

高雄市前鎮區民權國小一年級第二學期部定課程【健康與體育領域】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 範例： 法定：性別-2 課綱：能源-1	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				
第一週 113/2/15~113/2/16	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	健體-E-A2 健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作	法定:家暴-健康-2		
第二週 113/2/19~113/2/23	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	健體-E-A1 健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	聽力與口語溝通 實際操作		■線上教學	Google Meet
第三週 113/2/26~113/3/1	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	健體-E-A2 健體-E-B3	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	聽力與口語溝通 習作作業			

第四週 113/3/4~113/3/8	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	健體-E-A2 健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3b-I-1 能於引導下, 表現簡易的自我調適技能。	聽力與口語溝通 實際操作			
第五週 113/3/11~113/3/15	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	健體-E-A2 健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	聽力與口語溝通 習作作業	法定:性侵-健康-2		
第六週 113/3/18~113/3/22	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	健體-E-A2 健體-E-C3	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	聽力與口語溝通 實際操作	法定:性侵-健康-2		
第七週 113/3/25~113/3/29								
第八週 113/4/1~113/4/5	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 單元六、我愛運動	健體-E-A1 健體-E-A2	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作			

	活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索			4c-l-1 認識與身體活動相關資源。				
第九週 113/4/8~113/4/12	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比 單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	健體-E-A2	Db-l-1 日常生活中的性別角色。 la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作		■線上教學	Google Meet
第十週 113/4/15~113/4/19	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比 單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	健體-E-A2	Db-l-1 日常生活中的性別角色。 la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1d-l-1 描述動作技能基本常識。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。	聽力與口語溝通 實際操作 紙筆測驗			
第十一週 113/4/22~113/4/26	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	健體-E-A1	Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	聽力與口語溝通 實際操作	課綱:飲食-健康-2		
第十二週 113/4/29~113/5/3	單元三、疾病小百科	健體-E-A1 健體-E-C1	Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1a-l-1 認識基本的健康常識。	聽力與口語溝通 實際操作	課綱:飲食-健康-1		

	活動一、生病了怎麼辦 單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空		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、力量及準確性控球動作。	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。				
第十三週 113/5/6~113/5/10	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作			
第十四週 113/5/13~113/5/17								
第十五週 113/5/20~113/5/24	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	健體-E-A1 健體-E-C2	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作		■線上教學	Google Meet
第十六週 113/5/27~113/5/31	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 單元七、球類運動樂趣多	健體-E-A1 健體-E-C2	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	聽力與口語溝通 實際操作			

	活動三、拍 球樂無窮		眼、手腳動作協 調、力量及準確 性控球動作。	3a-l-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。				
第十七週 113/6/3~113/6/7	單元三、疾 病小百科 活動三、疾 病知多少 單元七、球 類運動樂 趣多 活動三、踢 踢樂	健體-E-A1 健體-E-C2	Fb-l-2 兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。 Hc-l-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 制動作。	2a-l-2 感受健康 問題對自己造成 的威脅性。 2c-l-1 表現尊重 的團體互動行 為。 2b-l-1 接受健康 的生活規範。	聽力與口語溝通 實際操作			
第十八週 113/6/10~113/6/14	單元三、疾 病小百科 活動三、疾 病知多少 單元七、球 類運動樂 趣多 活動四、踢 踢樂	健體-E-A1 健體-E-C2	Fb-l-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。 Hc-l-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 制動作。	2a-l-2 感受健康 問題對自己造成 的威脅性。 2b-l-1 接受健康 的生活規範。 3d-l-1 應用基本 動作常識, 處理 練習或遊戲問 題。	習作作業 聽力與口語溝通 實際操作			
第十九週 113/6/17~113/6/21	單元三、疾 病小百科 活動三、疾 病知多少 單元八、玩 水樂無窮 活動一、夏 日戲水停 看聽	健體-E-A1 健體-E-A2	Fb-l-2 兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。 Gb-l-1 游泳池安 全與衛生常識。	1a-l-1 認識基本 的健康常識。 2a-l-2 感受健康 問題對自己造成 的威脅性。 4c-l-1 認識與身 體活動相關資 源。	聽力與口語溝通 實際操作	課綱:游泳-健康-2		
第二十週 113/6/24~113/6/28	單元三、疾 病小百科 活動三、疾 病知多少	健體-E-A1 健體-E-A2	Fb-l-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。 Gb-l-1 游泳池安 全與衛生常識。	2a-l-2 感受健康 問題對自己造成 的威脅性。 2b-l-1 接受健康 的生活規範。	聽力與口語溝通 實際操作 紙筆測驗	課綱:游泳-健康-2		

	單元八、玩水樂無窮 活動二、泳池安全知多少			4c-I-1 認識與身體活動相關資源。				

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)請與附件參-2(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。