

高雄市新興區七賢國小 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 (可循環原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	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 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
二	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 二. 健康小達人	健體-E-A2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 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。 2b-I-1接受健康的生活規範。	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 ☐ 檔案評量		
三	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 三. 我長大了	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. 能認識正確洗臉的方法。 2. 能認識正確洗澡的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治教育-1	

四	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。 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.能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。 2.能知道每個人對同伴事的感受可能不同。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利公約-1	
五	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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	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：飲食教育課程-1 法定：健康促進學校-1	
六	壹、快樂上學去 四.活力加油站 五.校園生活健康多	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1.能做到良好的用餐行為。 2.在學校發生事情能主動尋求協助。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1 法定：健康促進學校-1	
七	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 貳、運動樂趣多	健體-E-A1	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能利用學校運動空間，從事身體活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1 法定：健康促進學校-1	

	六. 小小探險家							
八	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. 能分辨學校空間、設備的安全性。 2. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
九	貳、運動 樂趣多 六. 小小探險家 七. 來玩呼拉圈	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。 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		
十	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 ☐ 檔案評量		

十一	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。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。	1. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。 2. 能運用身體和呼拉圈做出指定動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十二	貳、運動 樂趣多 七. 來玩 呼拉圈 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。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。	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 ☐ 檔案評量		
十三	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十四	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. 能與同學一起合作，運用身體表演造型動作。 2. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

十五	貳、運動 樂趣多 八. 快樂 動起來 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。	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十六	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. 能認識走、跑動作。 2. 能做出變換走、跑的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十七	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. 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 ☐ 檔案評量		
十八	貳、運動 樂趣多 九. 快樂 走跑跳 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. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 2. 能知道並做出繞球的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。

十九	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑 跳與投擲遊戲。 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. 能觀察他人 活動的表現。 2. 能知道並做 出滾接球的動 作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
廿	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。	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. 能做出闖關 活動的動作技 巧。 2. 能在玩球的 過程中認識自 己身體活動能 力，並選擇適 合自己的運 動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
廿一	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。	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. 能做出闖關 活動的動作技 巧。 2. 能在玩球的 過程中認識自 己身體活動能 力，並選擇適 合自己的運 動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

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。