

高雄市三民區愛國國小二年級第二學期部定課程【健體(分科版)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 (可循環來格式)	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 一-1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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
一	第五單元球球大作戰 五-1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	課綱：人權-2	☐ 線上教學
二	第一單元當我們同在一起 一-1將心比心 (融入性侵害防治教育)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
二	第五單元球球大作戰 五-2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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
三	第一單元當我們同在一起 一-1將心比心 (融入性侵害防治教育)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學

三	第五單元球球大作戰 五-2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	課綱：人權-2	☐ 線上教學
四	第一單元當我們同在一起 一-2真心交朋友 (融入性別平等教育)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
四	第五單元球球大作戰 五-2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	課綱：人權-2	☐ 線上教學
五	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友 (融入性別平等教育)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
五	第五單元球球大作戰 五-3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	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學

			動作協調、力量及準確性控球動作。					
六	第二單元飲食行動家 二-1飲食密碼 (融入飲食教育課程)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
六	第五單元球球大作戰 五-3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	課綱：人權-2	☐ 線上教學
七	第二單元飲食行動家 二-1飲食密碼 (融入健康促進學校)	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。	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	課綱：品德-1	☒ 線上教學
七	第六單元跑跳戲水趣 六-1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	課綱：戶外-2	☐ 線上教學
八	第二單元飲食行動家 二-1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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

					2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。			
八	第六單元跑跳 戲水趣 六-1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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：戶外-2	☐ 線上教學
九	第二單元飲食 行動家 二-2健康飲食習慣(融入健康促進學校)	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
九	第六單元跑跳 戲水趣 六-2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	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十	第二單元飲食 行動家 二-2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。	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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十	第六單元跑跳 戲水趣 六-2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	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十一	第三單元齲齒 遠離我 三-1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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

十一	第六單元跑跳 戲水趣 六-3我的水朋友 (融入健康促進學校)	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	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十二	第三單元齙齒 遠離我 三-2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	課綱：品德-1	☒ 線上教學
十二	第六單元跑跳 戲水趣 六-3我的水朋友 (融入游泳與自救能力教學)	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	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十三	第三單元齙齒 遠離我 三-2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。	嘗試練習正確的刷牙技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十三	第六單元跑跳 戲水趣 六-3我的水朋友 (融入游泳與自救能力教學)	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水活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十四	第三單元齙齒 遠離我 三-2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	課綱：品德-1	☐ 線上教學

十四	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 七-1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	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十五	第四單元保健小學堂 四-1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	課綱：品德-1	☒ 線上教學
十五	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 七-1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	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十六	第四單元保健小學堂 四-1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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十六	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 七-2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	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十七	第四單元保健小學堂 四-1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。	1b- I -1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十七	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學

	七-2平衡好身手				並能體驗多元性的身體活動。			
十八	第四單元保健小學堂 四-2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	課綱：品德-1	☒ 線上教學
十八	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 七-3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	課綱：生涯規劃-2	☒ 線上教學
十九	第四單元保健小學堂 四-2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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十九	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 七-4水滴的旅行（融入海洋教育）	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	課綱：環境-2	☐ 線上教學
廿	第四單元保健小學堂 四-2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	課綱：品德-1	☐ 線上教學
廿	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 七-4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	課綱：環境-2	☐ 線上教學
廿一	第四單元保健小學堂	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	1. 學習鼻噴劑的正確使用方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

	四-2去去過敏走			中操作簡易的健康技能。	2. 學習眼藥水的正確使用方法。	☐ 檔案評量		
廿一	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 七-4水滴的旅行	健體-E-B3	Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。	Id- 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	課綱：環境-2	☐ 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。