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(分科)

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 9/1~9/6	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A1	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	課綱：生命-1	
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-A1	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		
第二週 9/7~9/13	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A1	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。	■實作評量	課綱：生命-1	

	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-A1	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。	■實作評量		
第三週 9/14~9/20	壹、健康有一套 一.健康做得到	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Fb-I-1個人對健康的覺察與行為表現。	3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1.能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2.能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。	■實作評量	**融入法定：健體-登革熱防治-1**	
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	健體-E-A1	Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1.想像並模仿自然界中的自然現象。 2.隨著音樂完成舞蹈基本的動作。	■實作評量		
第四週 9/21~9/27	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	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.能知道蛀牙的形成原因。 2.能知道蛀牙的處理辦法。	■實作評量	課綱：生命-1	■線上教學
	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	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。	1.認識並遵守遊戲規則。 2.專注觀察他人動作表現。	■實作評量		

				2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。				
第五週 9/28~10/4	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	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。	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育-1	
	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	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。	■實作評量		
第六週 10/5~10/11	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	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.能判斷更換牙刷的時機。 2.能正確挑選適合自己的牙刷。	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育-1	
	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲	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。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	1.能完成跳、跨的組合動作。 2.體會助跑可增加跳躍能力。	■實作評量		
第七週 10/12~10/18	壹、健康有一套 二.愛護	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.能知道正確刷牙是預防蛀	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育-1	

	牙齒有一套		Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-2認識健康的生活習慣。	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。			
	貳、運動樂趣多 七.跑跳遊戲 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	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。	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。	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。	■實作評量	課綱：安全-1	
第八週 10/19~10/25	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	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。	■實作評量	課綱：生命-1	
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	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。	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。	1.能練習平衡動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。	■實作評量	課綱：安全-1	
第九週 10/26~11/1	壹、健康有一套 三.我愛家人	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。	1.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適	■實作評量	**融入法定：健體-家庭暴力防治-3**	

				3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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。			
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	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。	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。	■實作評量	課綱：安全-1	
第十週 11/2~11/8	壹、健康有一套 三.我愛家人	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，表現簡易的人際溝通互動技能。	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，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。	■實作評量	**融入法定：健體-性侵害防治-3**	
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1.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	課綱：安全-1	

			Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	2.學會選擇適合自己的身體活動。			
第十一週 11/9~11/15	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	1.運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2.能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1	■線上教學
	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：品德-1	
第十二週 11/16~11/22	壹、健康有一套 三.我愛家人	健體-E-B1	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	1.常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2.能知道與家人和諧相處的方法。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1	

	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。	■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：品德-1	
第十三週 11/23~11/29	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A1	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.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。	■實作評量	課綱：環境-1 課綱：安全-1	
	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能清楚知道自己適合的運動。	■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：品德-1	
第十四週 11/30~12/6	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A1	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。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1.知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2.發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。	■實作評量	課綱：環境-1 課綱：安全-1	
	貳、運動樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻守球類運動相關的簡易拍、	1d-I-1描述動作技能基本常識。	1.能知道並做到你傳我接活	■實作評量	**融入法定：健體-品德教育--2**	

	十.玩球樂趣多		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。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。	動的動作內容。 2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。			
第十五週 12/7~12/13	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A1	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.知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2.知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。	■實作評量	**融入法定：健體-環境教育-1**	
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻守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。	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。	1.能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2.能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。	■實作評量	課綱：品德-1	
第十六週 12/4~12/20	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A1	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。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.知道對抗空氣汙染的保健做法。 2.面對不同空品旗，能做出	■實作評量	**融入法定：健體-環境教育-2**	

					適宜的保健行為。			
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1陣地攻守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。	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。	1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2.能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。	■實作評量		
第十七週 12/21~12/27	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1認識基本的健康常識。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1.能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2.能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。	■實作評量	**融入法定：健體-健康促進教育-3**	
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	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。	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。	1.能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2.能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。	■實作評量		
第十八週 12/28~1/3	壹、健康有一套	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認	■實作評量	課綱：安全-1	■線上教學

	五.正確使用藥物			4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	讀藥袋上的各項標示與說明。			
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-1武術模仿遊戲。	1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武術動作。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	
第十九週 1/4~1/10	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	健體-E-A2	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。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1.能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2.能在大人引導下，於生活中正確服藥。	■實作評量	課綱：安全-1	
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-1武術模仿遊戲。 Bd-I-2技擊模仿遊戲。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	1.能表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	
第二十週 1/11~1/17	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	健體-E-A2	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1.能於大人引導下，正確的保存藥物。	■實作評量	課綱：安全-1	

				3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。			
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-2技擊模仿遊戲。	3d-I-1應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	
第二十一週 1/18~1/20	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-2技擊模仿遊戲。	3d-I-1應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	■實作評量		