

高雄市杉林區杉林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 (可循環來格式)	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
二	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	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
三	第二單元 健康飲食 聰明吃 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
四	第三單元 健康防護 罩	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。	1.發覺生病的可 能原因。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學

	第一課身體不舒服		Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	2.知道生病時的照護方式。			
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:生命-3	☒ 線上教學
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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 線上教學
八	兒童節	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 線上教學

九	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 線上教學
十	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。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 線上教學
十一	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
十二	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☒ 線上教學
十三	第五單元 伸展跑跳 樂 第三課一 起來跳繩	健體-E-C2	lc- 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學

十四	第五單元 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.認識跳繩的特性及其動作要領。 2.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
十五	第五單元 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
十六	第五單元 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
十七	第六單元 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 線上教學
十八	第六單元 模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2	1a- 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☒ 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	lb- 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 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	lb- 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 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	lb- 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3	☐ 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。