

高雄市新興區七賢國小 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 (可循原來格式)	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		☐ 線上教學
2	壹、健康 有一套	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲食習慣。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	1.能了解身體檢查通知單的內容	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:登革熱防治-1	☐ 線上教學

	一.健康做 得到		Fb-I-1個人對健 康的自我覺察 與行為表現。	2a-I-2感受健康 問題對自己所 造成的威脅 性。	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。			
3	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		□線上教學

4	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.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，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。	☐紙筆測驗及表單 ☒實作評量	法定:家庭暴力防治教育-3	☐ 線上教學
5	壹、健康 有一套	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	1.運用後設認知的技巧，先預想可能的後	☐紙筆測驗及表單 ☒實作評量		☐ 線上教學

	三.我愛家人			易的人際溝通 互動技能。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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。		
6	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	健體-E-A1	Ca-l-1生活中與健康相關的環境。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。	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	法定:飲食教育課程-1 ■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

7	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	法定:飲食教育課程-1	☐ 線上教學
8	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	法定:飲食教育課程-1	☒ 線上教學 線上觀課紀錄及完成線上繳交作業

9	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	法定:游泳與自救能 力教學-2	□線上教學
10	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	法定:游泳與自救能 力教學-2	□線上教學

11	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 他人的動作表現。	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		☐ 線上教學
12	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 他人的動作表現。	1.認識並做出單 腳跳、雙腳跳 及跨跳等跳躍 動作。 2.能完成跳、跨 的組合動作。	☒ 紙筆測驗及表單		☐ 線上教學

13	貳、運動 興趣多 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.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。 2.能練習平衡動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學
14	貳、運動 興趣多 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		☐ 線上教學

15	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		☐ 線上教學
16	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	1.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 2.了解並應用各種趣味競賽的	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

				理練習或遊戲 問題。	基本動作，從 事身體活動。			
17	貳、運動 興趣多 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 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		■線上教學 線上觀課紀錄 及完成線上繳 交作業

18	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。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
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。	1d-I-1描述動作 技能基本常 識。	1.能做出正確的 模仿動物動作 及特徵。	☐ 紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

				2d-I-1專注觀賞 他人的動作表現。	2.能做出正確的 基本武術動作。			
20	貳、運動 興趣多 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.能運用基本動作，與同學完成遊戲。 2.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。	■紙筆測驗及表單 □實作評量		□線上教學
21	貳、運動 興趣多 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。	1.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		□線上教學

				4d-I-1願意從事 規律身體活 動。	2.能運用武術及 技擊動作，與 同學完成比 賽。			
--	--	--	--	---------------------------	-----------------------------------	--	--	--

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：議題-**節數**)。

(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) 請與表件參-2(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。**