作評量 ■口試		
6	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-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。	■實作評量 ■口試		
6	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	健體-E-A1	Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。	1.能完成跳、跨的組合動作。 2.體會助跑可增加跳躍能力。	■實作評量 ■口試		

				3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。				
7	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-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。	■實作評量 ■口試		
7	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-l-3學校運動活動空間與場域。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-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。	■實作評量 ■口試		
8	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	健體-E-A1	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-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。	■實作評量 ■口試		
8	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Cb-l-3學校運動活動空間與場域。 la-l-1滾翻、支撐、平衡、	1c-l-1認識身體活動的基本動作。	1.能練習平衡動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。	■實作評量 ■口試		

			懸垂遊戲。	1c-l-2認識基本的運動常識。				
9	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-l-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-l-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。	■實作評量 ■口試	法定：家庭暴力防治教育-1 課綱：兒童權利公約-1	
9	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1d-l-1描述動作技能基本常識。 2c-l-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。	■實作評量 ■口試		
10	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-l-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-l-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，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。	■實作評量 ■口試	法定：家庭暴力防治教育-1	
10	貳、運動樂趣多 八.我們	健體-E-A1	Cb-l-1運動安全常識、運動對身體	2c-l-2表現認真參與的學習態度。	1.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	■實作評量 ■口試		■線上教學

	都是平衡高手		健康的益處。 1a-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。	2.學會選擇適合自己的身體活動。			
11	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-l-2能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-l-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。	■實作評量 ■口試		
11	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C1	Ab-l-1體適能遊戲。 Cd-l-1戶外休閒運動入門遊戲。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 3d-l-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。	■實作評量 ■口試	課綱:健康促進學校-1	
12	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-l-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-l-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。	■實作評量 ■口試		

12	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。	■實作評量 ■口試	課綱：健康促進學校-1	
13	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。	■實作評量 ■口試		■線上教學
13	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。	■實作評量 ■口試		
14	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。	■實作評量 ■口試		
14	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	1d-I-1描述動 作技能基本 常識。	1.能知道並做到你 傳我接活動的動作 內容。	■實作評量 ■口試		■線上教學

	十.玩球 樂趣多		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-l-2表現認 真參與的學 習態度。	2.能願意並盡力做 到和他人合作完成 你傳我接的動作。			
15	壹、健康 有一套 四.空氣 汙染大 作戰	健體-E-A1	Ca-l-1生活 中與健康相 關的環境。	1a-l-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。	■實作評量 ■口試		
15	貳、運動 樂趣多 十.玩球 樂趣多	健體 -E-C2	Hb-l-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-l-1描述動 作技能基本 常識。 2c-l-2表現認 真參與的學 習態度。	1.能知道並做到三 種傳接球動作，並練 習。 2.能知道三種傳接 球動作，球的行進路 徑不同處。	■實作評量 ■口試		
16	壹、健康 有一套 四.空氣 汙染大 作戰	健體-E-A1	Ca-l-1生活 中與健康相 關的環境。	1a-l-1認識基 本的健康常 識。 4a-l-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。	■實作評量 ■口試		

16	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。	■實作評量 ■口試		
17	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。 2a-I-1發覺影 響健康的生 活態度與行 為。	1.能了解生病時要 遵照醫囑服藥的重 要性。 2.能發覺生病時就 醫是維護健康的正 確態度與行為。	■實作評量 ■口試		
17	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。	■實作評量 ■口試		
18	壹、健康 有一套 五.正確	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。	※能在大人引導下, 適切的請教藥師與 認讀藥袋上的各項 標示與說明。	■實作評量 ■口試		

	使用藥物			4a-l-1能於引導下, 使用適切的健康資訊、產品與服務。				
18	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-l-1武術模仿遊戲。	1d-l-1描述動作技能基本常識。 2d-l-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。	■實作評量 ■口試		
19	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-l-1常見的藥物使用方法與影響。	3a-l-2 能於引導下, 於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-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。	■實作評量 ■口試		
19	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-l-1武術模仿遊戲。 Bd-l-2技擊模仿遊戲。	2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-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。	■實作評量 ■口試		
20	壹、健康有一套 五.正確	健體-E-A2	Bb-l-1常見的藥物使用方法與影響。	2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。	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	■實作評量 ■口試		

	使用藥物			3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	環境與危害人類身體健康。			
20	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。	■實作評量 ■口試		
21	總複習							

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:領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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)請與附件參-2(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。