

高雄市小港區漢民國小 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	議題融入-節數	線上教學 (說明使用的 線上資源/內 容)
			學習內容	學習表現				
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	A1 身心素質與自我精進	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E6)-3 法定:性侵害防治教育-1 法定:飲食教育課程	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	A1 身心素質與自我精進	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E6)-3 法定:性侵害防治教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 觀看洗手步驟教學影片，並錄製一段自己正確洗手的影片上傳至班級雲端硬碟。
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	A1 身心素質與自我精進	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生命-(生 E1)-3 法定:性侵害防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	C2 人際關係與團隊合作	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. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E4)-3 法定:交通安全教育-2 法定:兒童權利公約 法定:防災教育-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Google 地圖標示上下學途中可能遇到的危險地點，並上傳到班級平台。
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動	C2 人際關係與團隊合作	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生命-(生 E7)-3 法定:交通安全教育-1 法定:防災教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 線上合作填寫「友善行為」心智圖，列出與同學相處的友善行為與不適當

	三：我們的健康中心			務。				行為。
第六週	第一冊第三單元：營養的食物活動一：食物調色盤	A1 身心素質與自我精進	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 認識食物的重要性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生命-(生 E1)-3 法定:飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週	第一冊第三單元：營養的食物活動二：飲食好習慣	A1 身心素質與自我精進	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.養成每天吃早餐的習慣。 2.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生命-(生 E1)-3 法定:飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課活動一：體育課好好玩	A2 系統思考與解決問題	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	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.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2.學會整隊的基本動作。 3.養成正確的上課準備習慣。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E7)-3 法定：登革熱防治	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 利用線上問答遊戲（如 Kahoot! 或 Google Form）測試體育課的安全規則與裝備認知。
第九週	第一冊第四單元：愛上體育課活動二：暖身操	A2 系統思考與解決問題	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.知道暖身操的重要性。 2.能正確進行暖身操活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E7)-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課活動三：安全遊樂園	A1 身心素質與自我精進	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.知道校園遊樂設備使用規定。 2.能遵守遊樂設備使用規定。 3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E3)-3 法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課活動三：安全遊樂園	A1 身心素質與自我精進	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.知道校園遊樂設備使用規定。 2.能遵守遊樂設備使用規定。 3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-(安 E3)-3 法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇活動一：身體造型遊戲	B3 藝術涵養與美感素養	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E6)-3 法定: 游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇活動二：墊上模仿秀	B3 藝術涵養與美感素養	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E6)-3 法定: 兒童權利公約-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇活動三：唱跳樂趣多	A1 身心素質與自我精進	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E6)-3 法定: 兒童及少年性剝削防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇活動四：動物拳	A2 系統思考與解決問題	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	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。	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E6)-3 法定: 兒童權利公約-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑活動一：跟著節奏走	A1 身心素質與自我精進	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E7)-3 法定: 交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑活動二：奔跑吧	A1 身心素質與自我精進	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E7)-3 法定: 環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E9)-3 法定: 環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

					球的動作。			
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	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。	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. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E9)-3 法定: 低碳環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	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. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E9)-3 法定: 低碳環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩活動二：傳球遊戲	C2 人際關係與團隊合作	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。	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。	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-(安 E9)-3 法定: 防災教育-2	<input type="checkbox"/> 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。

PS. 線上教學(混成學習)是指師生結合應用不同的教學策略、教學方法、教學媒體、教學科技的一種教學模式，涵蓋同步（synchronous）與非同步（asynchronous）學習的一連串學習活動，為一種學習型態的改變，目的是以學習者為主體的學習並提升學生自主學習能力。