

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2/11~2/14	壹、守護健康有一套-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。	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。 3. 能記錄食用。	■實作評量	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1) 融入法定:健體-飲食教育課程-1	
	貳、運動歡暢樂趣多-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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。	■實作評量		
第二週 2/15~2/21	壹、守護健康有一套-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。	1. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 2. 認識並做到珍惜食物的好行為。 3. 能養成珍惜食物的好習慣。	■實作評量	課綱：健體-環境-(環 E17) 課綱：健體-品德-(品 E1)	
	貳、運動歡暢樂趣多-童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	■實作評量		

			Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。			
第三週 2/22~2/28	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 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。 2. 能記錄食用的食物，並完成分類。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E11) 融入法定：健體-飲食教育課程-1	
	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。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能認真參與各項風車遊戲活動。 2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。	■實作評量		
第四週 3/1~3/7	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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 能認識排便對健康的影響。 2. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。	■實作評量	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3) 課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 融入法定：健體-健康飲食教育-1	■線上教學
	貳、運動歡暢樂趣多七. 反應高手	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1. 能做出簡單的急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。	■實作評量		

			Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第五週 3/8~3/14	壹、守護健康有一套二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	■實作評量	課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E3) 課綱：健體-安全-(安 E3) 課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 融入法定:健體-品德教育-1
	貳、運動歡暢樂趣多七. 反應高手	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-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	■實作評量	
第六週 3/15~3/21	壹、守護健康有一套二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	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. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	■實作評量	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E10) 課綱：健體-法治-(法 E8) 融入法定:健體-兒童權利公約-1
	貳、運動歡暢樂趣	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1. 能依指令迅速做出折返動作。	■實作評量	

	多七. 反應高手		Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	2. 能迅速做出起立與快跑動作。			
第七週 3/22~3/28	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	■實作評量	課綱：健體-品德-(品E1) 融入法定：健體-品德教育-1	
	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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。	■實作評量		
第八週 3/29~4/4	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友	健體-E-A2	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。	■實作評量	課綱：健體-品德-(品E1)	
	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。	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. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。	■實作評量		

第九週 4/5~4/11	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	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。	1. 能知道眼睛在生活中的重要性。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)	
	貳、運動歡暢樂趣多八.我有好身手	健體-E-A1	1a-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。	■實作評量		
第十週 4/12~4/18	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	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。	1. 能知道眼睛在生活中的重要性。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)	
	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。	■實作評量		
第十一週 4/19~4/25	壹、守護健康有一套三.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。	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人 E8)	■線上教學

	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-A1	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. 和同學配合做出波浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳躍的特色。	■實作評量		
第十二週 4/26~5/2	壹、守護健康有一套三. 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。	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人E8)	
	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。	■實作評量		
第十三週 5/3~5/9	壹、守護健康有一套三. 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。	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。	■實作評量		
	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-A1	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。	1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。	■實作評量		

				3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。			
第十四週 5/10~5/16	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。	1.能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	■實作評量		
	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。	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.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。	■實作評量		
第十五週 5/17~5/23	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。	■實作評量	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、	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.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	■實作評量		

			擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。					
第十六週 5/24~5/30	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	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. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。	■實作評量	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	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遵守。 2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。	■實作評量		

			準確性控球動作。					
第十七週 5/31~6/6	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	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。	1. 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。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E7) 融入法定:健體-登革熱防治-1	
	貳、運動歡暢樂趣多十. 手腳並用	健體-E-C2	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. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑踢踢的動作。	■實作評量		
第十八週 6/7~6/13	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E7)	■線上教學

	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. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。	■實作評量		
第十九週 6/14~6/20	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人E3) 課綱：健體-人權-(人E8)	
	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。	■實作評量	融入法定:健體-健康促進教育-1	
第二十週 6/21~6/27	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A1	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 能知道預防生病的好行為。 2. 能演練正確配戴口罩的步驟。	■實作評量	課綱：健體-人權-(人E3) 課綱：健體-人權-(人E8)	
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 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. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	■實作評量	融入法定:健體-健康促進教育-1	

<p>第二十一週 6/28~6/30</p>	<p>貳、運動 歡暢樂趣 多 十一.大 家來跳繩</p>	<p>健體-E-C3</p>	<p>Ab-I-1 體適能 遊戲。 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。</p>	<p>1c-I-2認識基本 的運動常識。 2d-I-2接受並體 驗多元性身體活 動。 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。</p>	<p>1.能做出跳繩一跳 一迴旋的基本動 作。 2.能利用課間進行 跳繩活動，進而養 成規律運動的習 慣。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>融入法定:健體-健 康促進教育-1</p>	
----------------------------	--	----------------	--	---	---	--------------	------------------------------	--

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。