## 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)

, m	單元/主	對應領域	學習	重點	Ø 37 - 14	評量方式	)¥ pr -1 -	,
週次	題名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	學習目標	(可循原來格式)	議題融入	線上教學
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。 態度與行為受損 2a-I-2感受健康問題對自己所造成的成婚性。	1. 檢內差。習發過的與單人,重要與關於與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,不可以與一個,	■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 。 2. 能專注觀 。 2. 能專 動作 動作 動作 動作 動作 。 2. 能專 的 動作 切 明 動作 的 可 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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 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	

	1		1	1	1			1
			Bc-I-1各項暖	1c-I-1認識身	1. 能隨著音	■實作評量		
	貳、運動		身伸展動作。	體活動的基本	樂,完成舞蹈			
	樂趣多		Ib-I-1唱、跳	動作。	基本動作。			
	六.大家	健體-E-A1	與模仿性律動	2c-I-2表現認	2. 熟練〈猜			
	•		遊戲。	真參與的學習	拳〉的跳法,			
	來唱跳			態度。	並正確的配合			
					音樂跳。			
			Ea-I-2基本的	3a-I-2能於引	1. 能知道體重	■實作評量		
			飲食習慣。	導下,於生活	過重在飲食上			
	壹、健康		Fb-I-1個人對	中操作簡易的	的調整方法。			
第三週	有一套	that D 44	健康的覺察與	健康技能。	2. 能明白養成		融入法定:健體	
9/14~9/20	一. 健康	健體-E-A1	行為表現。	3b-I-1能於引	良好的飲食與		-登革熱防治-1	
	做得到			導下,表現簡	生活習慣能促			
				易的自我調適	進身體健康。			
				技能。				
			Ib-I-1唱、跳	2c-I-2表現認	1. 想像並模仿	■實作評量		
	貳、運動		與模仿性律動	真參與的學習	自然界中的自			
	樂趣多	that D 44	遊戲。	態度。	然現象。			
	六. 大家	健體-E-A1		2d-I-1專注觀	2. 隨著音樂完			
	來唱跳			賞他人的動作	成舞蹈基本的			
				表現。	動作。			
	حد رو حد		Da-I-1日常生	1a-I-1認識基	1. 能知道蛀牙	■實作評量		
	壹、健康		活中的基本衛	本的健康常	的形成原因。			
第四週	有一套		生習慣。	識。	2. 能知道蛀牙			
9/21~9/27	二. 爱護	健體-E-A1	Da-I-2身體的	la-I-2認識健	的處理辦法。		課綱:生命-1	■線上教學
0,21 0,21	牙齒有一		部位與衛生保	康的生活習				
	套		健的重要性。	慣。				
	貳、運動		Ga-I-1走、	1c-I-1認識身	1. 認識並遵守	■實作評量		
	樂趣多		跑、跳與投擲	體活動的基本	遊戲規則。			
	七. 跑跳	健體-E-A1	遊戲。	動作。	2. 專注觀察他			
	遊戲			-74 11	人動作表現。			
	-1347		1	1	. ==/4 11 // 5/0		1	j

