

高雄市三民區鼎金國小二年級第二學期部定課程【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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利公約-1	
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
2	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。	☐ 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	
2	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. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
3	壹、健康點	健體-E-A1	Aa-I-1 不同	1a-I-1 認識	1. 能認識日常生活中	☒ 紙筆測驗及表單	法定：家庭暴力防	

	點 名 一．歡樂成長派		人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	的性別角色。 2. 能知道自己想做的事不受性別限制。	☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	治教育-1	
3	貳、運動好多 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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
4	壹、健康點 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。	☐ 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	
4	貳、運動好多 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
5	壹、健康點 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
5	貳、運動好多	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、	3b-I-3 能於生活中嘗試	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱:安全-2	

	七. 休閒運動快樂行		運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	2. 能學會正確的健走技巧。	☐ 檔案評量		
6	壹、健康點名 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 登革熱防治-1	
6	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 安全-2	
7	壹、健康點名 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. 知道預防流感的方法。 2. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 生命-1	
7	貳、運動好	健體-E-A2	Hb-I-1 陣地	2c-I-2 表現	1. 能表現出教材中的	☐ 紙筆測驗及表單	課綱: 安全-2	

	多 事 八. 踢球樂		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。	認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。	■實作評量 □檔案評量		
8	壹、健康點 點 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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 生命-1	
8	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、	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 安全-2	

			停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。					
9	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。	☐ 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	 線上教學 學習吧
9	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. 可以和他人合作練習踢球。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
10	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	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。	☐ 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	

				際溝通互動技能。				
10	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
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。	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。	1. 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。	☐ 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	
11	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
12	壹、健康點點名	健體-E-B1	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危	3b-I-2 能於引導下，表	1. 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱:安全-1	

	三．我家拒菸酒		害及拒絕二手菸的方法。	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。	的立場。	☐ 檔案評量		
12	貳、運動好多 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
13	壹、健康點名 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。	1. 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。	☐ 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	
13	貳、運動好多 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
14	壹、健康點名 四．愉快的	健體-E-C2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人	1. 能利用適當方法邀請同學。 2. 能運用社交技巧，	☐ 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	 線上教學 學習吧

	聚會		式。	際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	知道增進人際關係的方法。			
14	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
15	壹、健康點名 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. 能了解接待客人的注意事項。	☐ 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	
15	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-2	
16	壹、健康點名 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	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

				技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。			
16	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校-1	
17	壹、健康點名 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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
17	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校-2	

				題。				
18	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課 程-1	
18	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。 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。 4c-I-1 認識 與身體活動 相關資源。	1. 認識水域休閒運動 的種類。 2. 認識游泳池安全設 施和規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 防災教育-2	
19	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課 程-1	■線上教學 學習吧
19	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 防災教育-1	
20	壹、健康點 點 名 五. 食品安	健體-E-A2	Ea-I-2 基本 的 飲 食 習 慣。	3a-I-1 能於 引導下, 表 現簡易的自	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 生命-1	

	全我最行		Eb-I-1 健康安全消費的原則。	我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	食品的食用方式及注意事項。			
20	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋教育-1	
21	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:家庭-1	
21	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。	☐ 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。