

高雄市新興區七賢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		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、守護健康有一套 一.飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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。 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。 4c-I-1認識與身體活動相關資源。	口頭報告 檢核表			
2	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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。 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。 4c-I-1認識與身體活動相關資源。	口頭報告			
3	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3d-I-1 應用基本	口頭報告 檢核表	法定:健體-健康飲食教育-2		

				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。 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。				
4	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-C2	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。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告	法定:健體-健康飲食教育-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
5	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Ab-I-1體適能遊戲。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	口頭報告 檢核表			
6	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友 貳、運動歡暢樂趣多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Ab-I-1體適能遊戲。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	口頭報告			

	七.反應高手		Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。				
7	壹、守護健康有一套 貳、歡喜做朋友 參、運動歡暢樂趣多 肆、我有好身手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 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。 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 檢核表			
8	壹、守護健康有一套 貳、歡喜做朋友 參、運動歡暢樂趣多 肆、我有好身手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 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。 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。 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	口頭報告	法定:健體-登革熱防治-1		

				習或遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。				
9	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。 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。 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			
10	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。 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。 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。	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	
11	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 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。 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-2 感受健康	口頭報告 檢核表			

			Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	問題對自己造成的威脅性。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。				
12	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C1	Ab-I-1體適能遊戲。 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。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告			
13	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。	口頭報告 檢核表	法定:健體-游泳與自救能力教學-1		

	貳、運動歡 暢樂趣多 九.跳躍大 進擊		Da-I-2身體的部位 與衛生保健的重要 性。 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。 2a-I-2 感受健康 問題對自己造成的 威脅性。 2c-I-2 表現認真 參與的學習態度。 3a-I-2 能於引導 下，於生活中操作 簡易的健康技能。 3c-I-1表現基本動 作與模仿的能力。 4a-I-2養成健康的 生活習慣。				
14	壹、守護健 康有一套 四.自我保 護小勇士 貳、運動歡 暢樂趣多 十.手腳並 用	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2	Db-I-2身體隱私與 身體界線及其危害 求助方法。 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-2 認識基本 的運動常識。 1d-I-1 描述動作 技能基本常識。 2a-I-2感受健康問 題對自己造成的威 脅性。 2c-I-1 表現尊重 的團體互動行為。 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。 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。	口頭報告		法定:健體-游泳與自救 能力教學-1	
15	壹、守護健 康有一套 四.自我保 護小勇士 貳、運動歡	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2	Db-I-2身體隱私與 身體界線及其危害 求助方法。 Ha-I-1網/牆性球 類運動相關的簡易	1d-I-1 描述動作 技能基本常識。 2a-I-2感受健康問 題對自己造成的威 脅性。	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

	暢樂趣多 十.手腳並用		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。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。 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。				
16	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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、力量及準確性控球動作。	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。 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。 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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	口頭報告		法定:健體-游泳與自救能力教學-1	
17	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	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。 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。	口頭報告 檢核表			

	十. 手腳並用		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。	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。 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。				
18	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	口頭報告			
19	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	口頭報告 檢核表			

				力。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。			
20	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C3	Ab-I-1 體適能遊戲。 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。	口頭報告		

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。