

高雄市前鎮區紅毛港國小一年級第一學期部定課程【健體領域】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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	健體-E-A2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	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。	1. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 課綱：安全-3 課綱：人權-3	☐ 線上教學
二	第一單元 健康又安全 第三課就要這樣玩	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	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。	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3 課綱：人權-3	☐ 線上教學
三	第二單元 小心！危險 第一課上下學安全行	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2. 認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

四	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-I-2 身體 隱私與身體界 線及其危害求 助方法。	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。	1. 認識身體隱 私與身體界 線。 2. 演練遇到危 險情況時求助 的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 課綱：安全-3 課綱：人權-3	☐ 線上教學
五	第三單元 健康超能力 第一課乾淨的我	健體-E-A1	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。	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。	1. 發覺儀容整 潔的重要性。 2. 嘗試練習清 潔臉部、整理 頭髮、檢查指 甲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
六	第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Ea-I-2 基本 的飲食習慣。	2b-I-2 願意 養成個人健康 習慣。 4a-I-2 養成 健康的生活習 慣。	1. 養成良好的 餐桌禮儀。 2. 養成飯後不 劇烈運動及飯 後潔牙的健康 習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-3	☒ 線上教學
七	第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Db-I-2 身體 隱私與身體界 線及其危害求 助方法。	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。	1. 認識健康排 便習慣的重要 性。 2. 認識並養成 正確的站姿、 坐姿和躺姿。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3	☐ 線上教學
八	第四單元 跑跳動起來 第一課安全運動王、第二	健體-E-C2	Cb-I-1 運動 安全常識的認 識、運動對身 體健康的益 處。	4c-I-1 認識 與身體活動相 關資源。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	1. 認識安全且 適合運動的場 地。 2. 認識簡易的 徒手伸展操動 作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3	☐ 線上教學

	課伸展好舒適		Bc-I-1 各項暖身伸展動作。					
九	第四單元 跑跳動起來 第三課健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2. 運用快速跑完成活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3	☐ 線上教學
十	第四單元 跑跳動起來 第三課健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2. 運用快速跑完成活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3	☐ 線上教學
十一	第四單元 跑跳動起來 第四課和繩做朋友	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 2. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學
十二	第五單元 玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	健體-E-A2	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識並描述滾球的動作要領。 2. 運用滾球技能完成活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☒ 線上教學
十三	第五單元 玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

			動作協調、力量及準確性控制動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	2. 接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。			
十四	第五單元 玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2. 接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3 融入游泳與自救能力教學	☐ 線上教學
十五	第五單元 玩球趣味多 第三課一線之隔	健體-E-A2	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、力量及準確性控制動作。	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。	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3 融入游泳與自救能力教學	☐ 線上教學
十六	第五單元 玩球趣味多 第三課一線之隔	健體-E-A2	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、力量及準確性控制動作。	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。	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

十七	第六單元 全身動一動 第一課拳掌好朋友	健體-E-C2	Bd-I-1 武術 模仿遊戲。	1d-I-1 描述 動作技能基本 常識。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	1. 描述基本的 拳、掌概念， 做出武術的拳 掌動作。 2. 認識並模仿 弓步出拳和馬 步出拳。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
十八	第六單元 全身動一動 第二課大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。 4c-I-1 認識 與身體活動相 關資源。	1. 從造型模仿 體驗多元性的 身體活動。 2. 嘗試在平衡 木上行走。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☒ 線上教學
十九	第六單元 全身動一動 第二課大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。 4c-I-1 認識 與身體活動相 關資源。	1. 從造型模仿 體驗多元性的 身體活動。 2. 嘗試在平衡 木上行走。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
廿	第六單元 全身動一動 第三課和風一起玩	健體-E-C2	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。 4d-I-2 利用 學校或社區資 源從事身體活 動。	1. 做出跑步與 停止的動作。 2. 配合音樂做 出連續的身體 律動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 線上教學
廿一	第六單元 全身動一動 第三課和風一起玩	健體-E-C2	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。 4d-I-2 利用 學校或社區資 源從事身體活 動。	1. 做出跑步與 停止的動作。 2. 配合音樂做 出連續的身體 律動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3	☐ 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：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。