				2d-I-1專注觀			T	
				Zu-1-1哥在戲   賞他人的動作				
				表現。				
			Do I 1 n 些 i	·	1. 能知道牙齒	■實作評量		
	壹、健康		Da-I-1日常生	1a-I-1認識基		■貝作町里		
<b>第</b> 丁 沺	有一套		活中的基本衛	本的健康常	分為乳齒和恆		ملاهدان و محباد ی	
第五週	二. 愛護	健體-E-A1	生習慣。	識。	齒。		融入法定:健體	
9/28~10/4	牙齒有一		Da-I-2身體的	1a-I-2認識健	2. 能知道乳齒		-飲食教育-1	
	套		部位與衛生保	康的生活習	和恆齒分別有			
			健的重要性。	慣。	其重要性。			
			Ga-I-1走、	1c-I-1認識身	1. 能完成折	■實作評量		
	貳、運動		跑、跳與投擲		返、曲線跑的			
	樂趣多		遊戲。	動作。	動作。			
	七. 跑跳	健體-E-A1		4d-I-2利用學	2. 明白能將折			
	遊戲			校或社區資源	返、曲線跑的			
	过度人			從事身體活	動作運用在追			
				動。	逐跑遊戲上。			
	生 (4)市		Da-I-1日常生	1a-I-1認識基	1. 能判斷更換	■實作評量		
	壹、健康 七 本		活中的基本衛	本的健康常	牙刷的時機。			
第六週	有一套	/as indub IC A.1	生習慣。	識。	2. 能正確挑選		融入法定:健體	
10/5~10/11	二. 爱護	健體-E-A1	Da-I-2身體的	1a-I-2認識健	適合自己的牙		-飲食教育-1	
	牙齒有一		部位與衛生保	康的生活習	刷。			
	套		健的重要性。	慣。				
			Ga-I-1走、	1c-I-1認識身	1. 能完成跳、	■實作評量		
	貳、運動		跑、跳與投擲	體活動的基本	跨的組合動			
	樂趣多		遊戲。	動作。	作。			
	七. 跑跳	健體-E-A1		3c-I-1表現基	2. 體會助跑可			
	遊戲			本動作與模仿	增加跳躍能			
	- VAC			的能力。	力。			
the	壹、健康		Da-I-1日常生	1a-I-1認識基	1. 能知道正確	■實作評量		
第七週	有一套	健體-E-A1	活中的基本衛	本的健康常	刷牙是預防蛀	,	融入法定:健體	
10/12~10/18	二. 愛護		生習慣。	識。	7.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17		-飲食教育-1	
	一. 友叹		上 日 収	unit.				

	牙齒有一		Da-I-2身體的	1a-I-2認識健	牙最有效的方		
	套		部位與衛生保	康的生活習	法。		
			健的重要性。	慣。	2. 能知道正確		
					刷牙的方法和		
					步驟,培養良		
					好的衛生習		
					慣。		
	寸 写到		Cb-I-3學校運	1c-I-1認識身	1. 能在移動過	實作評量	
	貳、運動		動活動空間與	體活動的基本	程中做出方向		
	樂趣多		場域。	動作。	的改變,以及		
	七. 跑跳	that I Ai	Ga-I-1走、	1c-I-2認識基	單、雙腳跳的		) m / ,
	遊戲	健體-E-A1	跑、跳與投擲	本的運動常	連續動作。		課綱:安全-1
	八. 我們		遊戲。	識。	2. 能跟隨同學		
	都是平衡				做出追逐跑、		
	高手				跳組合。		
	+ /+ +		Da-I-1日常生	1a-I-1認識基	1. 能知道愛護	實作評量	
	壹、健康		活中的基本衛	本的健康常	牙齒的方法。		
第八週	有一套		生習慣。	識。	2. 能知道牙科		
10/19~10/25	二. 爱護	健體-E-A1	Da-I-2身體的	la-I-2認識健	醫療院所提供		課綱:生命-1
	牙齒有一		部位與衛生保	康的生活習	的口腔保健服		
	套		健的重要性。	慣。	務。		
	+ 100 6.		Cb-I-3學校運		1. 能練習平衡	■實作評量	
	貳、運動		動活動空間與	體活動的基本	動作。		
	樂趣多	/ to right ID A 1	場域。	動作。	2. 專注觀賞他		) m ()
	八. 我們	健體-E-A1	Ia-I-1滾翻、	1c-I-2認識基	人的動作表		課綱:安全-1
	都是平衡		支撐、平衡、	本的運動常	現。		
	高手		懸垂遊戲。	識。			
	壹、健康		Eo I Oから、	3b-I-1能於引	1. 與家人相處	■實作評量	司、从户。在哪
第九週	有一套	人共同共 C D1	Fa-I-2與家人	導下,表現簡	時,若出現不		融入法定:健體
10/26~11/1	三. 我愛	健體-E-B1	及朋友和諧相	易的自我調適	知道如何對應		-家庭暴力防治-
	家人		處的方式。	技能。	的情緒,能適		3

