高雄市小港區太平國小一年級第二學期部定課程【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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心 健康促進教育1節	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
一	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	健體-E-A1	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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識拍球的動作要領。 2.完成各式原地和行進間的拍球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
二	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 健康促進教育1節	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
二	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	健體-E-A1	Hb-Ⅰ-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識拍球的動作要領。 2.完成各式原地和行進間的	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

			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。		拍球活動。			
三	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手 健康促進教育1節	健體-E-A1	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
三	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
四	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	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.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
四	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

	實施防災教育(1節)		動作協調、力量及準確性控球動作。		動。			
五	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	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.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
五	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識滾球的動作要領。 2.完成滾球準確性控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
六	第二單元健康飲食聰明吃飲食教育課程1節 第一課飲食紅綠燈	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	■線上教學
六	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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.認識滾球的動作要領。 2.完成滾球準確性控球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	■線上教學

七	第二單元健康飲食聰明吃飲食教育課程1節 第一課飲食紅綠燈	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
七	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	健體-E-A1	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
八	第二單元健康飲食聰明吃飲食教育課程1節 第二課健康飲食我決定	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
八	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	健體-E-A1	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.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
九	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

	決定				解決的技巧，改進不良飲食習慣。			
九	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	健體-E-C2	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	□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	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	健體-E-C2	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十一	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。	□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	第五單元伸展跑跳	健體-E-A2	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活	1.利用報紙練習快速跑。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-2	□線上教學

	樂 第四課用報紙玩遊戲		遊戲。	動行為。	2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。	□檔案評量		
十二	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。	□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	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	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.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
十三	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十三	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	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.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十四	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	□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	第六單元	健體-E-C2	Bd-Ⅰ-1 武術	1d-Ⅰ-1 描述	1.認識弓步、	□紙筆測驗及表單	課綱：人權-2	□線上教學

	模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢		模仿遊戲。	動作技能基本常識。	馬步和進攻、防守的基本概念。 2.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。	■實作評量 □檔案評量		
十五	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十五	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。	□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	第三單元健康防護罩登革熱防治1節 第二課遠離疾病有法寶	健體-E-A1	Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十六	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

					體活動。			
十七	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	健體-E-A1	Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十七	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
十八	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	健體-E-A1	Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	■線上教學
十八	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	■線上教學

十九	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	健體-E-A2	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生命-1	□線上教學
十九	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	□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	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	健體-E-A2	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺適當和不適當的情緒表現。 2.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生命-1	□線上教學
廿	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

					動作。			
廿一	第三單元 健康防護罩 第三課健康好心情	健體-E-A2	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺適當和不適當的情緒表現。 2.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：生命-1	□線上教學
廿一	第六單元 模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學

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。