

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 9/1~9/6	壹、快樂 上學去 一. 新生 進行曲	健體-E-A2 健體-E-C1	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. 於走路上學情境 中，了解交通安全 的重要性，並且認 識穿越馬路的安全 常識。 2. 能體會走路安全 的重要性，並願意 遵守過馬路的注意 事項。	■實作評量	課綱：健體-安全- (安 E2) 課綱：健體-安全- (安 E8) 課綱：健體-安全- (安 E10)	
	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. 能利用學校運動 空間，從事身體活 動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設 施的名稱。	■實作評量	課綱：人權-1	
第二週 9/7~9/13	壹、快樂 上學去 一. 新生 進行曲	健體-E-A2 健體-E-C1	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. 於上學情境中， 了解注意交通安全 是健康生活的一 環，並認識交通安 全常識。 2. 於生活中，嘗試 自我覺察並修正個 人不當的交通行 為。	■實作評量	課綱：健體-安全- (安 E2) 課綱：健體-安全- (安 E8) 課綱：健體-安全- (安 E10) 融入法定：健體 -登革熱防治-1	

	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。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動 行為。 3c-I-2 表現安 全的身體活動 行為。	1. 能分辨學校空 間、設備的安全 性。 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。	■實作評量		
第三週 9/14~9/20	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. 列舉校園內適合 遊戲的地方，並認 識安全遊戲常識。 2. 能體會遊戲安全 的重要性，且願意 遵守注意事項。	■實作評量	課綱：健體-安全- (安E2) 課綱：健體-安全- (安E8) 課綱：健體-安全- (安E10)	
	貳、運動 樂趣多 六.小小 探險家	健體-E-A2	Cb-I-3 學校運動 活動空間與場 域。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動 行為。 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. 能正確的操作各 項遊戲設施。	■實作評量		
第四週 9/21~9/27	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. 於放學情境中， 了解注意交通安全 是健康生活的一 環，並且認識放學 的安全常識。 2. 能體會交通安 全的重要性，並且願 意遵守注意事項。	■實作評量	課綱：健體-品德- (品E1) 融入法定:健體- 飲食教育課程-1	■線上教學
	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。	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。	■實作評量		

				2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	2. 能表現認真參與活動的積極態度。			
第五週 9/28~10/4	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-性別-(性 E11) 課綱：健體-閱讀-(閱 E8) 課綱：健體-閱讀-(閱 E12) 課綱：健體-閱讀-(閱 E14)	
	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。	■實作評量		
第六週 10/5~10/11	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-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能知道保持身體乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-性別-(性 E11) 融入法定:健體-飲食教育課程-1	
	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	■實作評量		

第七週 10/12~10/18	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. 能知道正確洗臉的方法。 2. 能知道正確洗澡的方法。	■實作評量	課綱：健體-品德-(品E1) 融入法定:健體-飲食教育課程-1	
	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。	■實作評量		
第八週 10/19~10/25	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. 能認識正確上廁所的方法。 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。	■實作評量	課綱：健體-家庭-(家E13) 課綱：健體-生涯-(涯E12) 課綱：健體-閱讀-(閱E11) 課綱：健體-戶外-(戶E1)	
	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. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2. 能主動參與各種身體活動。	■實作評量		
第九週 10/26~11/1	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。	1. 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。	■實作評量	課綱：健體-家庭-(家E13) 課綱：健體-生涯-(涯E12) 課綱：健體-閱讀-(閱E11) 課綱：健體-戶外-(戶E1)	

