

高雄市路竹區路竹國小一年級第二學期部定課程【健體(分科版)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 (可循原來格式)	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。	<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	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：人權-2 法定：游泳與自救能力教學-1 融入交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
二	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。	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。	<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	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 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	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。	<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	課綱：人權-2 法定：登革熱防治-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。					
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。	<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	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
三	第四單元 玩球樂 第二課拋 擲我最行 融入戶外 教育1	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。	<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	課綱：人權-2	<input type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：安全-1	<input checked="" type="checkbox"/> 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	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。	<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	課綱：人權-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學

			量及準確性控球動作。					
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。	<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	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
五	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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識滾球的動作要領。 2. 完成滾球準確性控球活動。	<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	課綱：人權-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
六	第二單元 健康飲食 聰明吃 第一課飲 食紅綠燈	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。	<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	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：人權-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
七	第二單元	健體-E-A1	Ea-I-2 基本	1a-I-1 認識	1. 認識生活中	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	健康飲食 聰明吃 第一課飲食紅綠燈		的飲食習慣。	基本的健康常識。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
七	第五單元 伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	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。	<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	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 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。 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。	<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	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
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。	<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	課綱：品德-2 法定:性侵害防治教育-2 法定:飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 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	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，	<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	課綱：品德-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學

					改進不良飲食習慣。			
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。	<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：品德-2	<input checked="" type="checkbox"/> 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	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。	<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：品德-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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：品德-2	<input type="checkbox"/> 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	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。	<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：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
十一	第五單元 伸展跑跳 樂	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	<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：品德-2 法定：性別平等教育 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學

	第四課用報紙玩遊戲				行跑、跳動作練習。			
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。	<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	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：品德-1 法定:性侵害防治教育-1 法定:飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
十三	第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服	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。	<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	課綱：品德-1	<input checked="" type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：品德-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
十四	第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服	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。	<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	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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	課綱：人權-2 法定:性別平等教育 -1 融入交通安全教育- 1	<input type="checkbox"/> 線上教學
十五	第三單元 健康防護 罩 第一課健 身體不舒 服	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。	<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	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 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	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. 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。	<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	課綱：人權-2 法定:兒童及少年性 剝削防制教育-1	<input type="checkbox"/> 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	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。	<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	課綱：品德-1	<input checked="" type="checkbox"/> 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，	<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	課綱：人權-2 法定:性別平等教育 -2 法定:游泳與自救能 力教學-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學

					體驗多元性身體活動。			
十七	第三單元 健康防護罩 第二課健 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。	<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：品德-1	<input type="checkbox"/> 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。	<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：人權-2 法定：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
十八	第三單元 健康防護罩 第二課健 遠離疾病 有法寶	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。	<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：品德-1	<input type="checkbox"/> 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	<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：人權-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

					動作。			
十九	第三單元 健康防護罩 第三課健康好心情	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。	<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	課綱：生命-1	<input type="checkbox"/> 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。 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。	<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	課綱：人權-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
廿	第三單元 健康防護罩 第三課健康好心情	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。	<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	課綱：生命-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
廿	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	<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	課綱：人權-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

					大自然生物的動作。			
廿一	總複習					<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	課綱：生命-1	<input type="checkbox"/> 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。**