

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第2學期2年級部定課程【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				
第一週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	口頭評量 習作評量	【飲食教育課程】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	健體-E-A1	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	學習單評量 作業評量	【飲食教育課程】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	健體-E-A1	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	檢視並維持健康的生活習慣。	作業評量 口頭評量	【飲食教育課程】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	習作評量 學習單評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	單元二、讓家人更親近 活動二、家	健體-E-B1	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

	庭休閒樂趣多				前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。			
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	健體-E-B1	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	學習單評量 作業評量		■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區
第八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	健體-E-C1	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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 認識社區的特色和資源。 2. 了解社區環境衛生與健康的關係。 3. 關心社區環境衛生。	口頭評量 習作評量	【性侵害防治教育】(1) 【低碳環境教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	健體-E-C1	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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	學習單評量 口頭評量	【性侵害防治教育】(1) 【低碳環境教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	健體-E-C1	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	作業評量 口頭評量	【性侵害防治教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套 活動二、跳箱遊戲	健體-E-A1	1a-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. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱	習作評量 學習單評量		■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區

					活動的學習態度。 6.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。			
第十二週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	健體-E-A2	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	學習單評量 作業評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	單元五、運動GO!GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	健體-E-A3	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	單元五、運動GO!GO! 活動三、跳出活力	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	健體-E-A2	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	口頭評量 習作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

第十週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	健體-E-C2	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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.能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	學習單評量 作業評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	健體-E-A1	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-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.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	習作評量 學習單評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	健體-E-A1	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。	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.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	口頭評量 習作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	健體-E-C2	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。 3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4.學會有氧運動基本動作。 5.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6.認識攀岩活動的基本常識。 7.能利用四肢進行各項身體活動。 8.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	學習單評量 作業評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

<p>第二十週</p>	<p>單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>學習單評量 口頭評量</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>
<p>第二十一週</p>	<p>單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>學習單評量 口頭評量</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>

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。**