高雄市小港區鳳陽國小_一_年級第_一_學期部定課程【健體領域】課程計畫

, m	單元/主	對應領域	學習	重點	63 37 17	17 P L D	14 dr -1	, L , L, cta
週次	題名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	學習目標	評量方式	議題融入	線上教學
第一週	第一冊:成變 一元變 活動,真 大真好	健體−E−A1	Aa-I-1 不同人生 階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的 生長發育變化。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:安全-1	□線上教學
第一	第一冊 第四 單元 育課 體 所 好 好 玩	健體−E−A1	Cb-I-1 運動安全 常識、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. 認識上體育課的安全規定,並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	■實作評量	課綱:安全-2	□線上教學
第二週	第一 第一元 變 第動 表 等 動 大 真 好 天 兵 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生 階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的 生長發育變化。	無筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:安全-1	□線上教學
第二	第一冊第四 單元: 實門 體子 體子: 體子: 體子: 體子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實子: 實	健體−E−A1	Cb-I-1 運動安全 常識、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. 認識上體育課的安全規定,並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	■實作評量	課綱:安全-2	□線上教學
第三週	第一 明元 一元 變 一 一元 變 一 大 真 好 大 真 好	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生 階段的成長情形。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	1. 認識身體各部位的 名稱和基本功能。 2. 願意珍惜愛護自己 的身體。	■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	第一冊第四 單元:愛上 體育課	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖身 伸展動作。	1c-I-2 認識基本 的運動常識。	1. 知道暖身操的重要 性。	□紙筆測驗及表單■實作評量	課綱:安全-2	□線上教學

	ı		1		_	T		1
	活動二:暖				2. 能正確進行暖身操 活動。	□檔案評量		
第四週	第一冊 一元 變 活動二 大 響 二 上 好 慣 慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	下,於生活中操作	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:安全-1 法定:性侵害防治-1	□線上教學
第四週	第一冊第四單元: 實課 實動三 等數三 等數	健體-E-A1	Ba-I-1 遊戲場所 與上下學情境的安 全須知。	的運動常識。	1. 知道校園遊樂設備 使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使 用規定。 3. 能分辨安全或危險 的遊樂設備,並知道 如何處理。	■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
第五週	第一 單元 變 動 二 變 二 好 實 十 實 情 習 情 習 情 習 實 者 性 實 行 者 性 行 者 性 行 者 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 性 行 者 行 者	健體-E-A2	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	下,於生活中操作 簡易的健康技能。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	■實作評量	課綱:生命-1 法定:性侵害防治-1	□線上教學
第五週	第一冊第四 單元: 實語 體 言課 活動三: 安 全遊樂園	健體-E-A2	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。	1.知道校園遊樂設備 使用規定。 2.能遵守遊樂設備使 用規定。 3.能分辨安全或危險 的遊樂設備,並知道 如何處理。	■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
第六週	第一 單 單 第一 票 第一 票 卷 變 完 數 二 好 變 清 潔 衛 生 慣	健體-E-A2	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	健康的生活態度與 行為。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	■實作評量	課綱:生命-1 法定:性侵害防治-1	□線上教學
第六週	第一冊第五 一冊 : 我 一冊	健體-E-A2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	動作與模仿的能力。	1. 能利用身體模仿不 同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、 水平、大小和支撐點 的概念。	■實作評量	課綱:安全-2	□線上教學

