

高雄市大寮區山頂國小 112 學年度一年級第二學期部定課程【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 | 單元一、 心情追追 追 活動一、 情緒調色 盤 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。 | 2a-I-1 發覺影 響健康的生活態 度與行為。 | 自評 操作 問答 觀察 | 法定:健體-家庭-(家 E4)-1 | | |
| 二 | 單元四、 跳一跳、 動一動 活動一、 伸展一下 | 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。 1c-I-2 認識基 本的運動常識。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力。 4d-I-1 願意從 事規律的身體活 動。 | 問答 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安 E7)-2 | | |
| 三 | 單元一、 心情追追 追 活動一、 情緒調色 盤 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。 | 2a-I-1 發覺影 響健康的生活態 度與行為。 | 自評 操作 問答 觀察 | 法定:健體-家庭-(家 E4)-1 | | |
| 四 | 單元四、 跳一跳、 動一動 活動二、 長大真好 | 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。 | 問答 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安 E3, E7)-2 | | |
| 五 | 單元一、 心情追追 追 活動二、 情緒處理 機 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。 | 2a-I-1 發覺影 響健康的生活態 度與行為。 3b-I-1 能於引 導下,表現簡易 的自我調適技 | 自評 操作 問答 觀察 | 法定:健體-家庭-(家 E4)-1 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------|---------------------------------------|--|----------------------|---|-------|---------------------------------|
| | | | | 能。 | | | | |
| 六 | 單元四、 跳一跳、 動一動 活動三、 我愛唱跳 | 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 實作 | 課綱:健體-安全-(安 E7)-2 | | |
| 七 | 單元一、 心情追追 追 活動二、 情緒處理 機 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。 | 2a-I-1 發覺影 響健康的生活態 度與行為。 3b-I-1 能於引 導下,表現簡易 的自我調適技 能。 | 問答 演練 | 課綱:健體-人權-(人 E7)-1 | | |
| 八 | 單元五、 高手來過 招 活動一、 功夫小子 | 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。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安 E7)-2 | | |
| 九 | 單元二、 男女齊步 走 活動一、 做身體的 主人 | 健體-E-A2 | Db-I-2 身體隱 私與身體界線及 其危害求助方 法。 | 1a-I-1 認識基 本的健康常識。 3b-I-3 能於生 活中嘗試運用生 活技能。 | 發表 問答 觀察 實作 | 法定:健體-性平-(性 E4)-1 課綱:健體-人權-(人 E10)-1 | ■線上教學 | Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區 |
| 十 | 單元五、 高手來過 招 活動一、 功夫小子 | 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。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安 E7)-2 | | |
| 十一 | 單元二、 男女齊步 走 | 健體-E-A2 | Db-I-2 身體隱 私與身體界線及 其危害求助方 | 1a-I-1 認識基 本的健康常識。 3b-I-3 能於生 | 發表 問答 觀察 | 法定:健體-性平-(性 E4)-1 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|--|---|----------------------|---|--|--|
| | 活動一、 做身體的 主人 | | 法。 | 活中嘗試運用生 活技能。 | 實作 | 課綱:健體-人權-(人 E10)-1 | | |
| 十二 | 單元五、 高手來過 招 活動二、 童玩世界 | 健體-E-C3 | 1c-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。 3c-I-1 表現基本 動作與模仿能 力。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-多元-(多 E1, E2)-2 | | |
| 十三 | 單元二、 男女齊步 走 活動一、 做身體的 主人 | 健體-E-A2 | Db-I-2 身體隱 私與身體界線及 其危害求助方 法。 | 1a-I-1 認識基 本的健康常識。 3b-I-3 能於生 活中嘗試運用生 活技能。 | 發表 問答 觀察 實作 | 法定:健體-性平-(性 E4)-1 課綱:健體-人權-(人 E10)-1 | | |
| 十四 | 單元五、 高手來過 招 活動二、 童玩世界 | 健體-E-C3 | 1c-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。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿能 力。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-多元-(多 E1, E2)-2 | | |
| 十五 | 單元二、 男女齊步 走 活動一、 做身體的 主人 | 健體-E-A2 | Db-I-2 身體隱 私與身體界線及 其危害求助方 法。 | 1a-I-1 認識基 本的健康常識。 3b-I-3 能於生 活中嘗試運用生 活技能。 | 發表 問答 觀察 實作 | 法定:健體-性平-(性 E4)-1 課綱:健體-人權-(人 E10)-1 | | |
| 十六 | 單元六、 我愛運動 活動一、 常運動好 處多、活 動二、運 動場地大 探索 | 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。 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。 4c-I-1 認識與 身體活動相關資 源。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。 | 問答 實作 | 課綱:健體-安全-(安 E7, E8)-2 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------|-------------------------|--|----------------|--------------------------------------|-------|---------------------------------|
| 十七 | 單元二、 男女齊步 走 活動二、 超級比一 比 | 健體-E-A2 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 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。 | 發表 問答 | 法定:健體-性平-(性E3)-1 | | |
| 十八 | 單元六、 高手來過 招 活動三、 動出好體 力 | 健體-E-A2 | 1a-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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 問答 實作 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 法定:健體-性平-(性E3)-1 | | |
