

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

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 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	lc- 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	la- 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	la- 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	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.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	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.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