**高雄市左營區屏山國小 一 年級第 1 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  (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：  成長變變變  活動一：  長大真好  第四單元：  愛上體育課  活動一：  體育課好好玩 | 健體-E-A1 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。  Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1.認識自己的成長現象。  2.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-1 | ■線上教學 |
| 二 | 第一單元：  成長變變變  活動一：  長大真好  第四單元：  愛上體育課  活動一：  體育課好好玩 | 健體-E-A1 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。  Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.描述從出生至今的生長發育變化。  2.學會整隊的基本動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱防治-1  課綱:安全-2 | ■線上教學 |
| 三 | 第一單元：  成長變變變  活動一：  長大真好  第四單元：  愛上體育課  活動二：  暖身操 | 健體-E-A2 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。  Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1.認識身體各部位的名稱和基本功能。  2.能正確進行暖身操活動。 | □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 | 第一單元：  成長變變變  活動二：  清潔衛生好習慣  第四單元：  愛上體育課  活動三：  安全遊樂園 | 健體-E-A2 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。  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。  3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。  2.能遵守遊樂設備使用規定。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 五 | 第一單元：  成長變變變  活動二：  清潔衛生好習慣  第四單元：  愛上體育課  活動三：  安全遊樂園 | 健體-E-A2 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 1.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  2.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | □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 | 第一單元：  成長變變變  活動二：  清潔衛生好習慣  第五單元：  我的身體真神奇  活動一：  身體造型遊戲 | 健體-E-B3 | Da-I-1 日常生活中的衛生習慣。  Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。  1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  2.能利用身體模仿不同的幾何圖形。 | □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 | 第一單元：  成長變變變  活動二：  清潔衛生好習慣  第五單元：  我的身體真神奇  活動一：  身體造型遊戲 | 健體-E-B3 | Da-I-1 日常生活中的衛生習慣。  Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.在生活中實踐清潔習慣。  2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 | □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 | 第一單元：  成長變變變  活動二：  清潔衛生好習慣  第五單元：  我的身體真神奇  活動二：  墊上模仿秀 | 健體-E-B3 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。  Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.在生活中實踐清潔習慣。  2.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 九 | 第二單元：  快樂上下學  活動一：  安全紅綠燈  第五單元：  我的身體真神奇  活動三：  唱跳樂趣多 | 健體-E-C2 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.認識行走安全。  2.能知道跳舞的動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:生命-1 | □線上教學 |
| 十 | 第二單元：  快樂上下學  活動一：  安全紅綠燈  第五單元：  我的身體真神奇  活動四：  動物拳 | 健體-E-C2 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。  2.學會利用身體表現各種動物拳。 | □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 | 第二單元：  快樂上下學  活動一：  安全紅綠燈  第五單元：  我的身體真神奇  活動四：  動物拳 | 健體-E-C2 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。  2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:生命-1 | □線上教學 |
| 十二 | 第二單元：  快樂上下學  活動一：  安全紅綠燈  第六單元：  走走跑跑  活動一：  跟著節奏走 | 健體-E-C2 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1.了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。  2.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 | □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 | 第二單元：  快樂上下學  活動二：  我們是好同學  第六單元：走走跑跑  活動一：跟著節奏走 | 健體-E-C2 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。  Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.了解與同學和諧相處的方式。  2.遵守團體規範。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:生命-1 | □線上教學 |
| 十四 | 第二單元：  快樂上下學  活動二：  我們是好同學  第六單元：  走走跑跑  活動二：  奔跑吧 | 健體-E-C2 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。  Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.遵守團體規範。  2.透過遊戲認識跑步運動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 十五 | 第二單元：  快樂上下學  活動三：  我們的健康中心  第六單元：  走走跑跑  活動二：  奔跑吧 | 健體-E-C2 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。  Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識健康中心的功能。  2.培養快速改變方向及閃躲的能力。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:生命-1 | □線上教學 |
| 十六 | 第三單元：  營養的食物  活動一：  食物調色盤  第七單元：  大球小球真好玩  活動一：  滾球高手 | 健體-E-A1 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  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。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.認識食物的重要性。  2.能做出大、小球的滾球動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食-1  課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 十七 | 第三單元：  營養的食物  活動一：  食物調色盤  第七單元：  大球小球真好玩  活動一：  滾球高手 | 健體-E-A1 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  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。 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 | 1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。  1.能做出原地滾地傳接球的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食-1  課綱:安全-1 | □線上教學 |
| 十八 | 第三單元：  營養的食物  活動一：  食物調色盤  第七單元：  大球小球真好玩  活動一：  滾球高手 | 健體-E-A1 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  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。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。  2.能做出原地滾地傳接球的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食-1  課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 十九 | 第三單元：  營養的食物  活動二：  飲食好習慣  第七單元：  大球小球真好玩  活動一：  滾球高手 | 健體-E-A1 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  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。 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 | 1.養成每天吃早餐的習慣。  2.能學會滾地移動接球的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-1 | □線上教學 |
| 二十 | 第三單元：  營養的食物  活動二：  飲食好習慣  第七單元：  大球小球真好玩  活動二：  傳球遊戲 | 健體-E-A1 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  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。 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | 1.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。  2.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 二十一 | 第三單元：  營養的食物  活動二：  飲食好習慣  第七單元：  大球小球真好玩  活動二：  傳球遊戲 | 健體-E-A1 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  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。 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 1.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。  2.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-1 | □線上教學 |
| 二十二 | 第三單元：營養的食物  活動二：  飲食好習慣  第七單元：大球小球真好玩  活動二：  傳球遊戲 | 健體-E-C2 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。  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。 | 1a-I-1 認識健康的生活習慣。  3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。  2.能正確完成傳、接球動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |

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）請與表件参-2(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。