

高雄市鳳山區鳳山國小 一 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0901-0905	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第一週 0901-0905	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	健體-E-A2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	1c-I-2認識基本的運動常識。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二週 0908-0912	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二週 0908-0912	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	健體-E-A2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 能分辨學校空間、設備的安全性。 2. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第三週 0915-0919	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第三週 0915-0919	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	健體-E-A2	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2. 能正確的操作各項遊戲設施。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第四週 0922-0926	壹、快樂上學去	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. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

	一. 新生進行曲			2b-I-1 接受健康的生活規範。	2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。			
第四週 0922-0926	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
第五週 0929-1003	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第五週 0929-1003	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
第六週 1006-1010	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能知道保持身體乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗當作回家功課, 再共同檢討
第六週 1006-1010	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1	Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
第七週 1013-1017	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 能知道正確洗臉的方法。 2. 能知道正確洗澡的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第七週 1013-1017	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
第八週 1020-1024	壹、快樂上學去	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能認識正確上廁所的方法。 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學

	二.健康小達人		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。				
第八週 1020-1024	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1.在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2.能主動參與各種身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第九週 1027-1031	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第九週 1027-1031	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1.做出簡單的動作與同學打招呼。 2.能在運動過程中，避免運動傷害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學
第十週 1103-1107	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	☐ 線上教學
第十週 1103-1107	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1.能自己做出課本圖示的動作。 2.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學
第十一週 1110-1114	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	☐ 線上教學
第十一週 1110-1114	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-A1	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	1.在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 2.能主動參與各種身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十二週 1117-1121	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	☐ 線上教學

第十二週 1117-1121	貳、運動 樂趣多 八.快樂動 起來	健體-E-A1	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。 2c-I-2 表現認真 參與的學習態度。	1. 在活動中表現出對肢體部位的認 識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態 度。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十三週 1124-1128	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	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。 2a-I-1發覺影響健 康的生活態度與行 為。	1. 能連結生活經驗，發覺早餐的重 要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定： 飲食教育-1	☐ 線上教學
第十三週 1124-1128	貳、運動 樂趣多 九.快樂走 跑跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸 展動作。 Cb-I-1運動安全常 識、運動對身體健 康的益處。	1c-I-1認識身體活 動的基本動作。 1c-I-2認識基本的 運動常識。	1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他 人一同跑步。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十四週 1201-1205	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	健體-E-A1	Ea-I-1生活中常見 的食物與珍惜食 物。	1a-I-1認識基本的 健康常識。 1a-I-2認識健康的 生活習慣。	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定： 飲食教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗 當作回家功課，再 共同檢討
第十四週 1201-1205	貳、運動 樂趣多 九.快樂走 跑跳	健體-E-A1	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。 2d-I-1專注觀賞他 人的動作表現。	1. 模仿做出各種型態走、跑的動 作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十五週 1208-1212	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲食 習慣。	4b-I-1發表個人對 促進健康的立場。	※能認識選擇健康食物的原則。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定： 飲食教育-1	☐ 線上教學
第十五週 1208-1212	貳、運動 樂趣多 九.快樂走 跑跳	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1. 做出原地跳與連續前進跳的動 作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合 作遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十六週 1215-1219	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	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。 2b-I-2願意養成個 人健康習慣。	1. 能認識少糖、不油炸的食物種 類。 2. 能做到良好的用餐行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十六週 1215-1219	貳、運動 樂趣多	健體-E-A1	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。	1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的 動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

	九.快樂走跑跳			3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	☐ 檔案評量		
第十七週 1222-1226	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	1.在學校發生事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治-1	☒ 線上教學 利用平板操作南一派測驗上課檢核學生所學,再共同檢討
第十七週 1222-1226	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。	1.知道教材示範繞球的動作。 2.能盡力完成教材動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十八週 1229-0102	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1	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。 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2.能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十八週 1229-0102	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。	1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2.能盡力完成教材動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十九週 0105-0109	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1	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.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第十九週 0105-0109	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 1d-I-1描述動作技能基本常識。	1.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二十週 0112-0116	壹、快樂上學去	健體-E-A1	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	4a-I-1能於引導下，使用適切的健	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

	五.校園生活健康多			康資訊、產品與服務。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	☐ 檔案評量		
第二十週 0112-0116	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二十一週 0119-0123	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
第二十一週 0119-0123	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 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。

註6：自114年9月1日(星期一)開學正式上課(第1週)至115年1月20日(星期二)第1學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天。