

高雄市田寮區新興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)

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				
1	壹、健康有一套 一. 健康做得到 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 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。 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所造成的威脅性。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 口試 2. 作業	課綱：生命-E2		
2	壹、健康有一套 一. 健康做得到 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	健體-E-A2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 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。 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所造成的威脅性。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 口試 2. 實作	課綱：生命-E2 健康飲食教育		

3	壹、健康有一套 一. 健康做得到 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	健體-E-C2	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 筆試 2. 口試	課綱：生命-E2 健康飲食教育		
4	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套 貳、運動樂趣多 七. 跑跳遊戲	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。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：生命-E2		
5	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基	1. 口試 2. 實作	課綱：生命-E2		

	貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 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。	本動作。 4d-I-2利用學校或社區資源 從事身體活動。				
6	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套 貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲	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。 Ga-I-1走、 跑、跳與投擲 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。 1c-I-1 認識身體活動的基 本動作。 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。 3d-I-1應用基本動作常識， 處理練習或遊戲問題。 4a-I-2養成健康的生活習 慣。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	課綱：生命-E2	線上教學	回家觀看教育平台 相關影片，並於課 堂進行發表。
7	壹、健康 有一套 二. 愛護 牙齒有一 套 貳、運動 樂趣多 七. 跑跳 遊戲 八. 我們	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運 動活動空間與 場域。 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。 Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲	1a-I-1 認識基本的健康常 識。 1a-I-2 認識健康的生活習 慣。 1c-I-1 認識身體活動的基 本動作。 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	1. 口試 2. 實作 3. 作業	課綱：生命-E2		

	都是平衡高手		遊戲。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。				
8	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套 貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	健體-E-A1	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	課綱：生命-E2		
9	壹、健康有一套 三.我愛家人 貳、運動樂趣多	健體-E-B1	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	1. 口試 2. 實作	課綱：安全-E4 性侵害防治教育		

	八. 我們都是平衡高手			3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。				
10	壹、健康有一套 三. 我愛家人 貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。	1. 筆試 2. 實作	課綱：家庭-E3 性侵害防治教育		
11	壹、健康有一套 三. 我愛家人 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 筆試 2. 實作	課綱：家庭-E3		
12	壹、健康有一套 三. 我愛	健體-E-C2	Ab-I-1 體適能遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	課綱：家庭-E3 健康飲食教育		

	家人 貳、運動 樂趣多 九. 社區 運動樂		Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。 Fa-I-2與家人 及朋友和諧相 處的方式。	3b-I-3能於生活中嘗試運用 生活技能。 3d-I-1 應用基本動作常 識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校或社區資源 從事身體活動。				
13	壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰 貳、運動 樂趣多 九. 社區 運動樂	健體-E-A3	Ab-I-1體適能 遊戲。 Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。 Cd-I-1戶外休 閒運動入門遊 戲。	1a-I-1認識基本的健康常 識。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身 體活動。 4d-I-2利用學校或社區資源 從事身體活動。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	課綱：品德-E3 登革熱防治教 育		
14	壹、健康 有一套 四. 空氣 汙染大作 戰 貳、運動 樂趣多 十. 玩球 樂趣多	健體-E-C2	Ca-I-1生活中 與健康相關的 環境。 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。	1a-I-1 認識基本的健康常 識。 1d-I-1 描述動作技能基本 常識。 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。 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。 4d-I-1願意從事規律身體活 動。	1. 筆試 2. 作業	課綱：品德-E3		

15	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	健體-E-A3	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：品德-E3		
16	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	健體-E-C2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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，處理或練習遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 口試 2. 實作	課綱：品德-E3	線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
17	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 貳、運動	健體-E-A2	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	課綱：品德-E3	線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。

	樂趣多 十. 玩球 樂趣多		相關的簡易 拋、接、擲、 傳之手眼動作 協調、力量及 準確性控球動 作。	2a-I-1發覺影響健康的生活 態度與行為。 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， 處理或練習遊戲問題。				
18	壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物 貳、運動 樂趣多 十一. 功 夫小子	健體-E-B3	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。 Bd-I-1武術模 仿遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常 識。 1d-I-1 描述動作技能基本 常識。 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。4a-I-1能於引導 下，使用適切的健康資訊、 產品與服務。	1. 筆試 2. 作業	課綱：生涯-E7 性別平等教育		
19	壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物 貳、運動 樂趣多 十一. 功 夫小子	健體-E-B3	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。 Bd-I-1 武術模 仿遊戲。 Bd-I-2技擊模 仿遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動 作表現。 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。 3d-I-1 應用基本動作常 識，處理或練習遊戲問題。 4a-I-1能於引導下，使用適 切的健康資訊、產品與服 務。 4d-I-1願意從事規律身體活 動。	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：生涯-E7 性別平等教育		

20	壹、健康 有一套 五. 正確 使用藥物 貳、運動 樂趣多 十一. 功夫 小子	健體-E-A2	Bb-I-1常見的 藥物使用方法 與影響。 Bd-I-2技擊模 仿遊戲。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。 3a-I-2能於引導下，於生活 中操作簡易的健康技能。 3d-I-1 應用基本動作常 識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活 動。	1. 實作 2. 作業	課綱：生涯-E7 性別平等教育		
21	總複習							