高雄市鼓山區中華藝術學校附設雙語小學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		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。	1.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 2.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	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。	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3 課綱:人權-3	□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。	1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
四	第二單元小心！危險	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.認識身體隱私與身體界線。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3 課綱:安全-3 課綱:人權-3	□線上教學

	第二課保護自己			4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。	2.演練遇到危險情況時求助的方法。			
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。	3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。	□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。	2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	1.養成良好的餐桌禮儀。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:家庭-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。	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3	□線上教學
八	第四單元跑跳動起來 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。	4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識安全且適合運動的場地。 2.認識簡易的徒手伸展操動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3	□線上教學

九	第四單元 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。	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.運用快速跑完成活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3	□線上教學
十	第四單元 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。	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.運用快速跑完成活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3	□線上教學
十一	第四單元 跑跳動起來 第四課和繩做朋友	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 表現基本動作與模仿的能力。	1.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 2.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。	□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 玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	健體-E-A2	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。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識並描述滾球的動作要領。 2.運用滾球技能完成活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	■線上教學
十三	第五單元 玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	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。	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學

十四	第五單元 玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	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。	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
十五	第五單元 玩球趣味多 第三課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
十六	第五單元 玩球趣味多 第三課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
十七	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。	1.描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。	□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 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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	1.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 2.嘗試在平衡木上行走。	□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 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。	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	1.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 2.嘗試在平衡木上行走。	□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 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。	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.做出跑步與停止的動作。 2.配合音樂做出連續的身體律動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:人權-3	□線上教學
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。	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.做出跑步與停止的動作。 2.配合音樂做出連續的身體律動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:人權-3	□線上教學

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。