							T	
					3. 能和同學合作做出			
					有主題的模仿造型。			
					4. 能發表自己觀賞的			
					想法。			
	ks miks		Da-I-1 日常生活	3a-I-1 嘗試練習	1. 嘗試練習各種不同	□紙筆測驗及表單		
	第一冊第一		中的基本衛生習	簡易的健康相關技	的清潔技能。			
<i>tt</i> .	單元:成長		慣。	能。	2. 能操作洗臉、洗手、	■實作評量		
第七	變變變	健體-E-B3		7.3	洗澡、上廁所等簡易	□檔案評量	課綱:生命−1	□線上教學
週	活動二:清	1/C/132 12 13 0			的健康技能。		,	
	潔衛生好習				3. 在生活中實踐清潔			
	慣				習慣。			
			Ia-I-1 滾翻、支	2a_I_1 圭珥 t ★	1. 能利用身體模仿不	□は然別以口土四		
				動作與模仿的能		□紙筆測驗及表單		
	始 m 始于					實作評量		
	第一冊第五		戲。	カ。	2. 知道身體的形狀、	 □檔案評量		
第七	單元:我的	that I Do			水平、大小和支撐點	│	Aug Ara eta A O	□ 45 1 H/ 69
週	身體真神奇	健體-E-B3			的概念。		課綱:安全-2	□線上教學
	活動一:身				3. 能和同學合作做出			
	體造型遊戲				有主題的模仿造型。			
					4. 能發表自己觀賞的			
					想法。			
	第一冊第一		Da-I-1 日常生活	3a-I-2 能於引導	1. 嘗試練習各種不同	□紙筆測驗及表單		
			中的基本衛生習	下,於生活中操作	的清潔技能。	■家仏坛目		
焙 、	單元:成長		慣。	簡易的健康技能。	2. 能操作洗臉、洗手、	■實作評量	 課綱:生命-1	
第八	變變變	健體-E-B3			洗澡、上廁所等簡易	□檔案評量	· ·	□線上教學
週	活動二:清				的健康技能。		法定:登革熱防治-1	
	潔衛生好習				3. 在生活中實踐清潔			
	慣				習慣。			
			Ia-I-1 滾翻、支	2d-I-1 專注觀賞	1. 能在墊子上進行靜	□紙筆測驗及表單		
	第一冊第五		撐、平衡、懸垂遊	他人的動作表現。	態和移動性的模仿動			
第八	單元:我的		最。 最。	一门的初作农坑。	作。	■實作評量		
週	身體真神奇	健體-E-B3	原 以 ~		2. 能知道表現平衡、	 □檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
7.0	活動二:墊							
	上模仿秀				柔軟度和支撐動作的			
	tile tile		D 7 4 10 10	d 7 d	要領。			
	第一冊第二		Ba-I-1 遊戲場所		1. 發覺影響上下學安	□紙筆測驗及表單		
第九	單元:快樂		與上下學情境的安	的健康常識。	全的態度與行為。	■實作評量	, m,	
週	上下學	健體-E-C2	全須知。		2. 認識行走安全。		課綱:安全-1	■線上教學
	活動一:安					□檔案評量		
	全紅綠燈							
笠 山	第一冊第五		Ib-I-1 唱、跳與模	3c-I-1 表現基本	1. 能知道跳舞的動作	□紙筆測驗及表單		
第九	單元:我的	健體-E-C2	仿性律動遊戲。	動作與模仿的能	要領。		課綱:安全-2	□線上教學
週	身體真神奇			力。	2. 能說出舞蹈動作的	■實作評量		

	1			Г		Г	T	
	活動三:唱				口訣。	□檔案評量		
	跳樂趣多				3. 能跟隨節奏做出正			
					確的唱跳活動。			
	第一册第二		Ba-I-1 遊戲場所	1a-I-1 認識基本	認識乘坐汽、機車及	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:快樂		與上下學情境的安	的健康常識。	搭公車時的安全注意	■實作評量		
週	上下學	健體-E-C2	全須知。		事項。		課綱:安全-1	■線上教學
123	活動一:安					□檔案評量		
	全紅綠燈							
	第一册第五		Bd-I-1 武術模仿	2d-I-1 專注觀賞	1. 學會利用身體表現	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:我的		遊戲。	他人的動作表現。	各種動物拳。	■實作評量		
週	身體真神奇	健體-E-C2			2. 能和他人合作,共		課綱:安全-2	□線上教學
200	活動四:動				同進行動物拳創作活	□檔案評量		
	物拳				動。			
	第一册第二		Ba-I-1 遊戲場所	2a-I-1 發覺影響	了解上下學途中迷路	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:快樂		與上下學情境的安	健康的生活態度與	或遇到危險時可以採	■實作評量		
一週	上下學	健體-E-A2	全須知。	行為。	取的行動。		課綱:安全-1	■線上教學
23	活動一:安					□檔案評量		
	全紅綠燈							
	第一冊第五		Bd-I-1 武術模仿	2d-I-1 專注觀賞	1. 學會利用身體表現	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:我的		遊戲。	他人的動作表現。	各種動物拳。	■實作評量		
一週	身體真神奇	健體-E-A2			2. 能和他人合作,共		課綱:安全-2	□線上教學
1	活動四:動				同進行動物拳創作活	□檔案評量		
	物拳				動。			
	第一册第二		Ba-I-1 遊戲場所	1a-I-1 認識基本	了解上下學途中迷路	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:快樂		與上下學情境的安	的健康常識。	或遇到危險時可以採	■實作評量		
二週	上下學	健體-E-C2	全須知。		取的行動。		課綱:安全-1	□線上教學
	活動一:安					□檔案評量		
	全紅綠燈							
	第一册第六		Ga-I-1 走、跑、跳		體驗各種走路方法,	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:走走		與投擲遊戲。	的身體活動行為。	培養多走路的習慣。	■實作評量		
二週	跑跑	健體-E-C2					課綱:安全-2	□線上教學
	活動一:跟					□檔案評量		
	著節奏走							
	第一冊第二				1. 了解與同學和諧相	□紙筆測驗及表單		
第十	單元:快樂		朋友和諧相處的方	的健康常識。	處的方式。	■實作評量		
三週	上下學	健體-E-C2	式。		2. 遵守團體規範。		課綱:生命-1	□線上教學
	活動二:我					□檔案評量		
	們是好同學							
第十	第一册第六		Ga-I-1 走、跑、跳		1. 體驗各種走路方	□紙筆測驗及表單		
- 第一三週	單元:走走	健體-E-C2	與投擲遊戲。	的運動常識。	法,培養多走路的習	■實作評量	課綱:安全-2	□線上教學
	跑跑				慣。	■貝巾叫里		

