

高雄市新興區七賢國民小學 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		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、守護健康有一套-飲食面面觀	健體-E-A1 健體-E-B1	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。 3b-I-1嘗試練習簡易的健康相關技能。	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能依照六大類食物的標準將食物分類。 3.能記錄食用的食物，並完成分類。 4.能養成均衡攝取六大類食物的習慣。	實作評量	法定：飲食教育課程-1	
2	壹、守護健康有一套-飲食面面觀	健體-E-A1 健體-E-B1	Ea-I-2基本的飲食習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	1.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 2.認識並做到珍惜食物的好行為。 3.能養成珍惜食物的好習慣。 4.能認識排便對健康的影響。	實作評量	法定：飲食教育課程-1	

					<p>5.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。</p> <p>6.透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。</p>			
3	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>二.歡喜做朋友</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>1.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋 友一起分享的 感覺和喜好。</p> <p>2.願意嘗試與不熟悉的人互動。</p> <p>3.能在互動中留意社交的重要禮節。</p> <p>4.練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。</p>	實作評量	法定：兒童權利公約-1	

					<p>5. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。</p> <p>6. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。</p> <p>7. 能了解分工合作的重要性。</p> <p>8. 能演練不同情境中分工合作的行為。</p>		
4	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-A3</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</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>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活</p>	<p>1. 能知道眼睛在生活中的重要性。</p> <p>2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。</p> <p>3. 能知道眼睛的保健方式。</p> <p>4. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>5. 能了解正確處理眼睛受傷</p>	實作評量	線上教學

				<p>中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。</p>	<p>的重要性感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 6.能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。</p>		
5	<p>壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3</p>	<p>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。</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。 2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。</p>	<p>1.能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的正確處理技能。</p>	實作評量	

					<p>5. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。</p> <p>6. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。</p> <p>7. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>8. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。</p> <p>9. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。</p> <p>10. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。</p>			
6	壹、守護健康有一套	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Db-I-2 身體隱私與身體界線	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健	1. 能以自己和對方都能接受	實作評量		

<p>四.自我保護小勇士</p>			<p>及其危害求助方法。</p>	<p>康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>的方式打招呼。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。 3.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 4.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 5.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 6.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 7.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 8.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p>			
------------------	--	--	------------------	---	--	--	--	--

7	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	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。	1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	實作評量	法定：登革熱防治-1	線上教學
8	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。 4. 能了解生病期間的在家照護要點。 5. 能知道感染腸病毒期間適	實作評量	法定：飲食教育課程-1	

					<p>合進食的食物。</p> <p>6. 能知道預防生病的好行為。</p> <p>7. 能演練正確配戴口罩的步驟。</p> <p>8. 能在日常生活中實踐預防生病的好行為。</p>		
9	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>六. 童玩真有趣</p>	健體-E-A2	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>1. 能說出各種童玩的起源。</p> <p>2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。</p> <p>4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>5. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>6. 能做出拋接及投擲沙包的動作。</p>	實作評量	線上教學

					7.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。			
10 (期中考)	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1.能製作風車並了解風車的玩法。 2.能認真參與各項風車遊戲活動。 3.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 4.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 5.能在遊戲中與同學快了互動、認真學習。 6.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。	實作評量		
11	貳、運動歡暢樂趣多	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。	1.能做出簡單急停動作。	實作評量		

	七.反應 高手		Ib-I-1唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	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 事規律身體活 動。	2.能明白快速 反應在生活中的 運用。 3.能創造動作 讓同組的學童 模仿。 4.能模仿同學 創造出來的動 作。 5.能在遊戲中 做出迅速起立 及快跑動作。			
12	貳、運動 歡暢樂趣 多 七.反應 高手	健體-E-A1 健體-E-C2	Ab-I-1 體適能 遊戲。 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。 4d-I-1願意從 事規律身體活 動。	1.能依指令迅 速做出折返動 作。 2.能迅速做出 起立與快跑動 作。 3.能迅速做出 移動、急停及 轉向折返動 作。 4.能在遊戲過 程中，做出判 斷與改變遊戲 策略。 5.能遵守遊戲 規則，並和他 人一同合作遊 戲。	實作評量		

13	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>八. 我有好身手</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。 5. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 6. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 7. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參 	<p>實作評量</p>		
----	----------------------------------	--	------------------------------	--	--	-------------	--	--

					與遊戲及運動。			
14	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	實作評量		

15	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。 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. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。 4. 和同學配合做出波浪跳躍動作。	實作評量		
16	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	健體-E-A1 健體-E-C1	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 4. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 5. 能結合數學加減法運算，	實作評量		

					做出跳躍動作。			
17	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	健體-E-C2	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。 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。	1. 能知道手向上拍氣球前進的相關動作。 2. 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3. 能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 4. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。 5. 能知道拍氣球接力相關動作。 6. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 7. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。 8. 能知道並完成擊球過網的相關動作。	實作評量		

					9.能知道如何 和他人合作進 行擊球過網。			
18	貳、運動 歡暢樂趣 多 十.手腳 並用	健體-E-C2	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。	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。 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。	1.能知道並完 成相關的踢氣 球動作。 2.能於活動中 展現踢氣球的 技能。 3.能知道並完 成跑跑踢踢的 相關動作。 4.能利用不同 腳的部位完成 踢擊動作。 5.能穩定踢中 擺動中不同種 類的球。	實作評量		
19	貳、運動 歡暢樂趣 多 十一.大 家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1其他休 閒運動入門遊 戲。 Ic-I-1民俗運 動基本動作與 遊戲。	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。	1.能了解跳繩 的好處。 2.能做出跳繩 伸展操的動 作。 3.能在跳繩遊 戲中體驗快樂	實作評量		

				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。	互動，並認真學習。 4. 能利用課間及假日進行跳繩活動。			
20 (期末考)	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	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。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。 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。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	實作評量		
21	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	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。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。	實作評量		

				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。	3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。		
--	--	--	--	---	--	--	--

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。