

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小 一年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫-南一版

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				
第一週 8/31~9/5	壹、快樂 上學去 一. 新生 進行曲	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。 2b-I-1 接受健 康的生活規 範。	1. 能學習辨識 生活中常見的 交通狀況並了 解正確的道路 使用規則。 2. 能認識過馬 路「停、看、 聽、想」四步 驟。	■實作評量	課綱：安全-1 融入法定：健體- 交通安全教育-1	
第二週 9/6~9/12	壹、快樂 上學去 一. 新生 進行曲 二. 健康 小達人	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知 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。 2b-I-1 接受健 康的生活規 範。	1. 能從模擬情 境中應用交通 安全知識做出 正確判斷。 2. 能培養與行 人、駕駛人等 用路人互相尊 重、禮讓的態 度。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定：健體- 交通安全教育-1	
第三週 9/13~9/19	壹、快樂 上學去 二. 健康 小達人 三. 我長 大了	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。	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。 1a-I-2 認識健 康的生活習 慣。	1. 能認識正確 洗臉的方法。 2. 能認識正確 洗澡的方法。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定：健體- 登革熱防治-1 融入法定：健體-	

							游泳與自救能力 教學-1	
第四週 9/20~9/26	壹、快樂 上學去 三.我長 大了	健體-E-C2	Fa-I-2 與家人 及朋友和諧相 處的方式。 Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。	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。	1.能和同儕一 起玩一起學 習，喜歡共好 的感受。 2.能知道每個 人對同件事的 感受可能不 同。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 兒童權利公約-1	■線上教學
第五週 9/27~10/3	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中 常見的食物與 珍惜食物。 Ea-I-2 基本的 飲食習慣。	1a-I-1 認識基 本的健康常 識。 1a-I-2 認識健 康的生活習 慣。	1.能連結生活 經驗，發覺早 餐的重要性。 2.願意養成吃 早餐的習慣。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 飲食教育課程-1	
第六週 10/4~10/10	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站 五.校園 生活健康 多	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的 飲食習慣。 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。 4b-I-1 發表個 人對促進健康 的立場。	1.能做到良好 的用餐行為。 2.在學校發生 事情能主動尋 求協助。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 飲食教育課程-1	
第七週 10/11~10/17	壹、快樂 上學去 五.校園 生活健康 多 貳、運動 樂趣多	健體-E-A1	Ca-I-1 生活中 與健康相關的 環境。 Cb-I-3 學校運 動活動空間與 場域。	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	1.能知道學校 護理師及醫師 到校服務的工作內容。 2.能利用學校 運動空間，從 事身體活動。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 飲食教育課程-1	

	六.小小探險家			訊、產品與服務。				
第八週 10/18~10/24	貳、運動 樂趣多 六.小小探險家	健體-E-A2	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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 能分辨學校空間、設備的安全性。 2. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體-1 融入法定:游泳與自救能力教學-2	
第九週 10/25~10/31	貳、運動 樂趣多 六.小小探險家 七.來玩呼拉圈	健體-E-A2	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	■實作評量 ■紙筆測驗	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體-1 防災教育-1	
第十週 11/1~11/7	貳、運動 樂趣多 七.來玩呼拉圈	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	■實作評量 ■紙筆測驗	課綱：安全-1 課綱：品德-1	
第十一週 11/8~11/14	貳、運動 樂趣多 七.來玩呼拉圈	健體-E-A1	Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1	■線上教學

				2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。	2. 能運用身體和呼拉圈做出指定動作。			
第十二週 11/15~11/21	貳、運動 樂趣多 七. 來玩呼拉圈 八. 快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。	1. 能運用身體和呼拉圈做出指定動作 2. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1	
第十三週 11/22~11/28	貳、運動 樂趣多 八. 快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能靈活操作身體的表現動作。 2. 能與同學培養默契，完成動作。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 健康促進教育-1	
第十四週 11/29~12/5	貳、運動 樂趣多 八. 快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能與同學一起合作，運用身體表演造型動作。 2. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1	
第十五週 12/6~12/12	貳、運動 樂趣多 八. 快樂動起來 九. 快樂走跑跳	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能認真觀察並解讀其他人的動作。 2. 能遵守規則並表現出積極參與的態度。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1	

<p>第十六週 12/13~12/19</p>	<p>貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Ga-I-1 走、跑 跳與投擲遊 戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。</p>	<p>1. 能認識走、 跑動作。 2. 能做出變換 走、跑的動 作。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>課綱：安全-1 課綱：品德-1</p>	
<p>第十七週 12/20~12/26</p>	<p>貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能做出原地 跳與連續前進 跳的動作。 2. 能遵守遊戲 規則，並和他 人一同合作遊 戲。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 健康促進教育-1</p>	
<p>第十八週 12/27~1/2</p>	<p>貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳 十.和球 做朋友</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑 跳與投擲遊 戲。</p>	<p>3c-I-2 表現安 全的身體活動 行為。 3d-I-1 應用基 本動作常識， 處理練習或遊 戲問題。</p>	<p>1. 能在行進中 選擇或轉換 走、跑、跳運 動。 2. 能知道並做 出繞球的動 作。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>課綱：安全-1 課綱：品德-1</p>	<p>■線上教學</p>
<p>第十九週 1/3~1/9</p>	<p>貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Ga-I-1 走、跑 跳與投擲遊 戲。 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。</p>	<p>1c-I-1 認識身 體活動的基本 動作。 1d-I-1 描述動 作技能基本常 識。</p>	<p>1. 能觀察他人 活動的表現。 2. 能知道並做 出滾接球的動 作。</p>	<p>■實作評量 ■紙筆測驗</p>	<p>課綱：安全-1 課綱：品德-1</p>	

第二十週 1/10~1/16	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	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。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體 活動。	1. 能做出闖關 活動的動作技 巧。 2. 能在玩球的 過程中認識自 己身體活動能 力，並選擇適 合自己的運 動。	■實作評量 ■紙筆測驗	課綱：安全-1 課綱：品德-1 融入法定:健體- 健康促進教育-1	
第二十一週 1/17~1/20	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	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。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體 活動。	1. 能做出闖關 活動的動作技 巧。 2. 能在玩球的 過程中認識自 己身體活動能 力，並選擇適 合自己的運 動。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1	

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。