

高雄市鳳山區鳳山國小 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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0826-0830	第一單元 健康又安全 第一課校園好健康	健體-E-A2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	祖孫週 迎新活動 0830開學
第一週 0826-0830	第四單元 跑跳動起來 第一課安全運動王	健體-E-B1	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。	1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	祖孫週 迎新活動 0830開學
第二週 0902-0906	第一單元 健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	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。	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 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：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學
第二週 0902-0906	第四單元 跑跳動起來 第二課伸展好舒適	健體-E-C2	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. 學會簡易的徒手伸展操動作。 2. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2	☐ 線上教學

					部位的伸展活動。			
第三週 0909-0913	第一單元 健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
第三週 0909-0913	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識各種走路與跑步姿勢。 2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第四週 0916-0920	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。	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. 知道遊戲安全的重要性，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-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學
第四週 0916-0920	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2. 結合跑步技能進行活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第五週 0923-0927	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。	1. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2. 正確使用遊戲器材。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學

第五週 0923- 0927	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。	3c-I-2 表現 安全的身體活 動行為。	1. 結合跑步技 能進行活動。 2. 遊戲時能表 現出安全的行 為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2	☐ 線上教學
第六週 0930- 1004	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。	1. 發覺在上下 學途中可能產 生的危險。 2. 認識在上下 學途中須注意 的安全事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 法定：性侵-1	☒ 線上教學 利用平板勾選 上學應注意之 安全學習單， 並上傳至 classroom
第六週 0930- 1004	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。	3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	1. 學會跳繩暖 身的動作要 領。 2. 模仿跳繩暖 身的基本動 作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2 法定：性侵-2	☒ 線上教學 利用平板勾選 上學應注意之 安全學習單， 並上傳至 classroom
第七週 1007- 1011	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。	2a-I-1 發覺 影響健康的生 活態度與行 為。	1. 發覺在上下 學途中可能產 生的危險。 2. 認識在上下 學途中須注意 的安全事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
第七週 1007- 1011	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。	3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	1. 運用滾球技 能完成活動。 2. 應用滾球動 作常識，處理 練習或遊戲問 題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
第八週 1014- 1018	第二單元 小心！危 險	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲 場所與上下學	2a-I-1 發覺 影響健康的生	1. 發覺在上下 學途中可能產 生的危險。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學

	第一課上下學安全行		情境的安全須知。	活態度與行為。	2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。			
第八週 1014-1018	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 練習跑步和傳球的基本動作。 2. 學會簡易的傳接球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
第九週 1021-1025	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	健體-E-A2	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. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學
第九週 1021-1025	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 學會簡易拋、擲球的動作。 2. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
第十週 1028-1101	第二單元 小心！危險 第二課保護自己	健體-E-A2	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. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學

第十週 1028- 1101	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。	3c-I-2 表現 安全的身體活 動行為。	1. 學會簡易 拋、接、擲、 傳的動作，和 同伴合作完成 傳接球。 2. 覺察棒球守 備的基本概 念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
第十一 週 1104- 1108	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-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. 知道潔牙的時 機。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：性平-1	期中評量週
第十一 週 1104- 1108	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。	1. 探索隔網的 感受。 2. 探索將球擲 準的動作技 巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2 法定：性平-1	期中評量週
第十二 週 1111- 1115	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-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-1 法定：飲食-1	☒ 線上教學 利用平板勾選 應如何保持好 的衛生習慣學 習單，並上傳 至 classroom
第十二 週 1111- 1115	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	1c-I-1 認識 身體活動的基 本動作。	1. 探索隔網的 感受。 2. 探索將球擲 準的動作技 巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☒ 線上教學 利用平板勾選 應如何保持好 的衛生習慣學 習單，並上傳 至 classroom

			拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。					
第十三週 1118-1122	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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識洗手的重要性。 2. 嘗試練習正確的洗手步驟。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十三週 1118-1122	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。	1. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十四週 1125-1129	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。	1. 舉例說明清潔身體的適當方式。 2. 舉例說明清潔頭髮的適當方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：登革熱-1	1130校慶
第十四週 1125-1129	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	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 探索拋球過繩的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	1130校慶

			協調、力量及準確性控制動作。					
第十五週 1202-1206	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。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
第十五週 1202-1206	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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
第十六週 1209-1213	第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 養成飯前洗手的健康習慣。 2. 養成良好的餐桌禮儀。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學
第十六週 1209-1213	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。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
第十七週 1216-1220	第三單元 健康超能力 第二課飲食好習慣	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 2. 養成飯後不劇烈運動及飯	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1 法定：性平-1	☐ 線上教學

					後潔牙的健康習慣。			
第十七週 1216-1220	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十八週 1223-1227	第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	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. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☒ 線上教學 利用平板勾選應如何愛護身體學習單，並上傳至 classroom
第十八週 1223-1227	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。	1. 探索平衡木的高度。 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-2	☒ 線上教學 利用平板勾選應如何保持好的衛生習慣學習單，並上傳至 classroom
第十九週 1230-0103	第三單元 健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識廁所的圖像標誌。 2. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
第十九週 1230-0103	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學

第二十週 0106-0110	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
第二十週 0106-0110	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 2. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
第二十一週 0113-0117	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	期末評量週
第二十一週 0113-0117	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 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-2	期末評量週
第二十二週 0120-0124	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	0120 學期結束

第二十二週 0120-0124	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。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	1. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 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-2	0120 學期結束
--------------------	---------------------------	---------	-----------------------	-----------------------	--	---	---------	--------------

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。