	1 1		1	0	1 10 10 10			
				3b-I-3能於生	當的自我調			
				活中嘗試運用	適。			
				生活技能。	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。			
	寸 军和		Ia-I-1滾翻、	1d-I-1描述動	1. 認識平衡木	■實作評量		
	貳、運動		支撐、平衡、	作技能基本常	上的動作要領			
	樂趣多	that II A 1	懸垂遊戲。	識。	及安全注意事		W (m , m ) 1	
	八. 我們	健體-E-A1		2c-I-2表現認	項。		課綱:安全-1	
	都是平衡			真參與的學習	2. 學會上下平			
	高手			態度。	衡木。			
			Fa-I-2與家人	3b-I-1 能於引	1. 能覺察自己	■實作評量		
			及朋友和諧相		的情緒,利用			
			處的方式。	易的自我調適	說出事件與感			
				技能。	受調適自我的			
				3b-I-2能於引	心情。			
hita hara	壹、健康			導下,表現簡	2. 與家人相處			
第十週	有一套	健體-E-B1		易的人際溝通	時,對於無法		融入法定:健體	
11/2~11/8	三. 我愛	风度 L DI		互動技能。	處理或做錯的		-性侵害防治-3	
	家人			工机权和	<b>狀況</b> ,能先調			
					適心情,在引			
					導下,表現簡			
					易的人際溝通			
					技能。			
	貳、運動		Cb-I-1運動安	2c-I-2表現認	1. 能學會與完	■實作評量		
	樂趣多		全常識、運動	真參與的學習	1. 脫字曾與元   成在平衡木上	■只口り至		
	来	健體-E-A1	對身體健康的	具	放在下供不工   的動作和安全		課綱:安全-1	
	都是平衡	/注///////////////////////////////////	到 另 短 健 尿 的 一 益 處 。	心及 ° 	刺野作和安全			
			血処 。					
	高手							

			1	T	T	1	1	
			Ia-I-1滾翻、	2d-I-1專注觀	2. 學會選擇適			
			支撐、平衡、	賞他人的動作	合自己的身體			
			懸垂遊戲。	表現。	活動。			
			Fa-I-2與家人	3b-I-2能於引	1. 運用後設認	■實作評量		
			及朋友和諧相	導下,表現簡	知的技巧,先			
	壹、健康		處的方式。	易的人際溝通	預想可能的後			
第十一週				互動技能。	果,再來選擇		w	
	有一套	健體-E-B1		3b-I-3能於生	最佳的做法。		課綱:性別-1 課綱:家庭-1	■線上教學
11/9~11/15	三. 我愛			活中嘗試運用	2. 能練習平心		₩ · 外庭 1	
	家人			生活技能。	靜氣說出自己			
					的想法讓對方			
					知道。			
			Ab-I-1 體適能	1c-I-1認識身	1. 能利用學校	■實作評量		
			遊戲。	體活動的基本	或社區資源從			
	貳、運動		Cd-I-1户外休	動作。	事身體活動。			
	樂趣多	real D O1	閒運動入門遊	3d-I-1應用基	2. 能了解並應		課綱:家庭-1	
	九. 社區	健體-E-C1	戲。	本動作常識,	用各種趣味競		課綱:品德-1	
	運動樂			處理練習或遊	賽的基本動			
				戲問題。	作,從事身體			
					活動。			
			Fa-I-2與家人	3b-I-2 能於	1. 常把愛掛在	■實作評量		
			及朋友和諧相	引導下,表現	口中、對家人			
	4 , , , 4-		處的方式。	簡易的人際溝	的體貼等語言			
<b>然 1 - 7</b> 四	壹、健康			通互動技能。	與非語言的方			
第十二週	有一套	健體-E-B1		3b-I-3能於生	式,來表達對		課綱:性別-1	
11/16~11/22	三. 我愛	. •, = = = =		活中嘗試運用	家人的關愛。		課綱:家庭-1	
	家人			生活技能。	2. 能知道與家			
					人和諧相處的			
					方法。			
			1	l	77 16			

