

高雄市楠梓區莒光國小二年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱-康軒版)

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 0830 0903	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化	健體-E-A1	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-生涯規劃-(涯 E4)-3 法定：健體-健康飲食教育-3	☒ 線上教學 (2)	回家翻拍小時候的舊照片並上傳至google classroom作業區，再做班級討論
二 0904 0910	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	健體-E-B1	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-生涯規劃-(涯 E7) -3	☐ 線上教學	
三 0911 0917	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-生涯規劃-(涯 E7) -3 法定：健體-家庭暴力防治教育-(性 E5) -3	☐ 線上教學	
四 0918 0924	第二單元 生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	健體-E-A1	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技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E12) -3	☐ 線上教學	

				3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。				
五 0925 1001	第二單元 生活保健 有一套 第二課照 顧我的身 體	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。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	法定：健體-低碳環境教育-2	☐ 線上教學	
六 1002 1008	第三單元 健康的生 活環境 第一課學 校環境與 健康	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-環境-(環 E17) -3 法定：健體-交通安全教育-(安 E4) -3	☒ 線上教學 (2)	利用 google map 找到自己家到學校的路線，並截圖上傳至 google classroom 作業區，再作班級分享討論
七 1009 1015	第三單元 健康的生 活環境 第二課社 區環境與 健康	健體-E-A1 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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-環境-(環 E17) -3 法定：健體-登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	
八 1016 1022	第四單元 球類遊戲 不思議 第一課控 球小奇兵	健體-E-A1	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-人權-(人 E5) -3	☐ 線上教學	
九 1023	第四單元 球類遊戲	健體-E-A1	Hc- I -1 標的性球類運動相關的	1c- I -1 認識身體活動的基本動	聽力與口語溝 通	課綱：健體-人權-(人 E5) -3	☐ 線上教學	

1029	不思議 第一課控 球小奇兵		簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力 量及準確性控球 動作。	作。 2c- I -2 表現認 真參與的學習態 度。 3c- I -2 表現安 全的身體活動行 為。	實際操作 行為觀察			
十 1030 1105	第四單元 球類遊戲 不思議 第一課控 球小奇兵	健體-E-A1	Hc- I -1 標的性 球類運動相關的 簡易拋、擲、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。 2c- I -2 表現認 真參與的學習態 度。 3c- I -2 表現安 全的身體活動行 為。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-人權 -(人 E5) -3	☐ 線上教學	
十一 1106 1112	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩 球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-品德 -(品 E3) -3	☐ 線上教學	
十二 1113 1119	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩 球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察	課綱：健體-品德 -(品 E3) -3	☐ 線上教學	
十三 1120 	第五單元 跑跳親水 樂	健體-E-A1	Cb- I -3 學校運 動活動空間與場 域。	1c- I -2 認識基 本的運動常識。 2c- I -2 表現認	聽力與口語溝 通 實際操作		☐ 線上教學	

1126	第一課休閒好自在		Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	真參與的學習態度。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	行為觀察			
十四 1127 1203	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊戲。 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。 2c- I -2 表現真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	
十五 1204 1210	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	健體-E-A1	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。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察	法定：健體-海洋教育-(海E1) -3	☐ 線上教學	
十六 1211 1217	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	健體-E-A1	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	
十七 1218 1224	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩	健體-E-C2	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2c- I -2 表現真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基	聽力與口語溝通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	

				本動作與模仿的能力。				
十八 1225 1231	第六單元 全方位動 動樂 第二課樹 樁木頭人	健體-E-A1	Bd- I -2 技擊模 仿遊戲。	2c- I -2 表現認 真參與的學習態 度。 2d- I -2 接受並 體驗多元性身體 活動。 3c- I -1 表現基 本動作與模仿的 能力。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	
十九 0101 0107	第六單元 全方位動 動樂 第三課跳 出活力	健體-E-A1	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。 2d- I -1 專注觀 賞他人的動作表 現。 4c- I -2 選擇適 合個人的身體活 動。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	
二十 0108 0114	第六單元 全方位動 動樂 第四課圓 來真有趣	健體-E-B3	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。 2d- I -1 專注觀 賞他人的動作表 現。 3c- I -1 表現基 本動作與模仿的 能力。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	
二十一 0115 0120	第六單元 全方位動 動樂 第四課圓 來真有趣	健體-E-B3	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。 2d- I -1 專注觀 賞他人的動作表 現。 3c- I -1 表現基 本動作與模仿的 能力。	聽力與口語溝 通 實際操作 行為觀察		☐ 線上教學	

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)-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。