	活動一:跟著節奏走					□檔案評量		
第十四週	第一冊第二 單元:快樂 上下字: 活動二二 們是好同學	健體-E-A1	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的方 式。	2b-I-1 接受健康 的生活規範。	1. 了解與同學和諧相 處的方式。 2. 遵守團體規範。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:生命-1	□線上教學
第十四週	第一冊第六 單元:走走 跑跑 活動二:奔 跑吧	健體−E−A1	Ga-I-1 走、跑、跳 與投擲遊戲。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 透過遊戲認識跑步 運動。 2. 培養快速改變方向 及閃躲的能力。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
第十五週	第二 單一元 上下 上 動 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	健體-E-A1	Ca-I-1 生活中與 健康相關的環境。	下,使用適切的健	1. 認識健康中心的功能。 2. 了解學校護理師的 健康服務。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:生命-1	□線上教學
第十五週	第一冊第六 單元:走 跑 動二:奔 跑吧	健體−E−A1	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.透過遊戲認識跑步運動。 2.培養快速改變方向 及閃躲的能力。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
第十六週	第一冊第三 單元:營物 的會一: 動一一: 物調色盤	健體-E-C2	Ea-I-1 生活中常 見的食物與珍惜食 物。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	認識食物的重要性。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:生命-1 法定:飲食教育課程-1	□線上教學
第十六週	第一冊第七 單元:大球 小球真子: 活動一:滾 球高手	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 確性控球動作。		1. 能做出大、小球的 滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳 接球的動作。 3. 能學會滾地移動接 球的動作。	■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
第十七週	第一冊第三 單元:營物 的一: 動一: 物調色盤	健體−E−C2	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。	1. 願意攝取多樣化食物,不偏食、不挑食。	□紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量	課綱:生命-1 法定:飲食教育課程-1	□線上教學
第十七週	第一冊第七 單元:大球	健體−E−C2	Hc-I-1 標的性球 類運動相關的簡易	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能力	1. 能做出大、小球的 滾球動作。	□紙筆測驗及表單	課綱:安全-2	□線上教學