	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. 做出簡單的動作 與同學打招呼。 2. 能在運動過程 中，避免運動傷 害。	■實作評量		
第十週 11/2~11/8	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。	1. 能和同儕一起玩 一起學習，喜歡共 好的感受。	■實作評量	課綱：健體-人權- (人E3) 課綱：健體-人權- (人E8) 融入法定:健體- 兒童及少年性剝 削防治教育-1	
	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. 能自己做出課本 圖示的動作。 2. 能與同學一起合 作發揮創意，運用 身體表演造型動 作。	■實作評量		
第十一週 11/9~11/15	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-2 能於引 導下，表現簡 易的人際溝通 互動技能。	1. 觀察事件與他人 動作及表情猜測對 方的情緒狀態。	■實作評量	課綱：健體-人權- (人E3) 課綱：健體-人權- (人E8) 融入法定:健體- 兒童及少年性剝 削防治教育-1	■線上教學
	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。	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. 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。	■實作評量		

第十二週 11/16~11/22	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。	■實作評量	課綱：健體-性別- (性 E4) 課綱：健體-人權- (人 E5) 課綱：健體-生涯- (涯 E7)	
	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。	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. 在活動中表現出 對肢體部位的認 識，並能完成閃躲 動作。 2. 遵守規則並表現 出積極參與的態 度。	■實作評量		
第十三週 11/23~11/29	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。	■實作評量	課綱：健體-性別- (性 E4) 課綱：健體-人權- (人 E5) 課綱：健體-生涯- (涯 E7) 融入法定:健體- 健康促進教育-1	
	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-A1	Bc-I-1各項暖身 伸展動作。 Cb-I-1運動安全 常識、運動對身 體健康的益處。	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. 認識操場、跑道 與使用規則。 2. 遵守操場跑道使 用規則，並和他人 一同跑步。	■實作評量		
第十四週 11/30~12/6	壹、快樂 上學去	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。	1. 能說出常見的早 餐種類。	■實作評量	課綱：健體-性別- (性 E4) 課綱：健體-人權- (人 E5)	

	四. 活力加油站			1a-I-2 認識健康的生活習慣。	2. 能接納並嘗試不同的早餐。		課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 融入法定:健體-健康促進教育-1	
	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. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。	■實作評量		
第十五週 12/7~12/13	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。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 能認識選擇健康食物的原則。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 融入法定:健體-健康促進教育-1	
	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. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■實作評量		
第十六週 12/4~12/20	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。	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。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5)	

				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。			課綱：健體-人權-(人E8) 課綱：健體-生涯-(涯E7)	
	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. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	■實作評量		
第十七週 12/21~12/27	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。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人E3) 課綱：健體-人權-(人E5) 課綱：健體-人權-(人E8) 融入法定:健體-品德教育-2	
	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。	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. 知道教材示範繞球的動作。 2. 能盡力完成教材動作。	■實作評量		
第十八週 12/28~1/3	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。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健	1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人E3) 課綱：健體-人權-(人E5) 課綱：健體-人權-(人E8) 融入法定:健體-兒童權利公約-1	■線上教學

				康技能和生活技能。				
	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。	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. 能知道並做出教 材示範夾球跳的動 作。 2. 能盡力完成教材 動作。	■實作評量		
第十九週 1/4~1/10	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，並事實表達 謝意。	■實作評量	課綱：健體-品德- (品 E1) 課綱：健體-品德- (品 E3) 課綱：健體-安全- (安 E7) 課綱：健體-生涯- (涯 E7) 融入法定：健體- 交通安全教育-1	
	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。 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. 能知道並做到教 材示範滾接球的動 作。 2. 能盡力完成教材 動作。	■實作評量		
第二十週 1/11~1/17	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。	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。	■實作評量	課綱：健體-品德- (品 E1) 課綱：健體-品德- (品 E3) 課綱：健體-安全- (安 E7) 課綱：健體-生涯- (涯 E7)	

				4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。				
	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。 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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。	1. 能了解教材的活 動關卡動作。 2. 能觀察他人活動 的表現。	■實作評量		
第二十一週 1/18~1/20	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。 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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作 表現。	1. 能了解教材的活 動關卡動作。 2. 能觀察他人活動 的表現。	■實作評量		

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。