| 十九 | 單元二、 男女齊步 走 活動二、 超級比一 比 | 健體-E-A2 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 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。 | 發表 問答 | 法定:健體-性平-(性E3)-1 | ■線上教學 | Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區 |
| 廿 | 單元六、 我愛運動 活動四、 滾出活力 | 健體-E-A2 | 1a-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。 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 問答 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安E3, E7)-2 | | |
| 廿一 | 單元三、 疾病小百 科 活動一、 生病了怎 | 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。 | 問答 發表 演練 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|---------|---|--|----------------|-------------------|--|--|
| | 麼辦 | | | | | | | |
| 一 | 單元六、我愛運動活動五、有趣的平衡遊戲 | 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 問答 實作 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 二 | 單元三、疾病小百科活動一、生病了怎麼辦 | 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。 | 問答 發表 演練 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 三 | 單元七、球類運動樂趣多活動一、飛向天空 | 健體-E-C1 | 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。 | 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。 | 問答 實作 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 四 | 單元三、疾病小百科活動二、用藥停看聽 | 健體-E-A1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 問答 發表 演練 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 五 | 單元七、球類運動樂趣多活動二、百發百中 | 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。 | 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。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 六 | 單元三、疾病小百科活動二、 | 健體-E-A1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生 | 問答 操作 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------|---------|--|--|------|-------------------|-------|---------------------------------|
| | 用藥停看聽 | | | 活技能。 | | | | |
| 七 | 單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中 | 健體-E-C1 | 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。 | 實作觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 八 | 單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 | 健體-E-A1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 問答操作 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | ■線上教學 | Google Meet 學習作業上傳至平台 分享區 |
| 九 | 單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮 | 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。 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 實作觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 十 | 單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽 | 健體-E-A1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 問答操作 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 十一 | 單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮 | 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。 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處 | 實作觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---------|---|---|----------------|-------------------|--|--|
| | | | | 理練習或遊戲問題。 | | | | |
| 十二 | 單元三、 疾病小百科 活動三、 疾病知多少 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 問答 演練 自評 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 十三 | 單元七、 球類運動 樂趣多 活動三、 踢踢樂 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 十四 | 單元三、 疾病小百科 活動三、 疾病知多少 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 問答 演練 自評 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 十五 | 單元七、 球類運動 樂趣多 活動四、 踢踢樂 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 實作 觀察 | 課綱:健體-安全-(安E7)-2 | | |
| 十六 | 單元三、 疾病小百科 活動三、 疾病知多 | 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 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | 問答 演練 自評 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------|---------|---|---|--------|-------------------|--|--|
| | 少 | | 照顧方法。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | | | | |
| 十七 | 單元八、玩水樂無窮活動一、夏日戲水停看聽 | 健體-E-A2 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 發表問答 | 課綱:健體-安全-(安E4)-2 | | |
| 十八 | 單元三、疾病小百科活動三、疾病知多少 | 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 問答演練自評 | 法定:健體-家庭-(家E12)-1 | | |
| 十九~廿一 | 單元八、玩水樂無窮活動二、泳池安全知多少 | 健體-E-A2 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 發表觀察實作 | 課綱:健體-安全-(安E2)-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。