

高雄市路竹區路竹國小 一年級第一學期部定課程【健體領域】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	第一單元健康又安全 第一課校園好健康	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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：交通安全教育-1	☐ 線上教學
一	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王	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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
二	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學
二	第四單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適	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、腿各身體部位的伸展活動。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：登革熱防治-1	☐ 線上教學
三	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學
四	第一單元健康又安全	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備。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學

	第三課就要這樣玩		全須知。		施。 2. 知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	☐ 聽力與口語溝通		
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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
五	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. 結合跑步技能進行活動。 2. 遊戲時能表現出安全的行為。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性侵害防治教育-2	☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
八	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.練習跑步和傳球的基本動作。 2.學會簡易的傳接球動作。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學
九	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
十	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
十一	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.知道潔牙的時機。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	☐ 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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

			準確性控制動作。					
十五	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：兒童及少年性剝削防制教育-2 法定：交通安全教育-1	☐ 線上教學
十六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
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。 2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	☒ 線上教學 完成指派作業上傳至classroom作業區
十七	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	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刷牙對健康造成的影響。 2. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
十八	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
十八	第六單元全身動一動	健體-E-C2	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能	1. 探索平衡木的高	☒ 學習單 ☐ 習作作業		☐ 線上教學

	第二課大樹 愛遊戲		戲。	力。	2. 嘗試在平衡木上行走。	☐ 聽力與口語溝通		
十九	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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。 2. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
廿	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. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
廿	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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
廿一	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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
廿一	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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學