

高雄市大寮區永芳國小一年級第二學期部定課程【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 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。	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. 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。	實作評量	法定：兒童權利公約-1	
二	第一單元 保護身體好健康 第一課 身體好貼心 第二課 五個好幫手	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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	課綱：生命-1	
三	第二單元 健康飲食聰明吃 第一課 飲食紅綠燈 第二課 健康飲食我決定 第三課 健康食物感恩吃	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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	課綱：安全-1	
四	第三單元 健康防護罩 第一課	健體-E-A2	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方	實作評量	法定：性侵害防治教育-3	

	身體不舒服		Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	響健康的生活態度與行為。	式。			
五	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。 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。 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。	實作評量	法定：登革熱防治-3	線上教學
六	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 -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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	法定：健康促進教育-1	
七	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。	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作評量	課綱：安全-1	
八	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。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 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動。	實作評量	課綱：生命教育-1	
九	第四單元	健體-E-A1	Hc- I -1 標的性	3c- I -1 表現基	1. 認識拋擲球的動作要	實作評量	課綱：品德-1	

	玩球樂 第二課 拋擲我最行		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。	本動作與模仿的 能力。 3d- I -1 應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲問 題。	領。 2. 完成拋擲球準確性控 球活動。			
十	<u>第四單元</u> 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。 4d- I -2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	1. 認識滾球的動作要 領。 2. 完成滾球準確性控球 活動。	實作評量	課綱：安全-1	線上教學
十一	<u>第五單元</u> 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。	3c- I -2 表現安 全的身體活動行 為。 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。	實作評量	法定：健康促 進教育-1	
十二	<u>第五單元</u> 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。	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. 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。	實作評量	課綱：安全-1	
十三	<u>第五單元</u> 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩	健體-E-C2	1c- 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。 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。	實作評量	課綱：品德-1	
十四	<u>第五單元</u> 伸展跑跳樂	健體-E-C2	1c- I -1 民俗運 動基本動作與遊	3c- I -2 表現安 全的身體活動行	1. 認識跳繩的特性及其 動作要領。	實作評量	課綱：人權-1	

	第三課 一起來跳繩		戲。	為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	2. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。			
十五	<u>第五單元</u> 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊戲。 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。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。	實作評量	課綱：資訊-1	線上教學
十六	<u>第五單元</u> 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊戲。 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。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。	實作評量	課綱：科技-1	
十七	<u>第六單元</u> 模仿趣味多 第一課 小巨人和紙鏢	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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。	實作評量	課綱：科技-1	
十八	<u>第六單元</u> 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。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	實作評量	課綱：安全-1	
十九	<u>第六單元</u> 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。 4d- I -2 利用學	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	實作評量	課綱：戶外教育-1	

				校或社區資源從事身體活動。	合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。			
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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作評量	課綱：性別平等-1	
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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作評量	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。