

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小二年級第二學期部定課程【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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2/11~2/14	壹、健康 點點名 一. 歡樂 成長派	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. 能了解不同 人生階段成長 情形。 2. 能觀察並描 述自己的成長 情形。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：生涯-1	
	貳、運動 好事多 六. 單槓 遊戲真好 玩	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。	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. 能認識校園 需要懸垂能力 的遊戲設備。 2. 能運用遊戲 設備來鍛鍊臂 力。	■實作評量	課綱：安全-1	
第二週 2/15~2/21	壹、健康 點點名 一. 歡樂 成長派	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。 2a-I-1 發覺 影響健康的生 活態度與行 為。	1. 能知道成長 過程受到家人 的照顧與陪 伴。 2. 能體會成長 的喜悅，並能 用健康的態度 面對成長。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：生涯-1	
	貳、運動 好事多 六. 單槓 遊戲真好 玩	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運 動活動空間與 場域。	2c-I-2 表現認 真參與的學習 態度。	1. 能學習握住 單槓。 2. 能學習使用 單槓時要注意 的事項。	■實作評量	課綱：安全-1	

			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。				
第三週 2/22~2/28	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：生涯-1	
	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	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。	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. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。	■實作評量	課綱：安全-1	
第四週 3/1~3/7	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	健體-E-A1	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。	■實作評量	融入法定：健體-兒童及少年性剝削防治-1	■線上教學
	貳、運動好事多 七.休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。	■實作評量	融入法定：生活-游泳與自救能力教學-2	

第五週 3/8~3/14	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	健體-E-C1	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. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	■實作評量	課綱：品德-1	
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。	■實作評量	融入法定：生活-游泳與自救能力教學-2	
第六週 3/15~3/21	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	健體-E-C1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	■實作評量	融入法定：健體-登革熱防治-1	
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能規畫並繪製校園健走地圖。	■實作評量	融入法定：生活-游泳與自救能力教學-2	
第七週 3/22~3/28	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	健體-E-C1	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. 知道預防流感的方法。 2. 能在日常生活中展現呼吸	■實作評量	課綱：品德-1	

			Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	4a-I-2養成健康的生活習慣。	道衛生與咳嗽禮節。			
	貳、運動 好事多 八. 踢球樂	健體-E-A2	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。	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. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。	■實作評量	課綱：品德-1	
第八週 3/29~4/4	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	健體-E-C1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 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。 2b-I-1接受健康的生活規範。	1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。	■實作評量	融入法定：生活-游泳與自救能力教學-2	
	貳、運動 好事多 八. 踢球樂	健體-E-A2	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。	■實作評量	課綱：品德-1	

			作協調、力量及準確性控球動作。					
第九週 4/5~4/11	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：品德-1	
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	健體-E-A2	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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人的合作練習踢球。	■實作評量	課綱：品德-1	
第十週 4/12~4/18	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	健體-E-B1	Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：品德-1	

	貳、運動 好事多 八. 踢球 樂	健體-E-A2	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。	3c-I-1 表現基 本動作與模仿 的能力。 4d-I-1願意從 事規律身體活 動。	1. 可以他人合 作進行踢接 球。 2. 可以於對牆 踢接活動中展 現出踢球停球 的動作。	■實作評量	課綱：品德-1	
第十一週 4/19~4/25	壹、健康 點點名 三. 我家 拒菸酒	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-2 能於引 導下，表現簡 易的人際溝通 互動技能。 4b-I-1發表個 人對促進健康 的立場。	※能於引導 下，運用模擬 情境角色扮演 方式，練習拒 絕二手菸的技 巧。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：品德-1	■線上教學
	貳、運動 好事多 九. 我們 都是好朋 友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 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. 能隨著音樂 拍打節奏。 2. 能靈活操作 身體，做出各 種肢體動作。	■實作評量		
第十二週 4/26~5/2	壹、健康 點點名 三. 我家 拒菸酒	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-2 能於引 導下，表現簡 易的人際溝通 互動技能。 4b-I-1發表個 人對促進健康 的立場。	※能繪製禁菸 標誌，發表個 人拒絕二手菸 的立場。	■實作評量	融入法定：健體 -品德教育--2	

