

高雄市新興區七賢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		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				
1	壹、快樂上學去一. 新生進行曲 貳、運動樂趣多六. 小小探險家	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。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	口頭報告 檢核表			
2	壹、快樂上學去一. 新生進行曲 貳、運動樂趣多六. 小小探險家	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。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告			

				4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。				
3	壹、快樂上學去一. 新生進行曲 貳、運動樂趣多六. 小小探險家	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。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	口頭報告 檢核表			
4	壹、快樂上學去一. 新生進行曲 貳、運動樂趣多七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	口頭報告	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表	
5	壹、快樂上學去二. 健康小達人	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體	口頭報告	法定:健體-健康飲食教育-2		

	貳、運動樂趣多七.來玩呼拉圈		Cb-I-2班級體育活動。 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	活動的基本動作。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。				
6	壹、快樂上學去二.健康小達人 貳、運動樂趣多七.來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-I-2 班級體育活動。 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。 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。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	口頭報告 檢核表	法定:健體-健康飲食教育-1		
7	壹、快樂上學去二.健康小達人 貳、運動樂趣多七.來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 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。 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能力。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告	法定:健體-登革熱防治教育-1		
8	壹、快樂上學去二.健	健體-E-A1 健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	口頭報告			

	康小達人 貳、運動樂 趣多八.快 樂動起來	健體-E-C2	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。 Db-I-1 日常生活 中的性別角色。 Ib-I-1 唱、跳與模 仿性律動遊戲。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 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。 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。				
9	壹、快樂上 學去三.我 長大了 貳、運動樂 趣多八.快 樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。 Fa-I-1 認識與喜歡 自己的方法。	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。 3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技 能。	口頭報告 檢核表		線上教學	回家觀看教育平台 相關影片，並於課 堂進行發表
10	壹、快樂上 學去三.我 長大了 貳、運動樂 趣多八.快 樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身 伸展動作。 Fa-I-2 與家人及朋 友和諧相處的方 式。 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。 2d-I-1 專注觀賞 他人的動作表現。 3b-I-2 能於引導 下，表現簡易的人 際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動 作與模仿的能力。	口頭報告			
11	壹、快樂上 學去三.我 長大了 貳、運動樂 趣多八.快 樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3 情緒體驗與 分辨的方法。 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。 2d-I-1 專注觀賞他 人的動作表現。	口頭報告 檢核表			

				3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。				
12	壹、快樂上學去三.我長大了 貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	口頭報告			
13	壹、快樂上學去四.活力加油站 貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 Ea-I-2基本的飲食習慣。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	口頭報告			

14	壹、快樂上學去四.活力加油站 貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	口頭報告 檢核表			
15	壹、快樂上學去四.活力加油站 貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-2基本的飲食習慣。 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。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	口頭報告	法定:健體-游泳與自救 能力教學-1		
16	壹、快樂上學去四.活力加油站 貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	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。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告 檢核表	法定:健體-游泳與自救 能力教學-1		
17	壹、快樂上學去五.校園生活健康多 貳、運動樂	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	口頭報告 檢核表	法定:健體-游泳與自救 能力教學-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

	趣多十.和球做朋友			<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>				
18	壹、快樂上學去五.校園生活健康多 貳、運動樂趣多十.和球做朋友	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	口頭報告	<p>法定:健體-游泳與自救能力教學-1</p>		

19	壹、快樂上學去五.校園生活健康多 貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。	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。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。				
20	壹、快樂上學去五.校園生活健康多 貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	口頭報告 檢核表			
21				4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。				

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。