

高雄市三民區愛國國小 一 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域-康軒版】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				
一	第一單元健康又安全 第一課校園好健康 融入兒童權利公約	健體-E-A2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利-1 課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
一	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王 融入游泳與自救能力教學	健體-E-B1	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳-2 課綱：安全-2	☐ 線上教學
二	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩 融入性侵害防治教育	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害-1 課綱：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學

二	第四單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適 融入游泳與自救能力教學	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 學會簡易的徒手伸展操動作。 2. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳-2 課綱：性別平等-2	☐ 線上教學
---	--------------------------------------	---------	------------------	----------------------	---	---	----------------------	-------------------------------

					部位的伸展活動。			
三	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩 融入性侵害防治教育	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害-1 課綱：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學
三	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識各種走路與跑步姿勢。 2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2	☐ 線上教學
四	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩 融入性侵害防治教育	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害-1 課綱：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學

四	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2. 結合跑步技能進行活動。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-2	☐ 線上教學
五	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。	1. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2. 正確使用遊戲器材。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：人權-1	☐ 線上教學

五	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走 融入健康促進學校	健體-E-C2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 結合跑步技能進行活動。 2. 遊戲時能表現出安全的行為。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康-1 課綱：性平-2	☐ 線上教學
六	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	健體-E-A2	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。	1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☒ 線上教學
六	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	健體-E-A1	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的能力。	1. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 模仿跳繩暖身的基本動作。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☒ 線上教學

七	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
七	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	健體-E-A2	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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.運用滾球技能完成活動。 2.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學

八	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	健體-E-A2	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
八	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑 融入健康促進學校	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1.練習跑步和傳球的基本動作。 2.學會簡易的傳接球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康-1 課綱：安全-2	☐ 線上教學

九	第二單元 小心！危險 第二課 保護自己 融入家庭暴力防治教育	健體-E-A2	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家暴-1 課綱：性平-1 課綱：人權-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
九	第五單元 玩球趣味多 第二課 傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 學會簡易拋、擲球的動作。 2. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十	第二單元 小心！危險 第二課 保護自己 融入家庭暴力防治教育	健體-E-A2	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家暴-1 課綱：性平-1 課綱：人權-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
十	第五單元 玩球趣味多 第二課 傳接跑跑跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 覺察棒球守備的基本概念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學

十一	第三單元健康 超能力 第一課乾淨的 我 融入登革熱防治教育	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2 知道潔牙的時機。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學
十一	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	健體-E-A2	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、力量及準確性控制動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 探索隔網的感受。 2. 探索將球擲準的動作技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十二	第三單元健康 超能力 第一課乾淨的 我	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☒ 線上教學

十二	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	健體-E-A2	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、力量及準確性控制動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1. 探索隔網的感受。 2. 探索將球擲準的動作技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☒ 線上教學
----	--------------------------	---------	---	---------------------	--------------------------------	---	---------	--

十三	第三單元健康 超能力 第一課乾淨的 我	健體-E-A1	Da-I-1 日 常生活中的基本 衛生習慣。	3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。	1. 認識洗手的 重要性。 2. 嘗試練習正 確的洗手步 驟。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十三	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之 隔	健體-E-A2	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 準確性控制動 作。	1c-I-1 認識 身體活動的基 本動作。	1. 體驗和同伴 運用工具合作 接球的樂趣。 2. 用心與同伴 合作，認真參 與遊戲活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
十四	第三單元健康 超能力 第一課乾淨的 我	健體-E-A1	Da-I-1 日 常生活中的基本 衛生習慣。	3a-I-1 嘗試 練習簡易的健 康相關技能。	1. 舉例說明清 潔身體的適當 方式。 2. 舉例說明清 潔頭髮的適當 方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

十四	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之 隔	健體-E-A2	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 準確性控制動 作。	2c-I-1 表現 尊重的團體互 動行為。	1. 體驗和同伴 運用工具合作 接球的樂趣。 2. 探索拋球過 繩的動作要 領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
----	------------------------------	---------	---	-----------------------------	---	---	---------	-------------------------------

十五	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 融入飲食教育課程	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食-1 課綱：家庭-1	☐ 線上教學
十五	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	健體-E-C2	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
十六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 融入飲食教育課程	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 養成飯前洗手的健康習慣。 2. 養成良好的餐桌禮儀。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食-1 課綱：家庭-1	☐ 線上教學
十六	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 在地面做出靜態平衡動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
					2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。			

十七	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣 融入飲食教育課程	健體-E-A1	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康的影響。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食-1 課綱：家庭-1	☐ 線上教學
十七	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
十八	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 融入兒童及少年性剝削防治教育課程	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒少性剝削-1 課綱：性別平等-1	☒ 線上教學
十八	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	健體-E-C2	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.探索平衡木的高度。 2.嘗試在平衡木上行走。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☒ 線上教學
十九	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 融入兒童及少年性剝削防治教育課程	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識廁所的圖像標誌。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒少性剝削-1 課綱：性平-1	☐ 線上教學

					2. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。			
十九	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	健體-E-C2	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。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
二十	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 融入兒童及少年性剝削防治教育課程	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒少性剝削-1 課綱：性平-1	☐ 線上教學
二十	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	健體-E-C2	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。	1. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 2. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
二十一	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性平-1	☐ 線上教學

二十一	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	健體-E-C2	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。	1. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 2. 配合音樂做出連續的身體律動。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
-----	-----------------------	---------	---------------------	---------------------	---	---------	-------------------------------

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。