

高雄市新興區七賢國民小學 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		學習目標	評量方式	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
1	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。	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-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 4. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 5. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不	實作評量		

				<p>當的交通行為。</p> <p>6. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。</p> <p>7. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。</p> <p>8. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。</p> <p>9. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。</p> <p>10. 於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。</p> <p>11. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>12. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>13. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</p> <p>14. 養成遵守交通注意事項的好習慣。</p>		
2	<p>壹、快樂上學去</p> <p>一. 新生進行曲</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。</p> <p>2. 能體會走路安全性的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p> <p>4. 於上學情境中，了解注意交通安全是健</p>	實作評量	

					<p>康生活的一環，並認識交通安全常識。</p> <p>5. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p> <p>6. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。</p> <p>7. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。</p> <p>8. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。</p> <p>9. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。</p> <p>10. 於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。</p> <p>11. 於放學情境中，了解注意</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。</p> <p>12. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>13. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</p> <p>14. 養成遵守交通注意事項的好習慣。</p>			
3	<p>壹、快樂上學去</p> <p>一. 新生進行曲</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1a-I-1認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2養成健康的生活習慣。</p>	<p>1. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。</p> <p>2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察</p>	實作評量		

					並修正個人不當的行為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。		
4	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。 3. 能知道正確洗手的方法。 4. 能培養良好的衛生習慣。 5. 能知道正確洗臉的方法。 6. 能認識正確上廁所的方法。 7. 能了解並做到上廁所的禮儀。	實作評量	法定：飲食教育課程-1
5	壹、快樂上學去 三. 我長大了	健體-E-C2	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 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. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 2. 能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	實作評量	

6	壹、快樂 上學去 三.我長 大了	健體-E-C2	Fa-I-3情緒體 驗與分辨的方 法。	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.觀察事件與 他人動作及表 情猜測對方的 情緒狀態。 2.能用言語或 表情表達自己 的感受讓其他 人知道。 3.在表達感受 後，也能做些 什麼來緩和感 受或改善狀 況。	實作評量	法定：兒童權利 公約-1	
7	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	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。 Ea-I-2基本 的飲食習慣。	1a-I-1 認識 基本的健康常 識。 1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 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。 3b-I-3能於生 活中嘗試運用 生活技能。 4a-I-2養成健 康的生活習 慣。	1.連結生活經 驗，發覺早餐 的重要性。 2.願意養成吃 早餐的習慣。 3.能說出常見 的早餐種類。 4.能接納並嘗 試不同的早 餐。 5.能覺察珍惜 食物的重要 性。 6.能設計一份 自己可以吃得 完的早餐。	實作評量	法定：飲食教育 課程-1	線上教學

				4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	7.能認識選擇健康食物的原則。 8.能認識少糖、不油炸的食物種類。 9.能做到良好的用餐行為。			
8	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2	Ca-I-1生活中與健康相關的环境。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1.在學校發事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。 3.知道健康中心的設備及器材的使用方法。 4.能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。	實作評量	法定：飲食教育課程-1	
9	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2	Ca-I-1生活中與健康相關的环境。	1a-I-1認識基本的健康常識。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並	實作評量	法定：登革熱防治-1	線上教學

				<p>訊、產品與服務。</p> <p>4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>事實表達謝意。</p> <p>3.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。</p> <p>4.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p>			
10	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>六.小小探險家</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3學校運動活動空間與場域。</p>	<p>1c-I-2認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>1.能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。</p> <p>2.認識校園遊戲設施的名稱。</p> <p>3.分辨學校空間、設備的安全性。</p>	實作評量		
11 (期中考)	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>六.小小探險家</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3學校運動活動空間與場域。</p>	<p>2c-I-1表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>1.能分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p>2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。</p> <p>3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。</p>	實作評量		

					4. 能正確操作各項遊戲器材。			
12	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。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。 5. 能完成搖動呼拉圈的動作。 6. 能在運動過程中，避免運動傷害。 7. 平時能利用呼拉圈做運動。 8. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	實作評量		

13	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。	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。 4c-I-2選擇適 合個人的身體 活動。	1. 能運用身體 做出指定動 作。 2. 能表現認真 參與活動的積 極態度。 3. 能與同學培 養默契合作完 成動作。 4. 能注意同學 的動作，學 習、了解如何 完成指示動 作。 5. 能利用呼拉 圈完成各項指 示動作。 6. 能認真觀察 並公正評判同 學的動作。 7. 能遵守遊戲 規則，並和同 學合作完成遊 戲。	實作評量		
14	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。 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。	1. 在遊戲中表 達出對肢體各 部位的認識， 並能靈活操作 身體表現動 作。	實作評量	法定：游泳與自 救能力教學-2	

				<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p> <p>4. 做出簡單的動作與同學打招呼。</p> <p>5. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>6. 與同學培養默契，完成動作。</p> <p>7. 維護自己與尊重他人的身體的主權。</p> <p>8. 能表現認真參與活動的積極態度。</p>		
15	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>1. 能自己做出課本圖示的動作。</p> <p>2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p>	實作評量	法定：游泳與自救能力教學-2

				3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	<ul style="list-style-type: none"> 3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。 5. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 6. 能主動參與各種身體活動。 7. 能專注欣賞他人優良動作表現。 		
16	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>1b-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. 在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動作表現。 4. 能靈活運用肢體，表現出 	實作評量	線上教學

					閃躲及移動身體的動作。		
17	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。 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。 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。	1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。	實作評量	
18	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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，	1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。 4. 做出原地跳與連續前進跳的動作。	實作評量	

				<p>處理練習或遊戲問題。</p>	<p>5. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>6. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。</p> <p>7. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。</p> <p>8. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>9. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。</p>		
19	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 和球做朋友</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1各項暖身伸展動作。</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>1. 知道教材示範繞球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p>	實作評量	

				<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>5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。</p> <p>6. 能和同學互相合作完成活動。</p>			
20	<p>貳、運動 樂趣多 十. 和球 做朋友</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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。</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>1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>5. 能知道並做出教材示範滾接球的動作。</p> <p>6. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p>	實作評量		

21 (期末 考)	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1 各項 暖 身伸展動作。 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。 4c-I-2選擇適 合個人的身體 活動。	1.能了解教材 的活動關卡動 作。 2.能觀察他人 活動的表現。 3.能做出教材 闖關活動的動 作技巧。 4.能在玩球的 過程中，認識 自己身體活動 能力，並選擇 自己適合的運 動。	實作評量		
22	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1 各項 暖 身伸展動作。 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。 4c-I-2選擇適 合個人的身體 活動。	1.能了解教材 的活動關卡動 作。 2.能觀察他人 活動的表現。 3.能做出教材 闖關活動的動 作技巧。 4.能在玩球的 過程中，認識 自己身體活動 能力，並選擇 自己適合的運 動。	實作評量		

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。