

高雄市新興區七賢國小 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 (可循環來格式)	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。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。	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	法定:飲食教育課程-1	☐ 線上教學
2	壹、健康 點點名 一.歡樂成長派	健體-E-C1	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。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1.能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:飲食教育課程-1	☐ 線上教學

	二.流感小 尖兵		Da-I-1日常生活 中的基本衛生 習慣。		2.知道如何表達 身體不舒服的 症狀。			
3	壹、健康 點點名 二.流感小 尖兵 三.我家拒 菸酒	健體-E-A1	Da-I-1日常生活 中的基本衛生 習慣。 Fb-I-1個人對健 康的自我覺察 與行為表現。	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.能了解過量飲 酒對個人、家 庭與社會的危 害。	■紙筆測驗及表單	法定:飲食教育課程- 1 法定:兒童權利公約- 1	□線上教學
4	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。	1.能於引導下， 運用模擬情境 角色扮演方 式，練習拒絕	□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

				3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	二手菸的技巧。 2.能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。			
5	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.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。 2.能利用適當方法邀請同學。	□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

6	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 五.食品安全我最行	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Eb-I-1健康安全消費的原則。	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.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。 2.能知道食品包裝完整的重要性。	■紙筆測驗及表單	法定:兒童及少年性剝削防治教育-3	■線上教學 線上觀課紀錄及線上討論議題
7	壹、健康點點名 五.食品安全我最行 貳、運動好事多	健體-E-A1	Eb-I-1健康安全消費的原則。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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.能實際做到安全選購食品的原則。 2.能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康促進教育-2	□線上教學

	六.單槓遊戲真好玩							
8	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	法定:健康促進教育-1	☐ 線上教學
9	貳、運動 好事多 六.單槓遊戲真好玩 七.休閒運動快樂行	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

10	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。	1.能快樂接受並體驗健走運動。 2.能學會正確的健走技巧。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
11	貳、運動 好事多 七.休閒運動快樂行 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。 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.能養成健走的習慣，促進身體健康。 2.能學會足球熱身動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

12	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.能知道如何處理運動時發生的意外事故。 2.能做到用足背、足內側踢球。	■紙筆測驗及表單	□線上教學
----	----------------------	---------	---	---	--	----------	-------

13	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.可以用腳底做 出停球動作。 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	☐ 線上教學
14	貳、運動 好事多	健體-E-A2	Hb-I-1陣地攻 守性球類運動 相關的簡易 拍、拋、接、	3c-I-1表現基本 動作與模仿的 能力。	1.能於足球遊戲 中展現踢擊動 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

	八.踢球樂 九.我們都是好朋友		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。 1b-1-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	4d-1-1願意從事規律身體活動。	2.能隨著音樂拍打節奏。			
15	貳、運動 好事多 九.我們都是好朋友	健體-E-B3	Bc-1-1各項暖身伸展動作。 1b-1-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2d-1-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-1-1應用基本動作常識，處	1.能學會所教導的舞蹈動作。 2.利用活動開展肢體，並增進	□紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學

				理練習或遊戲 問題。	身體的協調 性。			
16	貳、運動 好事多 九.我們都是好朋友 十.跑的遊戲	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身 伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與 模仿性律動遊戲。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	1.能做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上。 2.能盡力完成快跑的活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學
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	1.能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 2.能在繞物快跑中做出身體重	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:登革熱防治-1	☒ 線上教學 線上觀課紀錄及完成線上繳交作業

				理練習或遊戲 問題。	心傾斜變換動 作。			
18	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.能表現曲線繞 彎跑。 2.能表現運動家 精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學
19	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。 2.認識游泳池安 全設施和規 則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

			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。			
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.認識各項水中活動的動作技能。 2.認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。	■紙筆測驗及表單	□線上教學
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。	1.認識各項水中活動的動作技能。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	□線上教學

				3c-I-2表現安全 的身體活動行 為。	2.認識水中閉 氣、韻律呼吸 與藉物漂浮的 動作技能。			
--	--	--	--	----------------------------	--------------------------------------	--	--	--

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。