

附件伍-1

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 0831-0904	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. 能學習辨識生活中常見的交通狀況並了解正確的道路使用規則。 2. 能認識過馬路「停、看、聽、想」四步驟。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第一週 0831-0904	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動。 2. 能分辨學校空間、設備的安全性。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第二週 0907-0911	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. 能了解機車的乘車規範。 2. 能運用交通規則，判斷正確搭乘機車的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第二週 0907-0911	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 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		☐ 線上教學
第三週 0914-0918	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康	1. 能了解汽車的乘車規範。 2. 能培養危險感知能力，並了解具備自救能力的重要性。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學

				的生活習慣。				
第三週 0914- 0918	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器 材。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
第四週 0921- 0925	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。	3b-I-3能於生活 中嘗試運用生活 技能。 4a-I-2 養成健康 的生活習慣。	1. 能從模擬情境中應用交通 安全知識做出正確判斷。 2. 能培養與行人、駕駛人等 用路人互相尊重、禮讓的態 度。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學 25中秋節放假
第四週 0921- 0925	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。	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		☐ 線上教學
第五週 0928- 1002	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。	※能知道身體部位名稱。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：飲食 教育課程-1	☐ 線上教學 28教師節放假
第五週 0928- 1002	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。	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。 4c-I-2 選擇適合 個人的身體活	1. 能完成搖動呼拉圈的動 作。 2. 平時能利用呼拉圈做運 動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

				動。				
第六週 1005- 1009	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	法定：飲食 教育課程-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記 9國慶日補放假
第六週 1005- 1009	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2. 能與同學培養默契通力合作，完成動作。	■紙筆測驗及表單		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第七週 1012- 1016	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。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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	法定：飲食 教育課程-1	□線上教學
第七週 1012- 1016	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
第八週 1019- 1023	壹、快樂 上學去 二. 健康 小達人	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生	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	法定：登革 熱防治-1	□線上教學

			活中的性別角色。					
第八週 1019-1023	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. 能在遊戲中表達出對肢體 各部位的認識。 2. 能靈活操作身體表現動 作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第九週 1026-1030	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		☐ 線上教學 26光復節 補放假
第九週 1026-1030	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. 能靈活操作身體的表現動 作。 2. 能與同學培養默契，完成 動作。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
第十週 1102-1106	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	法定：性侵 害防治教育- 1	☐ 線上教學 4-5期中評量
第十週 1102-1106	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。	2d-I-1專注觀賞 他人的動作表 現。 3c-I-1表現基本 動作與模仿的能 力。	1. 能自己做出課本圖示的動 作。 2. 能與同學一起合作，運用 身體表演造型動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第十一 週 1109-1113	壹、快樂 上學去 三. 我長	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	1. 能知道每個人對同件事的 感受可能不同。 2. 觀察事件與他人動作及表	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：性侵 害防治教育- 1	☐ 線上教學

	大了			能。	情猜測對方的情緒狀態。			
第十一週 1109-1113	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。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	1.能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		☐ 線上教學
第十二週 1116-1120	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	法定：性侵害防治教育-1	☐ 線上教學
第十二週 1116-1120	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。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能認真觀察並解讀其他人的動作。 2.能遵守規則並表現出積極參與的態度。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
第十三週 1123-1127	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		☐ 線上教學
第十三週 1123-1127	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	健體-E-A1	Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校	1.能認識操場、跑道與使用規則。 2.能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		☐ 線上教學

				或社區資源從事身體活動。				
第十四週 1130-1204	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-2認識健康的生活習慣。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十四週 1130-1204	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。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	1.能模仿並做出各種型態走、跑的動作。 2.能專注欣賞他人動作表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十五週 1207-1211	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。	4a-I-2養成健康的生活習慣。 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		□線上教學
第十五週 1207-1211	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.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學 5校慶活動
第十六週 1214-1218	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。	4a-I-2養成健康的生活習慣。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	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		□線上教學
第十六週	貳、運動	健體-E-A1	Ga-I-1走、跑、	1c-I-1認識身體	1.能做出變換走、跑、跳的	■紙筆測驗及表單		□線上教學

週 1214- 1218	樂趣多 九. 快樂 走跑跳		跳與投擲遊戲。	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。	動作。 2. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■實作評量		
第十七週 1221- 1225	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記 25行憲紀念日放假
第十七週 1221- 1225	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能知道並做出繞球的動作。 2. 能盡力的完成動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十八週 1228- 0101	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1. 能知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2. 能適時適切使用學校健康中心的設備或器材，以維護健康。	■紙筆測驗及表單		□線上教學 1元旦放假
第十八週 1228- 0101	貳、運動 樂趣多 十. 和球	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3d-I-1 應用基本	1. 能知道並做出夾球跳的動作。 2. 能盡力的完成動作。	■紙筆測驗及表單		□線上教學

	做朋友			動作常識，處理練習或遊戲問題。				
第十九週 0104-0108	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，並適時表達謝意。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第十九週 0104-0108	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能知道並做出滾接球的動作。 2.能盡力的完成動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第二十週 0111-0115	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		☐ 線上教學 12-13 期 末 評 量
第二十週 0111-0115	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-A1	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1.能了解活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
第二十一週 0118-0122	壹、快樂上學去 五.校園	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	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	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

	生活健康 多			與服務。 4b-I-1發表個人 對促進健康的立 場。	護身體健康的行為。			
第二十 一週 0118- 0122	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	健體-E-A1	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。 4c-I-2選擇適合 個人的身體活 動。	1. 能了解活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學 20學期結束

自115年8月31日(星期一)開學正式上課(第1週)至116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97天。

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。