

高雄市小港區漢民國小二年級第二學期部定課程【健體領域】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 <small>(可循環來格式)</small> | 議題融入 | 線上教學 |
|----|-----------------------------|----------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| | | | 學習內容 | 學習表現 | | | | |
| 一 | 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-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. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 運用同理心，推測對方可能的想法。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：家庭暴力防治教育-1 法定：兒童權利公約-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 二 | 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-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。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：家庭暴力防治教育-1 法定：兒童權利公約-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 三 | 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。 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。 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。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：飲食教育課程-1 法定：兒童權利公約-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 四 | 第二單元 飲食行動家 第二課健 | 健體-E-A2 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺 | 1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| | 康飲食習慣 | | 的飲食習慣。 | 影響健康的生活態度與行為。 | 下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 | | | |
| 五 | 第三單元 齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒 | 健體-E-A2 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 六 | 第三單元 齲齒遠離我 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。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 七 | 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。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 | 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：登革熱防治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 八 | 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生 | 1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| | | | 覺察與行為表現。 | 活中操作簡易的健康技能。 | 2. 認識常見的過敏原。 | | | |
| 九 | 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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 法定：家庭暴力防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十 | 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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | 1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 法定：家庭暴力防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十一 | 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。 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 法定：游泳與自救能力教學-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十二 | 第五單元 球球大作戰 | 健體-E-A1 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 法定：游泳與自救能力教學-2 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | 第三課隔繩樂悠遊 | | 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。 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | | | |
| 十三 | 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。 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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. 描述參與休閒運動後的感受。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：戶外-3 法定：游泳與自救能力教學-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十四 | 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。 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：游泳與自救能力教學-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十五 | 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。 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3 法定：交通安全教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十六 | 第六單元跑跳戲水趣 第三課我 | 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。 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現 | 1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：海洋-3 法定：海洋教育-1 法定：交通安全 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| | 的水朋友 | | | 安全的身體活動行為。 | 在水中進行遊戲。 | | 教育-1 | |
| 十七 | 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。 | 1d- I -1 描 述 動作技能基本 常識。 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. 學會獨立式 和仆腿式站 法。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3 法定：防災教育- 1 法定：交通安全 教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十八 | 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。 | 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. 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3 法定：防災教育- 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十九 | 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。 | 2c- I -1 表 現 尊重的團體互 動行為。 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：生涯規劃- 3 法定：防災教育 -1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 廿 | 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。 | 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. 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：環境-3 法定：登革熱防 治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 廿一 | 第七單元 跳吧！武 吧！跳舞 吧！ | 健體-E-B3 | 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。 3c- I -1 表 現 | 1. 說出水滴的 形狀與特徵。 2. 利用移動性 動作，模仿水 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：環境-3 法定：登革熱防 治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|--|----------|--|--|-------------|----------|--|--|--|
| | 第四課水滴的旅行 | | | 基本動作與模仿的能力。 | 滴的跳躍及流動。 | | | |
|--|----------|--|--|-------------|----------|--|--|--|

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。

PS. 線上教學(混成學習)是指師生結合應用不同的教學策略、教學方法、教學媒體、教學科技的一種教學模式，涵蓋同步（synchronous）與非同步（asynchronous）學習的一連串學習活動，為一種學習型態的改變，目的是以學習者為主體的學習並提升學生自主學習能力。