

高雄市大寮區山頂國小一年級 112 學年第一學期部定課程【健體領域】課程計畫（新課綱）

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指 標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
一	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 長大真好	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。	課綱:健體-安全-(安E6)-1		
二	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	健體-E-A1 健體-E-A2	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	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. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	課綱:健體-安全-(安E7)-2		
三	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一： 長大真好	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。	課綱:健體-安全-(安E6)-1		
四	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	健體-E-A1 健體-E-A2	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	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. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能正確說出運動時的穿著條件。4. 實作：能做好上體	課綱:健體-安全-(安E7)-2		

					育課的準備。			
五	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	健體-E-A1	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 2. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	課網：健體-安全-(安E6)-1		
六	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	健體-E-A1 健體-E-A2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	課網：健體-安全-(安E7)-2		
七	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	問答：能說出讓身體變乾淨的方法。	課網：健體-安全-(安E6)-1		
八	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	健體-E-A1 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。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	課網：健體-安全-(安E3)-2		
九	第一冊第一單元：成長變變變	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。	課網：健體-生命-(生E1)-1	■線上教學	Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區

	活動二： 清潔衛生 好習慣			3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	2. 自評：能確實執行清潔習慣。			
十	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三： 安全遊樂園	健體-E-A1 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。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	課網:健體-安全-(安E3)-2		
十一	第一冊第一單元： 成長變變 活動二： 清潔衛生 好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。	課網:健體-生命-(生E1)-1		
十二	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動一： 身體造型 遊戲	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出	課網:健體-安全-(安E6)-2		

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。		
十三	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。	課綱:健體-生命-(生E1)-1	
十四	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3.問答：能說出觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	課綱:健體-安全-(安E6)-2	
十五	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 自評：能確實執行清潔習慣。	課綱:健體-生命-(生E1)-1	

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。				
十六	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	課網：健體-安全-(安E6)-2		
十七	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	健體-E-C2	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	課網：健體-安全-(安E4)-1		
十八	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	課網：健體-安全-(安E6)-2		
十九	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	健體-E-C2	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	課網：健體-安全-(安E4)-1	■線上教學	Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區
廿	第一冊第五單元：我的身體真神奇	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基	1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	課網：健體-安全-(安E6)-2		

	活動四： 動物拳			本動作與模仿的能力。				
廿一	第一冊第二單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	健體-E-C2	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	課綱:健體-安全-(安E4)-1		
一	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動四： 動物拳	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	課綱:健體-安全-(安E6)-2		
二	第一冊第二單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠燈	健體-E-C2	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	課綱:健體-安全-(安E4)-1		
三	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一： 跟著節奏走	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	實作：能以不同走路步伐移位。	課綱:健體-安全-(安E7)-2		
四	第一冊第二單元： 快樂上下學 活動二： 我們是好同學	健體-E-C2	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	課綱:健體-生命-(生E7)-1		
五	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一：	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行	實作：能以不同走路步伐移位。	課綱:健體-安全-(安E7)-2		

	跟著節奏走			為。				
六	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學	健體-E-C2	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	課網：健體-生命-(生E7)-1		
七	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。	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。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	課網：健體-安全-(安E7)-2		
八	第一冊第二單元：快樂上下學 活動三：我們的健康中心	健體-E-C2	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	課網：健體-生命-(生E7)-1	■線上教學	Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區
九	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。	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。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	課網：健體-安全-(安E7)-2 【性平】-(性E1)-6		
十	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	課網：健體-生命-(生E1)-1 課網：健體-飲食		
十一	第一冊第七單元：大球小球	健體-E-C2	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實	課網：健體-安全-(安E9)-2		

	真好玩 活動一： 滾球高手		手眼動作協調、 力量及準確性控 球動作。	2c-I-1 表現尊 重的團體互動行 為。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力	作：能做出滾地 移動接球的動 作。 3.觀察：能與同 學合作進行練習 與遊戲。			
十二	第一冊第 三單元： 營養的食 物 活動一： 食物調色 盤	健體-E-A1	Ea-I-1 生活 常見的食物與珍 惜食物。	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。 4b-I-1 發表個 人對促進健康的 立場。	自評：每日攝取 多樣化的食物， 不偏食、不挑 食。	課網:健體-生命-(生 E1)-1 課網:健體-飲食		
十三	第一冊第 七單元： 大球小球 真好玩 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。	1c-I-1 認識身 體活動的基本動 作。 2c-I-1 表現尊 重的團體互動行 為。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力	1.實作：能正確 做出大、小球的 滾球動作。2.實 作：能做出滾地 移動接球的動 作。 3.觀察：能與同 學合作進行練習 與遊戲。	課網:健體-安全-(安 E9)-2		
十四	第一冊第 三單元： 營養的食 物 活動一： 食物調色 盤	健體-E-A1	Ea-I-1 生活 常見的食物與珍 惜食物。	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。 4b-I-1 發表個 人對促進健康的 立場。	1.自評：每日攝 取多樣化的食 物，不偏食、不 挑食。 2.發表：願意嘗 試新食物並分享 自己的感覺。	課網:健體-生命-(生 E1)-1 課網:健體-飲食		
十五	第一冊第 七單元： 大球小球 真好玩 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。	1c-I-1 認識身 體活動的基本動 作。 2c-I-1 表現尊 重的團體互動行 為。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力	1.實作：能正確 做出大、小球的 滾球動作。2.實 作：能做出滾地 移動接球的動 作。 3.觀察：能與同 學合作進行練習 與遊戲。	課網:健體-安全-(安 E9)-2		

十六	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	問答：能說出每天吃早餐的好處。	課綱:健體-生命-(生E1)-1		
十七	第一冊第七單元：大球小球真好玩 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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	課綱:健體-安全-(安E9)-2		
十八	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	自評：能養成良好的飲食習慣。	課綱:健體-生命-(生E1)-1		
十九	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守性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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	課綱:健體-安全-(安E9)-2		
廿	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	自評：能養成良好的飲食習慣。	課綱:健體-生命-(生E1)-1		

	第一冊第七單元： 大球小球 真好玩 活動二： 傳球遊戲	健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守性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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	課綱:健體-安全-(安E9)-2		
--	---	---------	--	---	--	------------------	--	--

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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) 請與附件參-2(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。