**高雄市左營區屏山國小 二 年級第 1 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  (可循原來格式) | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 單元一、吃出健康和活力  活動一、健康飲食  單元四、運動新視野  活動一、與繩同遊 | 健體-E-A1 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  1a-I-2 認識健康的生活習慣。  2c-I-1表現尊重的團體互動行為。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.能養成良好的飲食習慣。  2.認識六大類食物的類別。  3.認識操控繩子的基本方法。  4.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:能源-1  課綱:安全-1  法定:登革熱防治教學-1 |  |
| 二 | 單元一、吃出健康和活力  活動一、健康飲食  單元四、運動新視野  活動一、與繩同遊 | 健體-E-B2 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。  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。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識每天吃六大類食物的重要性。  2.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。  3.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。  4.分組合作創作繩子的造型遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:能源-1  課綱:品德-2 |  |
| 三 | 單元一、吃出健康和活力  活動一、健康飲食  單元四、運動新視野  活動二、伸展繩 | 健體-E-B3 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。  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。  4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | 1.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。  2.願意做到珍惜食物、不浪費。  3.認識利用繩子進行伸展動作的方法。  4.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:能源-1  課綱:安全-2 |  |
| 四 | 單元一、吃出健康和活力  活動一、健康飲食活動  單元四、運動新視野  活動三、繩奇活力 | 健體-E-A1 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  Ab-I-1 體適能遊戲。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。  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。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。  2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。  3.認識可以利用繩子進行的移動性動作。  4.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定: 健康促進教育-3 |  |
| 五 | 單元一、吃出健康和活力  活動二、飲食追追追  單元四、運動新視野  活動三、繩奇活力 | 健體-E-A2 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  Ab-I-1 體適能遊戲。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。  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.感受不良飲食習慣對健康的影響。  2.思考自己的飲食問題與改善方法。  3.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。  4.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:品德-2 |  |
| 六 | 單元一、吃出健康和活力  活動三、飲食安全小秘訣  單元五、運動有妙招  活動一、學校運動資源 | 健體-E-A1 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。  4c-I-1 認識與身體活動相關資源。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。  2.學習運用感官分辨食物的安全性。  3.認識與調查學校的運動場地。  4.調查與演練學校運動器材的借用方式。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:戶外-2 |  |
| 七 | 單元一、吃出健康和活力  活動三、飲食安全小撇步  單元五、運動有妙招  活動一、學校運動資源 | 健體-E-B2 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。  4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 1.能養成良好的飲食習慣。  2.認識每天吃六大類食物的重要性。  3.認識學校的運動社團。  4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:戶外-2 | ■線上教學  1.在Padlet分享自己運用感官辨別食物安全的方法，並附上簡單紀錄或照片。  2.使用「Google Drawings」畫出自己最喜歡的校園運動場所，並簡單說明喜歡的理由。 |
| 八 | 單元二、我真的很不錯  活動一、我喜歡自己  單元五、運動有妙招  活動二、穿鞋學問大 | 健體-E-A1 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。  Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。  1c-I-2 認識基本的運動常識。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.描述並接受自己的外形。  2.認識自己的特質。  3.認識穿運動鞋的正確習慣。  4.認識選購運動鞋的消費概念。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:生涯-1  法定:兒童權利公約人 E1-2 |  |
| 九 | 單元二、我真的很不錯  活動一、我喜歡自己  單元六、身體動起來  活動一、同心協力 | 健體-E-C2 | Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。  Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。  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。 | 1.認識自己的特質。  2.表現喜歡自己、悅納自己的行為。  3.認識身體支撐動作的要領。  4.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:生涯-1  課綱:品德-2 |  |
| 十 | 單元二、我真的很不錯  活動二、我是感官的好主人  單元六、身體動起來  活動二、搖滾樂 | 健體-E-A1 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。  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。  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.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。  2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。  3.認識縮體滾翻的動作要領。  4.能描述縮體滾翻的動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:性侵害防治E4-3 | ■線上教學  拍攝影片示範保護感官的小方法（如眼睛護理操、耳朵防護方法）。 |
