

高雄市小港區華山國小 二年級第一學期部定課程【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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一、吃 出健康和活 力 活動一、健 康飲食	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	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.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定-飲食教育課程-3 課綱:能源-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 在Padlet分享自己運用感官辨別食物安全的方法，並附上簡單紀錄或照片。
第二週	單元一、吃 出健康和活 力 活動一、健 康飲食	健體-E-A2	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:能源-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	單元一、吃 出健康和活 力 活動二、飲 食追追追	健體-E-B2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定-登革熱防治-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	單元一、吃 出健康和活 力 活動三、飲 食安全小秘 訣	健體-E-A1	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	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。	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

					4.學習運用感官分辨食物的安全性。			
第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	健體-E-A3	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 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。	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 拍攝影片示範保護感官的小方法(如眼睛護理操、耳朵防護方法)。
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	健體-E-A3	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	健體-E-A2	Ba-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。	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定-健康促進教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	健體-E-A2	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲。 4.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5.表現利用繩子進行	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。			
第十 一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	健體-E-B3	Ab-I-1 體適能遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	<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 type="checkbox"/> 線上教學
第十 二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	健體-E-A3	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. 認識穿運動鞋的正確習慣。 6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 7. 認識選購運動鞋的消費概念。 8. 演練正確選購運動鞋的方法。	<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: 戶外-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用「Google Drawings」畫出自己最喜歡的校園運動場所，並簡單說明喜歡的理由。
第十 三週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂	健體-E-A2	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮	<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 type="checkbox"/> 線上教學

					體滾翻。 7.能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。			
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	健體-E-C2	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1.學會拳擊有氧拳的基本動作。 2.能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	<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	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	健體-E-A3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習呼拉圈。	<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	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 在班級平台上傳個人或與家人的呼拉圈活動影片，並分享創意玩法。
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	健體-E-C2	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-1 願意從事規律身體活動。	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3標槍的動作。 4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	<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 type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	健體-E-A1	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	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.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	<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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	健體-E-C2	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	<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	法定: 游泳與自救能力教學-3 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌	健體-E-A1	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動	<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:法治-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

	球初體驗、活動二、擲球樂趣多		持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	動作常識，處理練習或遊戲問題。	作，並進行遊戲。 3. 學會隔網拋準之要領與技巧。 4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。			
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	健體-E-A2	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	<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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週								

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，**課網議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課網：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課網議題：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。