

高雄市三民區正興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	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。	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 ■口試	法定:登革熱防 治-1節	
一	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。	3c- I -1 表現基 本動作與模仿 的能力。	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 ■口試		
二	第一單元 保護身體 好健康 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 -2 認識健 康的生活習慣。	1.認識愛護五官 的生活習慣。 2.發覺影響五官 健康的行為,養 成愛護五官的 生活習慣。	■實作評量 ■口試		■線上教學
二	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、	3d- I -1 應用基 本動作常識,處 理練習或遊戲 問題。	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 ■口試		

			力量及準確性控球動作。					
三	第一單元 保護身體 好健康 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。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為,養成愛護五官的生活習慣。	■實作評量 ■口試		
三	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。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	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 ■口試		
四	第一單元 保護身體 好健康 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。	4a- I -2 養成健康的生活習慣。	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為,養成愛護五官的生活習慣。	■實作評量 ■口試		
四	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。	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 ■口試		
五	第一單元 保護身體 好健康 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。	4a- I -2 養成健康的生活習慣。	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為,養成愛護五官的生活習慣。	■實作評量 ■口試		

五	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。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	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 ■口試		
六	第二單元 健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	健體-E-A1	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	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。	■實作評量 ■口試	法定: 飲食教育課程-1節	■線上教學
六	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。	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 ■口試		
七	第二單元 健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	健體-E-A1	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	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 ■口試	法定: 飲食教育課程-1節	
七	第五單元 伸展跑跳樂	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。	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 ■口試	法定: 健康促進-1節	

	第一課運動安全又健康							
八	第二單元 健康飲食 聰明吃 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。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	■實作評量 ■口試	法定:飲食教育課程-1節	
八	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。	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 ■口試		
九	第二單元 健康飲食 聰明吃 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。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	■實作評量 ■口試		
九	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。	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 ■口試		
十	第二單元 健康飲食 聰明吃 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。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 ■口試		

					決的技巧，改進不良飲食習慣。			
十	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。	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 ■口試		
十一	第二單元 健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	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。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。	■實作評量 ■口試		■線上教學
十一	第五單元 伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	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。	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 ■口試		
十二	第二單元 健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	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。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。	■實作評量 ■口試		
十二	第五單元 伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	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。	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 ■口試		

十三	第三單元 健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	■實作評量 ■口試		
十三	第五單元 伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	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。	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 ■口試		
十四	第三單元 健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 ■口試		
十四	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。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧,以增進個人運動技能。	■實作評量 ■口試		
十五	第三單元 健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。	■實作評量 ■口試		
十五	第六單元 模仿趣味多	健體-E-C2	la- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	■實作評量 ■口試		

	第二課模仿滾翻秀				2.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。			
十六	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 -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。	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 ■口試	法定：健康促進課程-1節	
十六	第六單元 模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2	la- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	■實作評量 ■口試		
十七	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。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	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 ■口試		
十七	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。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	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 ■口試		

十八	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 -2 兒童常 見疾病的預防 與照顧方法。	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 ■口試	法定：健康促進教育 -1節	
十八	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。	1c- I -1 認識身 體活動的基本 動作。	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 ■口試		
十九	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 -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。	■實作評量 ■口試	法定：品德教育 課程-1節	
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。	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 ■口試		
廿	第三單元 健康防護罩	健體-E-A2	Fa- I -3 情緒體 驗與分辨的方 法。	3b- I -3 能於生 活中嘗試運用 生活技能。	1.發覺適當和不 適當的情緒表 現。	■實作評量 ■口試		

	第三課健康好心情				2.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。			
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。	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 ■口試		
廿一	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 -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺適當和不適當的情緒表現。 2.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 ■口試		
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。	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		

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。