高雄市小港區太平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 (可循原來格式)	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 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。	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 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。	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 法定：健康促進-1	□線上教學
二	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-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	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	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 法定：健康促進-1	□線上教學

	第二課你丟我接一起跑		動作協調、力量及準確性控球動作。					
三	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-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 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。	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 法定：健康促進-1	□線上教學
四	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-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 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。	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	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 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。	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
六	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。	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 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。	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 第一課飲食密碼	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。 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 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。	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 第一課飲食密碼	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。 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 法定：飲食教育-1	□線上教學
八	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。	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	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：戶外-2	■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。

					與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。			
九	第二單元 飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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。	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 法定：飲食教育-1	□線上教學
九	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。	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 第二課健康飲食習慣	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。	1.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 法定：飲食教育-1	□線上教學
十	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。	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 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。	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 第三課我的水朋友	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 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。	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 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
十二	第六單元 跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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 法定：海洋教育-1	□線上教學
十三	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。	4a-Ⅰ-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1.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 第三課我的水朋友	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。	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 第一課劈開英雄路	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 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。	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 法定：登革熱防治教育-1	□線上教學
十五	第七單元跳吧！武	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學

	吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路				2.與同伴友善互動並認真學習。			
十六	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。	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！ 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。	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 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。	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！ 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。	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	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學

					戲動作並能體驗多元性的身體活動。			
十八	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。	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！ 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。	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 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
十九	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。	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！ 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。	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	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	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

	第二課去去過敏走			活中操作簡易的健康技能。	2.學習眼藥水的正確使用方法。			
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。	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 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。	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
廿一	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。	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

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。