

高雄市新興區七賢國小 一 年級第 二 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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	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。 3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能依照六大類食物的標準將食物分類。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程- 1	
二	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 二. 歡喜做朋友	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 2. 透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程- 1	
三	壹、守護健康 二. 歡喜做朋友 三. 帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A2	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能演練不同情境中分工合作的行為。 2. 能知道眼睛在生活中的重要性。	☐ 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	

四	壹、守護健康 三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.能知道眼睛在生活中的重要性。 2.能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校- 1	
五	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 四.自我保護小勇士	健體-E-A3	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校- 1	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
六	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 五.抗病小高手	健體-E-A1	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Fb-I-1個人對健康的自我覺察與行為表現。	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.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 2.能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利公約- 1	

七	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	健體-E-C1	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1c-I-1認識身體活動的基本動作。	1. 能在日常生活中實踐預防生病的好行為。 2. 能說出各種童玩的起源。	☐ 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	
八	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能做出拋接及投擲沙包的動作。 2. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
九	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣 七. 反應高手	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 2. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十	貳、運動歡暢樂趣多	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。 1c-I-2 認識基	1. 能創造動作讓同組的學童模仿。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	七. 反應高手		Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	本的運動常識。	2. 能模仿同學創造出來的動作。			
十一	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 八. 我有好身手	健體-E-A1	Ab-I-1體適能遊戲。 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。 1c-I-2認識基本的運動常識。	1. 能迅速做出移動、蹲下、跳躍、轉向及折返動作。 2. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。	☐ 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。
十二	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	健體-E-A1	Ia-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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 2. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十三	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 九. 跳躍大進擊	健體-E-B3	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 能培養觀察及動作模仿的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十四	貳、運動歡暢樂趣多	健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習	1. 能和同學配合做出跳、碰及波浪跳躍動	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		

	九. 跳躍大進擊		Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	態度。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	作動作。 2. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。	☐ 檔案評量		
十五	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 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		
十六	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊 十. 手腳並用	健體-E-C1	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	1. 能結合音樂音符、五線譜概念及數學加減法運算做出跳躍動作。 2. 能知道手部位向上拍氣球前進的相關動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十七	貳、運動歡暢樂趣多	健體-E-C2	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能知道拍氣球接力相關動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	十. 手腳並用		持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。			
十八	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	健體-E-C2	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。 Hb-I-1 陣地攻守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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能知道擊球過網的活動規則，並能確實遵守。 2. 能知道擊球過網的相關動作。	☐ 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、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解跳繩的好處。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

廿	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
廿一	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。	☐ 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。

