

高雄市三民區愛國國小 一 年級第 二 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	第一單元保護 身體好健康 第一課身體好 貼心	健體-E-A1	Da-I-2 身體 的部位與衛生 保健的重要 性。	1a-I-1 認 識基本的健 康常識。	1. 認識身體各部位的名 稱。 2. 認識身體各部位的功 用與重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
一	第四單元玩球 樂 第一課拍球動 一動	健體-E-A1	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。	3c-I-1 表 現基本動作 與模仿的能 力。	1. 認識拍球的動作要 領。 2. 完成各式原地和行進 間的拍球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
二	第一單元保護 身體好健康 第二課五個好 幫手 融入兒童權利 公約	健體-E-A1	Da-I-2 身體 的部位與衛生 保健的重要 性。	1a-I-2 認 識健康的生 活習慣。	1. 認識愛護五官的生活 習慣。 2. 發覺影響五官健康的 行為，養成愛護五官的 生活習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
二	第四單元玩球 樂 第一課拍球動 一動	健體-E-A1	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	3d-I-1 應 用基本動作 常識，處理 練習或遊戲 問題。	1. 認識拍球的動作要 領。 2. 完成各式原地和行進 間的拍球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學

			及準確性控球動作。					
三	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
三	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	健體-E-A1	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。	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 完成拋擲球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
四	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
四	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	健體-E-A1	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 完成拋擲球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
五	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學
五	第四單元玩球樂	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球類運動相	3c-I-1 表現基本動作	1. 認識滾球的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學

	第三課滾動新樂園		關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	與模仿的能力。	2. 完成滾球準確性控球活動。	☐ 檔案評量		
六	第二單元健康 飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈 融入飲食教育課程	健體-E-A1	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1 課綱：品德-1	☒ 線上教學
六	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	健體-E-A1	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。	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識滾球的動作要領。 2. 完成滾球準確性控球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☒ 線上教學
七	第二單元健康 飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈 融入飲食教育課程	健體-E-A1	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	1a- I -1 認識基本的健康常識。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學
七	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康 融入游泳與自救教學教育	健體-E-A1	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。	1. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的遊戲場所運動。	☐ 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
八	第二單元健康 飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	健體-E-A1	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學

	融入飲食教育課程				2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。		
八	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	健體-E-A1	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. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 ☐ 線上教學
九	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 融入健康促進學校	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進-1 課綱：品德-1 ☐ 線上教學
九	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 ☐ 線上教學
十	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 融入健康促進學校	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進-1 課綱：品德-1 ☐ 線上教學
十	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 ☐ 線上教學

十一	第二單元健康 飲食聰明吃 第三課健康食 物感恩吃 融入生命教育	健體-E-A1	Ea-I-2 基本 的飲食習慣。	3b-I-3 能 於生活中嘗 試運用生活 技能。	1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易， 應該珍惜食物。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:生命-1 課綱:品德-1	☐ 線上教學
----	--	---------	---------------------	-----------------------------------	--	---	--------------------	-------------------------------

十一	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	健體-E-A2	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. 利用報紙練習快速 跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳 動作練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-2	☐ 線上教學
十二	第二單元健康 飲食聰明吃 第三課健康食 物感恩吃	健體-E-A1	Ea-I-2 基本 的飲食習慣。	3b-I-3 能 於生活中嘗 試運用生活 技能。	1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易， 應該珍惜食物。	☐ 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	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	健體-E-A2	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. 利用報紙練習快速 跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳 動作練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-2	☒ 線上教學
十三	第三單元健康 防護罩 第一課身體不 舒服	健體-E-A2	Fb-I-2 兒童 常見疾病的預 防與照顧方 法。	2a-I-1 發 覺影響健康的 生活態度與 行為。	1. 發覺生病的可能原 因。 2. 知道生病時的照護方 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

十三	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	健體-E-A2	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. 利用報紙練習快速 跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳 動作練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十四	第三單元健康 防護罩 第一課健身體 不舒服 融入家庭暴力 防治教育	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。	1. 發覺生病的可能原 因。 2. 知道生病時的照護方 式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學

十四	第六單元模仿 趣味多 第一課小巨人和 紙鏢	健體-E-C2	Bd-I-1 武術 模仿遊戲。	1d-I-1 描 述動作技能 基本常識。	1. 認識弓步、馬步和進 攻、防守的基本概念。 2. 表現弓步、馬步和進 攻、防守的動作技巧， 以增進個人運動技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
十五	第三單元健康 防護罩 第一課身體不 舒服 融入家庭暴力 防治教育	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。	1. 發覺生病的可能原 因。 2. 知道生病時的照護方 式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學
十五	第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾 翻秀	健體-E-C2	1a-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	3d-I-1 應 用基本動作 常識，處理 練習或遊戲 問題。	1. 認識支撐、身體滾 翻、身體平衡的基本動 作要領。 2. 嘗試以模仿的動作來 表現支撐的技巧。	☐ 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 防護罩 第二課健遠離 疾病有法寶 融入健康促進 學校	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童 常見疾病的預 防與照顧方 法。	3a-I-1 嘗 試練習簡易 的健康相關 技能。	1. 認識疾病的傳染方 式。 2. 認識預防疾病傳染的 方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促 進-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學

十六	第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾 翻秀	健體-E-C2	Ia-I-1 滾 翻、支撐、平 衡、懸垂遊 戲。	3d-I-1 應 用基本動作 常識，處理 練習或遊戲 問題。	1. 嘗試以猴子行走的動 作通過平衡木。 2. 結合滾翻及平衡的動 作，體驗多元性身體活 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
十七	第三單元健康 防護罩 第二課遠離疾 病有法寶	健體-E-A1	Fb-I-1 個人 對健康的自我 覺察與行為表 現。	3a-I-1 嘗 試練習簡易 的健康相關 技能。	1. 認識疾病的傳染方 式。 2. 認識預防疾病傳染的 方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

十七	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠 地	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. 嘗試透過五官探索， 觀察並以身體詮釋生物 特徵。 2. 利用身體各個部位結 合動作力量的變化，嘗 試模仿大自然生物的動 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
十八	第三單元健康 防護罩 第二課遠離疾 病有法寶 融入登革熱防 治教育	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童 常見疾病的預 防與照顧方 法。	4b-I-1 發 表個人對促 進健康的立 場。	1. 認識疾病的傳染方 式。 2. 認識預防疾病傳染的 方法。	☐ 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
十八	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠 地	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. 嘗試透過五官探索， 觀察並以身體詮釋生物 特徵。 2. 利用身體各個部位結 合動作力量的變化，嘗 試模仿大自然生物的動 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

十九	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 融入品德教育	健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:品德-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學
十九	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	☐ 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	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 融入家庭暴力防治教育	健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺適當和不適當的情緒表現。 2.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學
二十	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 融入家庭暴力防治教育	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1 課綱：人權-2	☐ 線上教學
二十一	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 融入性侵害防治教育	健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1.發覺適當和不適當的情緒表現。 2.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學

二十一	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☐ 線上教學
-----	--------------------------	---------	---------------------	----------------------	---	---	---------	-------------------------------

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。