	貳、運動 好事多 九.我們 都是好朋友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。 3d-I-1應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。	1. 能隨著音樂 節奏，完成唱 跳學習活動。 2. 能靈活操作 身體，做出各 種身體動作。	■實作評量		
第十三週 5/3~5/9	壹、健康 點點名 四.愉快的 聚會	健體-E-C2	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。	※覺察自己與 他人的優點， 並進一步深入 了解自己、欣 賞自己也欣賞 同學。	■實作評量	課綱：性別-1	
	貳、運動 好事多 九.我們 都是好朋友	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。 4c-I-2選擇適 合個人的身體 活動。	1. 能學會所教 導的舞蹈動 作。 2. 利用活動開 展肢體，並增 進身體的協調 性。	■實作評量		
第十四週 5/10~5/16	壹、健康 點點名 四.愉快的 聚會	健體-E-C2	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. 能利用適當 方法邀請同 學。 2. 能運用社交 技巧，知道增 進人際關係的 方法。	■實作評量	融入法定：健體 -健康促進教育- 3	
	貳、運動 好事多	健體-E-A1	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。	1. 能利用學校 或社區資源進	■實作評量		

	十. 跑的遊戲			4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。			
第十五週 5/17~5/23	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	健體-E-C2	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。	※能了解接待客人的注意事項。	■實作評量	課綱：性別-1	
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	■實作評量		
第十六週 5/24~5/30	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	健體-E-C2	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. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。	■實作評量	課綱：性別-1	

	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。 3d-I-1應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。	1. 能遵守比賽 規則。 2. 能在繞物快 跑中做出身體 重心傾斜變換 動作。	■實作評量		
第十七週 5/31~6/6	壹、健康 點點名 五. 食品 安全我最 行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安 全消費的原 則。	2a-I-1 發覺影 響健康的生活 態度與行為。 3a-I-1能於引 導下，表現簡 易的自我調適 技能。	1. 能知道食品 包裝完整的重 要性。 2. 能了解製造 日期及保存期 限的意涵	■實作評量	融入法定：健體 -飲食教育-1	
	貳、運動 好事多 十. 跑的 遊戲	健體-E-A1	Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 遊戲。	2d-I-2 接受並 體驗多元性身 體活動。 3d-I-1應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。	1. 體驗並說出 不同跑壘路線 的差異。 2. 在比賽中表 現運動家精 神。	■實作評量		
第十八週 6/7~6/13	壹、健康 點點名 五. 食品 安全我最 行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安 全消費的原 則。	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. 能認識安全 購買鮮乳的原 則。 2. 能了解有效 日期及認識標 章的意涵。	■實作評量	融入法定：健體 -飲食教育-1	■線上教學
	貳、運動 好事多 十一. 浪 花朵朵開	健體-E-C2	Cc-I-1 水域休 閒運動入門遊 戲。	3c-I-2 表現安 全的身體活動 行為。	1. 認識水域休 閒運動的種 類。	■實作評量	融入法定：健體 -防災教育-1	

			Gb-I-1游泳池安全與衛生常識。	4c-I-1認識與身體活動相關資源。	2. 認識游泳池安全設施和規則。			
第十九週 6/14~6/20	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Eb-I-1健康安全消費的原則。	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. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育-1	
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	Gb-I-2水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。	■實作評量	融入法定：健體-防災教育-1	
第二十週 6/21~6/27	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1健康安全消費的原則。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1發表個人對促進健康的立場。	1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。	■實作評量	課綱：家庭-1	
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	健體-E-C2	Gb-I-2水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	■實作評量	融入法定：健體-防災教育-1	

第二十一週 6/28~6/30	貳、運動 好事多 十一. 浪 花朵朵開	健體-E-C2	Gb-I-2水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	■實作評量	課綱：海洋-1 課綱：安全-1	
--------------------	------------------------------	---------	----------------------------	--	--	-------	--------------------	--