

高雄市三民區鼎金國小二年級第一學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
1	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防治-1	
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
2	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
2	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、	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	

			跳與模仿性律動遊戲。	認真參與的學習態度。	樂跳。			
3	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	
3	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	
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. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	
4	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 健康促進教育-1	

				動作表現。				
5	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-1	
5	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	
6	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 生命-1	
6	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	

7	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.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:生命-1	
7	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
8	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:生命-1	
8	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
9	壹、健康有一套	健體-E-B1	Fa-I-2 與家人及朋友和	3b-I-1 能於引導下，表	1.與家人相處時，若出現不知道如何對應	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:家庭暴力防治教育-1	 線上教學學習吧

	三.我愛家人		諧相處的方式。	現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	的情緒，能適當的自我調適。 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。	☐ 檔案評量		
9	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
10	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭暴力防治教育-1	
10	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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂	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. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	

			遊戲。					
11	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	
11	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
12	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	
12	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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	

			門遊戲。	基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	動行為。			
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 生命-1	
13	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	
14	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 生命-1	
14	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	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. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 健康促進教育-2	

			腳動作協調、力量及準確性控球動作。					
15	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:生命-1	
15	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
16	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，能做出適宜的保健行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
16	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	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	

	趣多		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。	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。			
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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 兒童及少年性剝削防治教育-1	
17	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	
18	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健	1. 能在大人引導下，適切的請教藥師與閱讀藥袋上的各項標示與說明。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 兒童及少年性剝削防治教育-1	

				康 資 訊、產 品與服務。				
18	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-2	
19	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治 教育-1	
19	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-2	
20	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。 3a-I-2 能 於 引導下，於	1. 能於大人引導下， 正確的保存藥物。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治 教育-1	

				生活中操作簡易的健康技能。				
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
21	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
21	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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) 請與附件參-2(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。