高雄市杉林區杉林國小一年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫(新課綱)

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			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、第二課危險！不能那樣玩	健體-E-A2	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。 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。 4a-Ⅰ-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	口頭報告 檢核表	課綱:性別平等-3 課綱:安全-3 課綱:人權-3	□線上教學	
二	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。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	口頭報告	課綱:安全-3 課綱:人權-3 交通安全教育	□線上教學	
三	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。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	口頭報告 檢核表	課綱:安全-3 交通安全教育	□線上教學	
四	第二單元小心！危險 第二課保護自	健體-E-A2	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	口頭報告 檢核表 實際操作	課綱:性別平等-3 課綱:安全-3 課綱:人權-3 性侵害防治教育 交通安全教育	□線上教學	

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	己							
五	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。	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	口頭報告 實際操作	課綱:家庭教育-3 性侵害防治教育 登革熱防治教育	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
六	第三單元健康超能力第二課飲食好習慣	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。	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。	檢核表 實際操作	課綱:家庭教育-3	□線上教學	
七	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。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	口頭報告 實際操作	課綱:性別平等-3 性侵害防治教育	□線上教學	
八	第四單元玩球趣味多第一課傳接跑跑跑	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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	實際操作 口頭報告	課綱:安全-3	□線上教學	
九	第四單元玩球趣味多第一課	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	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-2 表現安	口頭報告 實際操作	課綱:安全-3	□線上教學	

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	傳接跑跑跑		之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	全的身體活動行為。				
十	第四單元玩球趣味多第一課傳接跑跑跑	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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	實際操作 口頭報告 檢核表	課綱:安全-3	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十一	第四單元玩球趣味多第二課一線之隔	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。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。	檢核表 實際操作	課綱:安全-3	□線上教學	
十二	第四單元玩球趣味多第二課一線之隔	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。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。	實際操作	課綱:安全-3	□線上教學	
十三	第四單元玩球趣味多	健體-E-A2	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	實際操作	課綱:安全-3	□線上教學	

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃(無則免填)
			學習內容	學習表現				
	第二課一線之隔		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。	2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。				
十四	第五單元跑跳動起來第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	健體-E-C2	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	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。	檢核表 實際操作	課綱:性別平等-3	□線上教學	
十五	第五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。	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	實際操作 口頭報告	課綱:性別平等-3 健康飲食教育	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十六	第五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。	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	實際操作 口頭報告	課綱:性別平等-3 健康飲食教育	□線上教學	
十七	第五單元跑跳動起來第四課	健體-E-A1	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-1 表現基	實際操作 檢核表	課綱:安全-3 健康飲食教育	□線上教學	

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	和繩做朋友			本動作與模仿的能力。				
十八	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。	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	實際操作 口頭報告	課綱:人權-3	□線上教學	
十九	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。	2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	實際操作 口頭報告	課綱:人權-3	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
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。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	實際操作 口頭報告	課綱:人權-3	□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。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	實際操作 檢核表	課綱:人權-3	□線上教學	