高雄市小港區太平國小一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 實施登革熱防治教育1節	健體-E-A2	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.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	□線上教學
一	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王	健體-E-B1	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
二	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	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。	1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 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：安全-1 課綱：人權-1	□線上教學
二	第四單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適	健體-E-C2	Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-2	□線上教學

					腰、腿各身體部位的伸展活動。			
三	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩 融入海洋教育1節	健體-E-A2	Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：人權-1	□線上教學
三	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.認識識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-2	□線上教學
四	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。	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.知道遊戲安全的重要性，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-1 課綱：人權-1	□線上教學
四	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-2	□線上教學
五	第一單元健康又安	健體-E-A2	Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生	1.遊戲時具備正確的觀念與	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 課綱：人權-1	□線上教學

	全 第三課就要這樣玩		情境的安全須知。	活態度與行為。	行為，並遵守團體紀律。 2.正確使用遊戲器材。	□檔案評量		
五	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.結合跑步技能進行活動。 2.遊戲時能表現出安全的行為。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-2	□線上教學
六	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。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	■線上教學
六	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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	■線上教學
七	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。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
七	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	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.運用滾球技能完成活動。 2.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學

			球動作。					
八	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。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
八	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.練習跑步和傳球的基本動作。 2.學會簡易的傳接球動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
九	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	健體-E-A2	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。	1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1 課綱：人權-1 課綱：安全-1	□線上教學
九	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.學會簡易拋、擲球的動作。 2.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
十	第二單元 小心！危險	健體-E-A2	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.知道遇到危險情況時保護自己的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1 課綱：人權-1	□線上教學

	第二課保護自己		助方法。		2.知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。		課綱：安全-1	
十	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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.覺察棒球守備的基本概念。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
十一	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-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知道潔牙的時機。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十一	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。	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
十二	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-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-1	■線上教學
十二	第五單元玩球趣味	健體-E-A2	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基	1.探索隔網的感受。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-2	■線上教學

	多 第三課一線之隔		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。	本動作。	2.探索將球擲準的動作技巧。	□檔案評量		
十三	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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.認識洗手的重要性。 2.嘗試練習正確的洗手步驟。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十三	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。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
十四	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。	1.舉例說明清潔身體的適當方式。 2.舉例說明清潔頭髮的適當方式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十四	第五單元玩球趣味多 第三課一	健體-E-A2	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、	2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學

	線之隔		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。		繩的動作要領。			
十五	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 實施飲食教育1節	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。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	□線上教學
十五	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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
十六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 實施飲食教育1節	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	□線上教學
十六	第六單元全身動一	健體-E-C2	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模	1.在地面做出靜態平衡動	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：人權-2	□線上教學

	動 第二課大樹愛遊戲		衡、懸垂遊戲。	仿的能力。	作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。	□檔案評量		
十七	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 實施飲食教育1節	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康 造成的影響。 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-1	□線上教學
十七	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。	2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
十八	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	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.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	■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。	1.探索平衡木的高度。 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-2	■線上教學
十九	第三單元健康超能	健體-E-A1	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界	3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生	1.認識廁所的圖像標誌。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別平等-1	□線上教學

	力 第三課好好愛身體		線及其危害求助方法。	活中操作簡易的健康技能。	2.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	□檔案評量		
十九	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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
廿	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。	3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	□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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	1.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 2.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
廿一	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。	3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	□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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	1.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 2.配合音樂做出連續的身體	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

					律動。			

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。