

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小 二年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫(南一版)

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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 8/31~9/5	壹、健康 有一套 一. 健康 做得到 貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-A1 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。 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 口頭問答		
第二週 9/6~9/12	壹、健康 有一套 一. 健康 做得到 貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-A1 健體-E-C2	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 口頭問答	融入法定：健體 -健康促進教育- 3	
第三週 9/13~9/19	壹、健康 有一套 一. 健康 做得到 貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳	健體-E-A1 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。 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 口頭問答	融入法定：健體 -登革熱防治- (環 E2)-1	

<p>第四週 9/20~9/26</p>	<p>壹、健康 有一套 一. 健康 做得到 貳、運動 樂趣多 六. 大家 來唱跳</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>		<p>■線上教學</p>
<p>第五週 9/27~10/3</p>	<p>壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套 貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 3. 能於日常生 活中選擇攝取 綠燈食物。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體 -飲食教育-(生 E2)-1</p>	
<p>第六週 10/4~10/10</p>	<p>壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套 貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。</p>	<p>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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。</p>	<p>1. 能隨著音 樂，完成舞蹈 基本動作。 2. 熟練〈猜 拳〉的跳法， 並正確的配合 音樂跳。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體 -飲食教育-(生 E2)-1</p>	
<p>第七週 10/11~10/17</p>	<p>壹、健康 有一套</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p>	<p>Ea-I-2 基本的 飲食習慣。</p>	<p>3a-I-2 能於引 導下，於生活 中操作簡易的 健康技能。</p>	<p>1. 能知道體重 過重在飲食上 的調整方法。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體 -飲食教育-(生 E2)-1</p>	

	<p>二. 愛護牙齒有一套</p> <p>貳. 運動樂趣多</p> <p>七. 跑跳遊戲</p>		<p>Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。</p> <p>3. 能記錄自己的飲食與生活習慣。</p>			
<p>第八週</p> <p>10/18~10/24</p>	<p>壹. 健康有一套</p> <p>二. 愛護牙齒有一套</p> <p>貳. 運動樂趣多</p> <p>七. 跑跳遊戲</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1. 想像並模仿自然界中的自然現象。</p> <p>2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。</p> <p>3. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 認真參與，並與他人合作完成任務。</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭問答</p>		
<p>第九週</p> <p>10/25~10/31</p>	<p>壹. 健康有一套</p> <p>二. 愛護牙齒有一套</p> <p>貳. 運動樂趣多</p> <p>八. 我們都是平衡高手</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 能知道蛀牙的形成原因。</p> <p>2. 能知道蛀牙的處理辦法。</p> <p>3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭問答</p>	<p>融入法定：健體-家庭暴力防治-(家 E5)-3</p>	

第十週 11/1~11/7	壹、健康 有一套 三.我愛 家人 貳、運動 樂趣多 八.我們 都是平衡 高手	健體-E-A1	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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。	1. 認識並遵守 遊戲規則。 2. 能在「紅綠 燈遊戲」中， 表現出適合自 己的追逐跑方 式。 3. 能完成折 返、曲線跑的 動作。	實作評量 口頭問答	融入法定：健體 -性侵害防治- (性E4)-3	
第十一週 11/8~11/14	壹、健康 有一套 三.我愛 家人 貳、運動 樂趣多 八.我們 都是平衡 高手	健體-E-A1	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。 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。 1a-I-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。 3. 能知道牙齒 的功能及名 稱。	實作評量 口頭問答		■線上教學
第十二週 11/15~11/21	壹、健康 有一套 三.我愛 家人 貳、運動 樂趣多 九.社區 運動樂	健體-E-A1	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-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。 3. 能選擇安全 的遊戲場地。	實作評量 口頭問答	融入法定：健體 -兒童及少年性 剝削防治-(性 E5)-2	
第十三週 11/22~11/28	壹、健康 有一套	健體-E-A1	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。	1. 能判斷更換 牙刷的時機。	實作評量 口頭問答		

	<p>三.我愛家人 貳、運動樂趣多 九.社區運動樂</p>		<p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>2.能正確挑選適合自己的牙刷。 3.能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。</p>			
<p>第十四週 11/29~12/5</p>	<p>壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰 貳、運動樂趣多 九.社區運動樂</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>1.能完成跳、跨的組合動作。 2.體會助跑可增加跳躍能力。 3.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。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體-品德教育-2</p>	
<p>第十五週 12/6~12/12</p>	<p>壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰 貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>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。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體-環境教育-(環E4)-1</p>	

<p>第十六週 12/13~12/19</p>	<p>壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰 貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Cb-I-3學校運 動活動空間與 場域。 Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。 Ia-I-1 滾翻、 支撐、平衡、 懸垂遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。</p>	<p>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。 3. 能認識校園 需要平衡能力 的遊戲設備。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>	<p>融入法定：健體 -環境教育-(環 E4)-2</p>	
<p>第十七週 12/20~12/26</p>	<p>壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰 貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。 Da-I-2 身體的 部位與衛生保 健的重要性。</p>	<p>1a-I-1 認識基 本的健康常 識。 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。</p>	<p>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。 3. 能養成保健 牙齒的生活習 慣。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>		
<p>第十八週 12/27~1/2</p>	<p>壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物 貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>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。</p>	<p>1c-I-1 認識身 體活動的基本 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。</p>	<p>1. 能練習平衡 動作。 2. 表現認真參 與的學習態 度。 3. 認識平衡木 上的動作要領 及安全注意事 項。 4. 學會上下平 衡木。</p>	<p>實作評量 口頭問答</p>		<p>■線上教學</p>

				2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。				
第十九週 1/3~1/9	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	健體-E-B1	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。 3b-I-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 口頭問答		
第二十週 1/10~1/16	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	健體-E-A1	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。 3. 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 口頭問答		
第二十一週 1/17~1/20	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 貳、運動樂趣多	健體-E-B1	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。 3b-I-2 能於引導下，表現簡	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，表現簡易	實作評量 口頭問答		

	十一. 功夫小子			易的人際溝通互動技能。	的人際溝通技能。			
--	----------	--	--	-------------	----------	--	--	--

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。