

高雄市楠梓區莒光國小二年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱-南一版)

週次	單元/ 主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及線 上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
一 0212 0218	壹、守護健康有一套一．飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六．童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	法定：健體-健康飲食教育-1 課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1		
二 0219 0225	壹、守護健康有一套一．飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六．童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	法定：健體-健康飲食教育-1 課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1		
三 0226 0304	壹、守護健康有一套一．飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六．童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	法定：健體-健康飲食教育-1 課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1		
四 0305 0311	壹、守護健康有一套一．飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-C2	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。 Ga-I-1走、跑、跳與	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	實作	課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1		

	多七．反應高手		投擲遊戲。					
五 0312 0318	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 七．反應高手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	實作	課綱：健體-性別-(性 E11)-2 課綱：健體-人權-(人 E8)-1		
六 0319 0325	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 七．反應高手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	實作	課綱：健體-性別-(性 E11)-1 課綱：健體-人權-(人 E8)-1		
七 0326 0401	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 八．我有好身手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	課綱：健體-性別-(性 E11)-2	■線上教學(1)	「youtube」平台觀看教學影片
八 0402 0408	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 八．我有好身手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	課綱：健體-性別-(性 E11)-2	■線上教學(1)	學習錄製指派作業上傳至平台分享區
九 0409	壹、守護健康有一套 三．帶	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	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。 2c-I-2 表現認真參	實作	課綱：健體-生命-(生 E2)-1	■線上教學(1)	完成 google 表單並回傳繳交。

0415	著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多八。我有好身手		Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		課綱：健體-戶外-(戶 E3)-1		
十 0416 0422	壹、守護健康有一套三。帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多九。跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	課綱：健體-生命-(生 E2)-1 課綱：健體-戶外-(戶 E3)-1		
十一 0423 0429	壹、守護健康有一套三。帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多九。跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	實作	課綱：健體-生命-(生 E2)-1 課綱：健體-戶外-(戶 E3)-1		
十二 0430 0506	壹、守護健康有一套三。帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多九。跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	實作	課綱：健體-安全-(安 E12)-1 課綱：健體-人權-(人 E8)-1		
十三 0507	壹、守護健康有一套三。帶	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活	實作	課綱：健體-安全-(安 E12)-1		

0513	著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多九．跳躍大進擊		Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		課綱：健體-人權-(人 E8)-1		
十四 0514 0520	壹、守護健康有一套四．自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多十．手腳並用	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。	2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	實作	法定：健體-性侵害防治教育-(性 E4)-2 課綱：健體-安全-(安 E7)-1		
十五 0521 0527	壹、守護健康有一套四．自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多十．手腳並用	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。	2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	實作	法定：健體-性侵害防治教育-(性 E4)-1 課綱：健體-安全-(安 E7)-1		
十六 0529 0603	壹、守護健康有一套四．自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多十．手腳並用	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	實作	法定：健體-登革熱防治教育-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1 課綱：健體-安全-(安 E7)-1		

			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。					
十七 0604 0610	壹、守護健康有一套五．抗病小高手貳、運動歡暢樂趣多十．手腳並用	健體-E-A1 健體-E-A2 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。 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。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實作	課綱：健體-人權-(人 E8)-1 課綱：健體-安全-(安 E7)-1		
十八 0611 0617	壹、守護健康有一套五．抗病小高手貳、運動歡暢樂趣多十一．大家來跳繩	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣	實作	課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1 課綱：健體-人權-(人 E8)-1		
十九 0618 0624	壹、守護健康有一套五．抗病小高手貳、運動歡暢樂趣多十一．	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	實作	課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1		

	大家來跳繩							
二十 0625 0630	壹、守護健康有一套五．抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多十一．大家來跳繩	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	實作	課綱：健體-品德-(品 E1)-1 課綱：健體-人權-(人 E3)-1 課綱：健體-人權-(人 E8)-1		

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)-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。