

高雄市小港區華山國小 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		學習目標	評量方式	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	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。	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Google Jamboard 建立「情緒調色盤」，學生選擇顏色代表自己當天的情緒，並留言解釋原因。
第二週								
第三週	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。	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Google Jamboard 建立「情緒調色盤」，學生選擇顏色代表自己當天的情緒，並留言解釋原因。
第四週	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。	1.辨別身體碰觸的感覺。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	單元二、男	健體-E-A2	Db-I-1 日常生活	1a-I-1 認識基本	比較男女生的異同。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	法定:性平-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

週	女齊步走 活動二、超級比一比		中的性別角色。	的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		<input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		
第六週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	健體-E-A2	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。 2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	健體-E-A2	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。	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:登革熱防治-1 飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	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-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	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。	1. 了解跳躍的基本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	健體-E-A1	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					舞的動作表現。 4.能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。			
第十二週	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。	1.學會利用武術拳與掌的基本動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	健體-E-B3	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。	1.能認識童玩的多元與樂趣。 2.能學會拍毬子的技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:多元-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	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-C3	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。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1.認識運動對身體健康的益處。 2.學會增加運動的方法。 3.願意增加運動的機會。 4.知道校園的運動場地和規定。 5.能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6.使用運動場地前能檢視其安全性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3 安全教育(交通安全教育)-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Google 地圖標示學校運動場地，並說明各場地的用途。討論「哪個場地最適合做哪種運動？」
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	健體-E-A1	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	1.認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2.正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3.會描述單槓的動作基本知識。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	健體-E-A2	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。	1.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2.能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3.願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	健體-E-A2	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。	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	健體-E-A1	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。	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。	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	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。	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。	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3 健康促進教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂 單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	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。 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。	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。	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3 游泳與自救能力教學-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 觀看「泳池安全規則」影片，在留言板列出並討論相關安全守則
第二十一週								

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，**課網議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課網：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課網議題：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。**