

高雄市路竹區路竹國小二年級第一學期部定課程【健體(分科版)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 (可循環原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	
一	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。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成滾球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2 融入:交通安全教育-1	
二	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	健體-E-A1	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 認識自己的特點。 2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	
二	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成拋球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2 法定:登革熱防治教育-1 法定:健康促進學校-1	
三	第一單元	健體-E-A1	Fa-I-1 認識	3b-I-1 能於	1. 透過認識自	☐ 紙筆測驗及表單	課綱：生涯規劃-	

	喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己		與喜歡自己的方法。	引導下，表現簡易的自我調適技能。	己的優點，喜歡自己。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	1	
三	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 安全的完成拋球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2 法定:游泳與自救能力教學-1	
四	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	
四	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成拋球控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2 法定:性別平等教育-1	
五	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 認識飲酒的危害。 2. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	
五	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	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	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 安全的完成傳球、接球準	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	

			踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		確性控球活動。			
六	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 認識二手菸的危害。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	☒ 線上教學
六	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩 球大作戰	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性侵害防治教育-2 法定:健康促進學校-1	☒ 線上教學
七	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯規劃-1	
七	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩	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、	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	

	球大作戰		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。		2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。			
八	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。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
八	第四單元 球類遊戲 不思議 第二課玩球大作戰	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性別平等教育-1 法定:飲食教育課程-1	
九	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。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	線上教學
九	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。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活	1. 認識學校的運動空間。 2. 表現反手投	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性侵害防治教育-1	線上教學

	第一課休閒好自在			動。	擲飛盤的動作技巧。			
十	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。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
十	第五單元 跑跳親水樂 第一課休閒好自在	健體-E-A1	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 2. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性別平等教育-1	
十一	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-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十一	第五單元 跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性別平等教育-1	
十二	第二單元 生活保健 有一套 第二課照	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 2. 養成正確的	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	

	顧我的身體				穿鞋習慣。			
十二	第五單元 跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:飲食教育課程-1	
十三	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-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識不憋尿的重要性。 2. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十三	第五單元 跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性別平等教育-1	
十四	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环境。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	
十四	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2 (校慶活動(含預演))	
十五	第三單元	健體-E-C1	Ca-I-1 生活	4a-I-2 養成	1. 認識學校健	☐ 紙筆測驗及表單	課綱：環境-1	

	健康的生 活環境 第一課學 校環境與 健康		中與健康相關 的環境。	健康的生活習 慣。	康資源與健康 相關活動。 2. 願意使用學 校健康資源和 參與學校健康 相關活動。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十五	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。	3c-I-2 表 現 安全的身體活 動行為。	1. 認識水中閉 氣的動作要 領。 2. 表現水中閉 氣的動作技 巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：海洋-2 法定:兒童及少年性 剝削防制教育-2 融入:交通安全教育 -1	
十六	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。	1a-I-1 認 識 基本的健康常 識。	1. 接受健康的 學校生活有關 的生活規範。 2. 養成健康的 學校生活的習 慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：環境-1	線上教學
十六	第六單元 全方位動 動樂 第一課繩 索小玩家	健體-E-C2	1a-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	4c-I-1 認 識 與身體活動相 關資源。	1. 認識繩索暖 身伸展、抓握 繩支撐與懸垂 的基本動作。 2. 體驗繩索暖 身伸展、抓握 繩支撐與懸垂 的多元性活 動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2 法定:飲食教育課程 -1	線上教學
十七	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。	1a-I-1 認 識 基本的健康常 識。	1. 說出整潔、 髒亂的社區環 境所帶來的感 受。 2. 認識社區健 康相關機構與	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-1	

					資源。			
十七	第六單元 全方動動 樂 第一課繩 索小玩家	健體-E-C2	Ia-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	2d-I-2 接 受 並體驗多元性 身體活動。	1. 認識繩索暖 身伸展、抓握 繩支撐與懸垂 的基本動作。 2. 體驗繩索暖 身伸展、抓握 繩支撐與懸垂 的多元性活 動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定:性別平等教育 -1 法定:健康促進 學校-1	
十八	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	Ca-I-1 生 活 中與健康相關 的環境。	2b-I-1 接 受 健康的生活規 範。	1. 發覺影響社 區環境的生活 態度與行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十八	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。	3c-I-2 表 現 安全的身體活 動行為。	1. 認識技擊進 攻、低身閃躲 的基本動作。 2. 體驗技擊進 攻、低身閃躲 的多元性活 動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十九	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	Ca-I-1 生 活 中與健康相關 的環境。	2b-I-1 接 受 健康的生活規 範。	1. 認識社區健 康相關機構與 資源。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十九	第六單元 全方位動 動樂 第三課跳	健體-E-A1	Ic-I-1 民 俗 運動基本動作 與遊戲。	4c-I-2 選 擇 適合個人的身 體活動。	1. 認識雙腳跳 繩、單腳跳繩 的方式。 2. 用不同腳步	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	

	出活力				變化，表現雙腳跳繩。			
廿	第三單元 健康的生 活環境 第二課社 區環境與 健康	健體-E-C1	Ca-I-1 生 活 中與健康相 關 的環境。	2b-I-1 接 受 健康的生 活規 範。	1. 認識社區健 康相關機構與 資源。 2. 願意使用社 區健康資源促 進健康。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
廿	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。	3c-I-1 表 現 基本動作與模 仿的能力。	1. 認識球、圓 的模仿動作。 2. 模仿球彈 跳、轉動、滾 動的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
廿一	第三單元 健康的生 活環境 第二課社 區環境與 健康	健體-E-C1	Ca-I-1 生 活 中與健康相 關 的環境。	2b-I-1 接 受 健康的生 活規 範。	1. 認識社區健 康相關機構與 資源。 2. 願意使用社 區健康資源促 進健康。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
廿一	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。	3c-I-1 表 現 基本動作與模 仿的能力。	1. 表現莎蒂希 步、踏跳步、 踵趾步及拍身 體的組合動 作。 2. 完成「圍圓 來跳舞」舞 序。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定：游泳與自救能 力教學-1	

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。