

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第2學期1年級部定課程【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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	健體-E-A2	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。	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	作業評量 口頭評量	法定:家庭-1	
第一週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.知道伸展運動的重要性。 2.能正確進行伸展運動。 3.能知道伸展運動的功能。 4.願意利用時間進行伸展運動。	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	健體-E-A2	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。	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	習作評量 學習單評量	法定:家庭-1	
第二週	單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	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.了解跳躍的基本動作技巧。 2.能做出單、雙腳跳聯合性動作。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-2	
第三週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	健體-E-A2	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。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	習作評量 學習單評量	法定:家庭-1 法定:健體-登革熱防治-1	
第三週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	健體-E-B3	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.認識土風舞的基本動作。 2.能依照土風舞舞序描述動作。 3.能專注觀賞他人跳	習作評量 作業評量	課綱:安全-1	

					舞的動作表現。 4.能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。			
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	健體-E-A2	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。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	學習單評量 口頭評量	課綱:人權-1	
第四週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	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.學會利用武術拳與掌的基本動作。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-2	
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	健體-E-A2	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。	1.辨別身體碰觸的感覺。	習作評量 作業評量	課綱:人權-1 法定:健體-性侵害防治教育-1 法定:健體-性別平等教育-2	
第五週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	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。	能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-2	
第六週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	健體-E-A2	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。	1.辨別身體碰觸的感覺。	習作評量 作業評量	課綱:人權-1 法定:健體-性侵害防治教育-1 法定:健體-性別平等教育-2	
第六週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	健體-E-C3	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.能認識童玩的多元與樂趣。 2.能學會拍毬子的技巧。	學習單評量 口頭評量	課綱:多元-2	
第七週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	健體-E-A2	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	1.認識身體隱私與身體界限。 2.尊重自己及他人的身體隱私。	作業評量 口頭評量	課綱:人權-1 法定:健體-性侵害防治教育-1 法定:健體-性別平等教育-2	

				能。				
第七週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	健體-E-C3	Ic-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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.能運用沙包進行各式遊戲。 2.能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	習作評量 作業評量	課綱:多元-2	
第八週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	健體-E-A2	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。	1.拒絕不合理的要求。 2.遇到危險和緊急情況時能設法求助。	習作評量 學習單評量	法定:性平-1 課綱:人權-1	■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第八週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.認識運動對身體健康的益處。 2.學會增加運動的方法。 3.願意增加運動的機會。 4.知道校園的運動場地和規定。 5.能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6.使用運動場地前能檢視其安全性。	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第九週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	健體-E-A2	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	比較男女生的異同。	作業評量 口頭評量	法定:性平-1	
第九週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	健體-E-A2	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2.正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3.會描述單槓的動作基本知識。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-1 法定:健體-交通安全教育-1	

第十週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	健體-E-A2	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	習作評量 作業評量	法定:性平-1	
第十週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	健體-E-A2	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-1 法定:健體-交通安全教育-1	
第十一週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	習作評量 學習單評量	法定:健體-飲食教育課程-2	
第十一週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	健體-E-A1	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-1	
第十二週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能,向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。	習作評量 作業評量	法定:健體-飲食教育課程-1	
第十二週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	健體-E-C1	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。	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性,不讓球落地。 3. 能與同學合作,進行練習與遊戲。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-2	
第十三週	單元三、疾病小百科 活動二、用	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	習作評量 作業評量	法定:家庭-1	

	藥停看聽			中嘗試運用生活技能。				
第十三週	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	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。	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。	1.能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2.能單手做出拋小球動作。 3.能與同學合作，進行練習與遊戲。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-2	
第十四週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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。	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	習作評量 學習單評量	法定:家庭-1	■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第十四週	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	健體-E-C1	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.能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2.能單手做出拋小球動作。 3.能與同學合作，進行練習與遊戲。 4.能理解並遵守運動規範。	習作評量 作業評量	課綱:安全-1 法定:健體-交通安全教育-1	■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第十五週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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。	練習正確用藥方法。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-1	
第十五週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	健體-E-C2	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-2	
第十六週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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。	練習正確用藥方法。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-1	

				能。				
第十六週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	健體-E-C2	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。	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.能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2.能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	
第十七週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	作業評量 口頭評量		
第十七週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、踢踢樂	健體-E-C2	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、力量及準確性控制動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1.能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 2.能和同學合作進行各種踢球遊戲。	習作評量 學習單評量		
第十八週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	習作評量 作業評量		■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動四、踢踢樂	健體-E-C2	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、力量及準確性控制動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2.能利用所學技能進行團體遊戲。	學習單評量 口頭評量		■線上教學 *回家拍照或錄下家人在家分工的情形並上傳至 google classroom 作業區，再作班際討論。
第十九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1.認識兒童常見疾病及傳染方式。 2.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	口頭評量 習作評量		

第十九週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽	健體-E-A2	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。	習作評量 學習單評量		
第二十週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	習作評量 作業評量		
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動二、泳池安全知多少	健體-E-A2	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 2. 演練正確入水的步驟。 4. 認識水中活動後的保健注意事項。	作業評量 口頭評量		
第二十一週	總複習	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	習作評量 作業評量	法定:家庭-1	
第二十一週	總複習	健體-E-A2	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 2. 演練正確入水的步驟。 4. 認識水中活動後的保健注意事項。	作業評量 口頭評量	課網:安全-2	

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，**課網議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課網：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課網議題：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。