	貳、運動 樂趣多 九. 連動樂	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 事身體活 見 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	■實作評量	課綱:家庭-1 課綱:品徳-1
第十三週 11/23~11/29	壹、 使康 有一空氣 門染大作 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 質空氣品 質達思。 2.知道空氣汗 染對人和動物 都有影響。	■實作評量	課網:環境-1 課網: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 本動作常識或 處理練習或。 戲問題。	1. 能利用學校 或社區資源 事身體活動。 2. 能清楚知道 自己適。 動。	■實作評量	課綱:家庭-1 課綱:品徳-1
第十四週 11/30~12/6	壹有四子 一空 一空 一空 大 章	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. 品要 新 出旗 無 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	■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		拋、接、擲、	2c-I-2表現認	動的動作內			
	樂趣多		傳、滾及踢、	真參與的學習	容。			
	<b>不ベ</b> タ		控、停之手	展	2. 能願意並盡			
			眼、手腳動作	心及	力做到和他人			
			協調、力量及		合作完成你傳			
			励調、力量及		我接的動作。			
			作。		<b>双按</b> 的到于			
			16.5	   1a-I-1認識基	1. 知道空氣汙	實作評量		
				本的健康常	染會讓身體出	<b>-</b> X 11 -1 -2		
	壹、健康			本 · ) :	現各種不舒服			
第十五週	有一套		Ca-I-1生活中	DHX,	玩谷裡小哥服     的症狀。		融入法定:健體	
12/7~12/13	四. 空氣	健體-E-A1	與健康相關的		N		-環境教育-1	
14/1~14/10	汙染大作		環境。		2. 知道王氣/7 染時期因應身		"农·兄·汉·冈 I	
	戰				景· 京· 新四.您另一个。 體不舒服症狀			
					题个 初 版 延 成 一 的 處 理 方 式 。			
			   Hb-I-1陣地攻	   1d-I-1描述動	1. 能知道並做	■實作評量		
			守球類運動相	作技能基本常	到三種傳接球	<b>■</b> 八 1 -1 ±		
			¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬	識。	到一程			
	貳、運動		抛、接、擦、	<sup></sup>	羽。			
	樂趣多		傳、滾及踢、	真參與的學習	2. 能知道三種			
	十. 玩球	健體-E-C2	控、停之手	態度。	傳接球動作,		課綱:品徳-1	
	樂趣多		眼、手腳動作	心及	球的行進路徑			
	<b>小ベン</b>		協調、力量及		不同處。			
			準確性控球動		- 1. 1.1 //c			
			作。					
			15	1a-I-1 認識基	1. 知道對抗空	■實作評量		
	壹、健康			本的健康常	和 氣汙染的保健			
第十六週	有一套		Ca-I-1生活中	識。	做法。		融入法定:健體	
12/4~12/20	四.空氣	健體−E-A1	與健康相關的	<sup></sup>   4a-I-2養成健	2. 面對不同空		-環境教育-2	
12/ 12/20	<b>汙染大作</b>		環境。	康的生活習	品旗,能做出		A TOTAL A	
	戰			慣。	DE VITAL POLICE			
				1只				

