高雄市小港區太平國小二年級第一學期部定課程【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	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	健體-E-A1	Aa-Ⅰ-1 不同人生階段的成長情形。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
一	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.安全的完成滾球控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
二	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己 融入兒童權利公約1節	健體-E-A1	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.認識自己的特點。 2.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
二	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.安全的完成拋球控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

三	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	健體-E-A1	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.透過認識自己的優點，喜歡自己。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
三	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.安全的完成拋球控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
四	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	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。	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
四	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	健體-E-A1	Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、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.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2.安全的完成拋球控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
五	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	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。	1.認識飲酒的危害。 2.願意以言語和行動表達對家人的關愛。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
五	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球	健體-E-C2	Hb-Ⅰ-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.安全的完成	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

	大作戰		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。		傳球、接球準確性控球活動。			
六	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	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。	1.認識二手菸的危害。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	■線上教學
六	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	健體-E-C2	Hb-Ⅰ-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、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。	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
七	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	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。	1舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生涯規劃-1	□線上教學
七	第四單元球類遊戲不思議	健體-E-A1 健體-E-C2	Hb-Ⅰ-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第二課玩球大作戰		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。		活動規則。 2.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。			
八	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	健體-E-A1	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。	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
八	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	健體-E-C2	Hb-Ⅰ-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、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。	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
九	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 融入健康促進教育1節	健體-E-A1	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。	1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
九	第五單元跑跳親水樂	健體-E-A1	Cb-Ⅰ-3 學校運動活動空間	4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資	1.認識學校的運動空間。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第一課休閒好自在 融入健康促進教育2節		與場域。	源從事身體活動。	2.表現反手投擲飛盤的動作技巧。	□檔案評量		
十	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	健體-E-A1	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。	1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	健體-E-A1	Ce-Ⅰ-1 其他休閒運動入門遊戲。	4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 2.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	□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	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。	□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	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.表現繞物跑步及跑步取物的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十二	第二單元生活保健有一	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習	1.舉例說明正確的穿鞋習	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	■線上教學

	套 第二課照顧我的身體		保健的重要性。	慣。	慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	□檔案評量		
十二	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
十三	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十三	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十四	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康 實施登革熱防治1節	健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：環境-1	□線上教學
十四	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	健體-E-A1	Gb-Ⅰ-1 游泳池安全與衛生常識。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學

十五	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：環境-1	□線上教學
十五	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界 融入海洋教育1節	健體-E-A1	Gb-Ⅰ-1 游泳池安全與衛生常識。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.表現水中閉氣的動作技巧。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
十六	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。 2.養成健康的學校生活的習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：環境-1	□線上教學
十六	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	健體-E-C2	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十七	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-A1 健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.認識社區健	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

					康相關機構與資源。			
十七	第六單元全方動動樂 第一課繩索小玩家	健體-E-C2	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十八	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-A1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	1.發覺影響社區環境的生活態度與行為。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	■線上教學
十八	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	健體-E-A1	Bd-Ⅰ-2 技擊模仿遊戲。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
十九	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-A1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	1.認識社區健康相關機構與資源。	□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	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	健體-E-A1	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.用不同腳步變化，表現雙	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

					腳跳繩。			
廿	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	□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	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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.認識球、圓的模仿動作。 2. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
廿一	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	健體-E-C1	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	□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	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-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。