小球真好玩		
「不然真对玩」 「一般」「你说话,我们就是一个我们的一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们		
活動一·浓		
球的動作。		
第一冊第三 Ea-I-1 生活中常 2b-I-2 願意養成 1. 願意攝取多樣化食 □紙筆測驗及表單		
第十 單元:營養 見的食物與珍惜食 個人健康習慣。 物,不偏食、不挑食。 ■實作評量	課綱:生命-1	□仏 1 址 翎
	法定:飲食教育課程-1	□線上教學
物調色盤		
第一冊第七 Hc-I-1 標的性球 3c-I-1 表現基本 1.能做出大、小球的 □紙筆測驗及表單		
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
另十 小球直好玩 健體-F-A1 拋、擲、滾之手眼動 2. 能做出原地滾地傳	課綱:安全-2	□線上教學
活動一:滾		
球高手 球高手 球的動作。		
第一冊第三 Ea-I-2 基本的飲 1a-1-1 認識健康 養成每天吃早餐的習 □紙筆測驗及表單		
第十 單元:營養 食習慣。 的生活習慣。 慣。 ■實作評量	課綱:生命-1	□線上教學
九週 的後初 健殖-E-A1	环侧, 土 中 1	□冰工教子
食好習慣		
第一冊第七 Hc-I-1 標的性球 3c-I-1 表現基本 1.能做出大、小球的 □紙筆測驗及表單		
九调 小球具対抗 健體-E-AI 作協調、九昌及准 按球的動作。 □檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
活動一:滾		
球高手 球的動作。		
第一冊第三 Ea-I-2 基本的飲 1a-I-1 認識健康 養成飯前洗手、細嚼 □紙筆測驗及表單		
第二 單元:營養 食習慣。 的生活習慣。 慢嚥、定時定量、飯後 ■實作評量 i	課綱:生命-1	□線上教學
十週 市長初 「健贈-L-C2 「	小心, 王中 1	□冰工教子
食好習慣		
Hb-I-1 陣地攻守 3d-I-1 應用基本 1.能控制身體力量, □紙筆測驗及表單		
第一冊第七 第二 單元:大球 性球類運動相關的 動作常識,處理練 做出拋接球、拍掌接 簡易拍、拋、接、擲、 習或遊戲問題。 球等動作。 ■實作評量		
另一 小球直紅丘 健鵬-F-C9 俥、済及思、妣、位 り 华 エ 炊中 犬 俥 、 立 □ 機 室 評 量 ジ	課綱:安全-2	□線上教學
十週 不球異対功 促腿-E-C2 持、很及場、往、行 2. 服止確元放待、接 二個米 引 里 2.		, . ,
球遊戲協調、力量及準確		
性控球動作。 第二 第一冊第三 Ea-I-2 基本的飲 1a-I-1 認識健康 養成飯前洗手、細嚼 □紙筆測驗及表單		
上一	課綱:生命-1	□線上教學
週 的食物 假態-E-C2 食首順。 的生活首順。 慢無、足时足里、飯後 ■實作評量	···········	

活動二:飲				不做劇烈運動等良好	□檔案評量		
食好習慣				的飲食習慣。			
		Hb-I-1 陣地攻守	3d-I-1 應用基本	1. 能控制身體力量,	□紙筆測驗及表單		
第一册第七		性球類運動相關的	動作常識,處理練	做出抛接球、拍掌接	■常儿坛目		
單元:大球		簡易拍、拋、接、擲、	習或遊戲問題。	球等動作。	■貫作評重		
小球真好玩	健體-E-C2	傳、滾及踢、控、停		2. 能正確完成傳、接	□檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
活動二:傳		之手眼、手腳動作		球動作。			
球遊戲		協調、力量及準確					
		性控球動作。					
第一冊第三		Ea-I-2 基本的飲	1a-I-1 認識健康	養成飯前洗手、細嚼	□紙筆測驗及表單		
單元:營養		食習慣。	的生活習慣。	慢嚥、定時定量、飯後			
的食物	健體-E-C2			不做劇烈運動等良好	■貫作評重	課綱:生命-1	□線上教學
					□檔案評量		
食好習慣							
		Hb-I-1 陣地攻守	3d-I-1 應用基本	1. 能控制身體力量,	□紙筆測驗及表單		
第一册第七		性球類運動相關的	動作常識,處理練	做出抛接球、拍掌接	■常儿坛目		
單元:大球		簡易拍、拋、接、擲、	習或遊戲問題。	球等動作。	■貫作評重		
小球真好玩	健體-E-C2	傳、滾及踢、控、停		2. 能正確完成傳、接	□檔案評量	課綱:安全-2	□線上教學
活動二:傳		之手眼、手腳動作		球動作。			
球遊戲		協調、力量及準確					
		性控球動作。					
	第單小活 第單 活食 第單小一元球動球 一元的動食 一元球十二萬二遊 冊:食二岁 冊:真常大好:戲 第營物:習 第大好:戲 第營物:閏 第大好	食好習慣 第一冊第七 單一形字球 小活車: 中一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	食好習慣	食好習慣 Hlb-I-1 陣地攻守 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理練 塑成遊戲問題。 中國 中國 中國 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一	食好習慣	食好習慣	食好習慣

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)課綱議題:<u>性別平等、環境、海洋、家庭教育</u>、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)請與附件参-2(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。
- <u>註4</u>: **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。