					適宜的保健行 為。			
	貳、運動 樂趣多 十.玩 樂趣多	健體-E-C2	Hb-I-1轉動 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	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. 到動作 2. 加合语的 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	■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. 時服性 了遵的 了遵的 整整。 能醫要 性。 能醫 學 學 是 , 能 醫 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 。 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 是 是	■實作評量	融入法定:健體 -健康促進教育- 3	
	貳、運動 樂趣多 十.玩多	健體-E-C2	Hd-I-1守備/ 跑分性球衛, 動相關的、 轉之期、 轉之期、 排動, 排動, 排動, 排動, 排動, 排動, 排動, 排動, 排動, 排動,	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, 中攻 大 大 大 大 大 大 五 大 大 五 五 成 五 成 明 五 成 明 五 就 則 則 意 五 他 五 。 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 五 。 。 五 。 。 五 。 。 。 五 。 。 。 五 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	■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			4a-I-1能於引	讀藥袋上的各			
	使用藥物			導下,使用適	項標示與說			
				切的健康資	明。			
				訊、產品與服				
				務。				
				1d-I-1描述動	1. 能做出正確	■實作評量		
	貳、運動			作技能基本常	的模仿動物動			
	· 樂趣多		   Bd-I-1武術模	識。	作及特徵。		细仰• 1 益 1	
	十一.功	健體-E-B3	方遊戲。	2d-I-1專注觀	2. 能做出正確		課綱:人權-1 課綱:生涯-1	
	夫小子		77.200	賞他人的動作	的基本武術動		以(m) · 工/正 1	
	大小寸			表現。	作。			
			Bb-I-1常見的	3a-I-2 能於	1. 能了解藥袋	■實作評量		
			藥物使用方法	引導下,於生	上服藥的時			
	壹、健康		與影響。	活中操作簡易	間、用法與用			
第十九週	有一套			的健康技能。	量。			
1/4~1/10	五.正確	健體-E-A2		4a-I-1能於引	2. 能在大人引		課綱:安全-1	
1/4~1/10	使用藥物			導下,使用適	導下,於生活			
	及用来物			切的健康資	中正確服藥。			
				訊、產品與服				
				務。				
			Bd-I-1武術模	2d-I-1專注觀	1. 能表現出正	■實作評量		
	貳、運動		仿遊戲。	賞他人的動作	確的技擊動			
	樂趣多	健體-E-B3	Bd-I-2技擊模	表現。	作。		課綱:人權-1	
	十一. 功	N AS II DO	仿遊戲。	3c-I-1表現基	2. 能運用基本		課綱:生涯-1	
	夫小子			本動作與模仿	動作,與同學			
				的能力。	完成遊戲。			
hde b	壹、健康		Bb-I-1常見的	2a-I-1發覺影	1. 能於大人引	實作評量		
第二十週	有一套	健體-E-A2	藥物使用方法	響健康的生活	導下,正確的		課綱:安全-1	
1/11~1/17	五.正確	PC AS LINE	與影響。	態度與行為。	保存藥物。			
	使用藥物							

				3a-I-2能於引	2. 能發覺錯誤			
				<b>導下,於生活</b>	的處理廢棄藥			
				中操作簡易的	物會汙染環境			
				健康技能。	與危害人類身			
					體健康。			
			Bd-I-2技擊模	3d-I-1 應用基	1. 能運用武術	■實作評量		
			仿遊戲。	本動作常識,	及技擊動作,			
	貳、運動			處理或練習遊	與同學完成比			
	樂趣多	人生団曲 C D9		戲問題。	賽。		課綱:人權-1	
	十一. 功	健體-E-B3		4d-I-1願意從	2. 藉由遊戲的		課綱:生涯-1	
	夫小子			事規律身體活	操作及反覆練			
				動。	習,增進體適			
					能。			
			Bd-I-2技擊模	3d-I-1應用基	1. 能運用武術	■實作評量		
			仿遊戲。	本動作常識,	及技擊動作,			
	貳、運動			處理或練習遊	與同學完成比			
第二十一週	樂趣多	人生団曲 C D9		戲問題。	賽。			
1/18~1/20	十一. 功	健體-E-B3		4d-I-1願意從	2. 藉由遊戲的			
	夫小子			事規律身體活	操作及反覆練			
				動。	習,增進體適			
					能。			