| 十一 | 單元二、我真的很不錯  活動二、我是感官的好主人  單元六、身體動起來  活動三、我是小拳王 | 健體-E-C2 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。  Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2c-I-1 表現認真參與的學習態度。  4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 1.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。  2.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。  3.學會拳擊有氧拳的基本動作。  4.能和他人合作，共同進行模仿遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削防治E4-3 |  |
| 十二 | 單元二、我真的很不錯  活動二、我是感官的好主人  單元六、身體動起來  活動三、我是小拳王 | 健體-E-C2 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。  Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。  3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。  2c-I-1 表現認真參與 的學習態度。  4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 1.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。  2.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。  3.學會拳擊有氧拳的基本動作。  4.能和他人合作，共同進行模仿遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-1  課綱:安全-2 |  |
| 十三 | 單元二、我真的很不錯  活動三、感官救護站  單元六、身體動起來  活動四、圓的世界 | 健體-E-A3 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。  Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。  3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。  2d-I-1 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。 | 1.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。  2.能利用呼拉圈進行各種身體造型。  3.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-1  課綱:安全-2 |  |
| 十四 | 單元三、拒絕菸酒  活動一、喝酒壞處多  單元六、身體動起來  活動四、圓的世界 | 健體-E-A3 | Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  1c-I-2 認識基本的運動常識。  2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 | 1.認識飲酒的危害。  2.知道酒後不應駕車。  3.能利用呼拉圈進行各項身體活動。  4.能利用課餘時間練習呼拉圈。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:品德-2 | ■線上教學  在班級平台上傳個人或與家人的呼拉圈活動影片，並分享創意玩法。 |
| 十五 | 單元三、拒絕菸酒  活動一、喝酒壞處多  單元七、我是快樂運動員  活動一、樂跑人生 | 健體-E-C2 | Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  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。  4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 1.認識飲酒的危害。  2.知道酒後不應駕車。  3.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。  4.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:品德-2 |  |
| 十六 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元七、我是快樂運動員  活動二、我是神射手 | 健體-E-C2 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  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。 | 1.認識吸菸對身體健康的危害。  2.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。  3.做出正確投擲紙標槍的動作。  4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:品德-2 |  |
| 十七 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元七、我是快樂運動員  活動三、水中尋寶 | 健體-E-A2 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  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。 | 1.發表個人對拒絕二手菸的看法。  2.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。  3.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。  4.練習水中閉氣。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  法定:海洋E3-2 |  |
| 十八 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元七、我是快樂運動員  活動四、相約戲水去 | 健體-E-A2 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識吸菸對身體健康的危害。  2.發表個人對拒絕二手菸的看法。  3.學習腿部抽筋的處理步驟。  4.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:海洋E3-2  課綱:安全-2 |  |
| 十九 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元八、球兒真好玩  活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多 | 健體-E-A1 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  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.認識吸菸對身體健康的危害。  2.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。  3.體驗桌球特性，培養球感。  4.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:法治-2 |  |
| 二十 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元八、球兒真好玩  活動三、滾地躲避球 | 健體-E-A1 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  1c-I-2 認識基本的運動常識。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識吸菸對身體健康的危害。  2.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。  3.進行反應及閃躲遊戲。  4.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:安全-2 |  |
| 二十一 | 單元三、拒絕菸酒  活動二、遠離菸害  單元八、球兒真好玩  活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲 | 健體-E-A1 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  2c-I-2 表現認真參與的學習態度。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識吸菸對身體健康的危害。  2.發表個人對拒絕二手菸的看法。  3.單、雙手拋球及接球動作練習。  4.進行團體拋準遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:家庭-1  課綱:品德-2 |  |

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）請與表件参-2(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。