**高雄市左營區屏山國小 一 年級第 2 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 | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 單元一：心情追追追活動一：情緒調色盤單元四：跳一跳、動一動活動一：伸展一下 | 健體-E-A2健體-E-A1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。2.知道伸展運動的重要性。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | ■線上教學 |
| 二 | 單元一：心情追追追活動一：情緒調色盤單元四：跳一跳、動一動活動二：長大真好 | 健體-E-A2健體-E-A1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。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-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.分辨愉快或不愉快的情緒。2.能做出單、雙腳跳聯合性動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:安全-2 | ■線上教學 |
| 三 | 單元一：心情追追追活動二：情緒處理機單元四：跳一跳、動一動活動三：我愛唱跳 | 健體-E-A2健體-E-B3 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。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。1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | 1.認識適當的情緒表達方式。2.認識土風舞的基本動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | ■線上教學 |
| 四 | 單元一：心情追追追活動二：情緒處理機單元五：高手來過招活動一：功夫小子 | 健體-E-A2健體-E-B3 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.在引導下學習簡易的情緒調適技能。2.學會利用武術拳與掌的基本動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 五 | 單元二：男女齊步走活動一：做身體的主人單元五：高手來過招活動一：功夫小子 | 健體-E-A2健體-E-B3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.辨別身體碰觸的感覺。2.能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 六 | 單元二：男女齊步走活動一：做身體的主人單元五：高手來過招活動二：童玩世界 | 健體-E-A2健體-E-Ｃ3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。3c-I-1表現基本動作與模仿能力。 | 1.辨別身體碰觸的感覺。2.能認識童玩的多元與樂趣。 | □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 | 單元二：男女齊步走活動一：做身體的主人單元五：高手來過招活動二：童玩世界 | 健體-E-A2健體-E-Ｃ3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識身體隱私與身體界限。2.能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:人權-1 | □線上教學 |
| 八 | 單元二：男女齊步走活動一：做身體的主人單元六：我愛運動活動一：常運動好處多活動二：運動場地大探索 | 健體-E-A2健體-E-A1 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 1.遇到危險和緊急情況時能設法求助。2.能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 | □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 | 單元二：男女齊步走活動二：超級比一比單元六：高手來過招活動三：動出好體力 | 健體-E-A2 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.比較男女生的異同。2.正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:人權-1 | □線上教學 |
| 十 | 單元二：男女齊步走活動二：超級比一比單元六：高手來過招活動四：滾出活力 | 健體-E-A2 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 1.知道家庭或學校的分工沒有性別之分。2.能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 十一 | 單元三：疾病小百科活動一：生病了怎麼辦單元六：我愛運動活動五：有趣的平衡遊戲 | 健體-E-A1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識生病時的處理方法。2.能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:人權-1 | □線上教學 |
| 十二 | 單元三：疾病小百科活動一：生病了怎麼辦單元七：球類運動樂趣多活動一：飛向天空 | 健體-E-A1健體-E-C1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。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、力量及準確性控球動作。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 | 1.知道發燒時的自我照顧方法。2.能掌握氣球的特性，不讓球落地。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:多元-2 | □線上教學 |
| 十三 | 單元三：疾病小百科活動二：用藥停看聽單元七：球類運動樂趣多活動二：百發百中 | 健體-E-A1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。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。 | 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 | 1.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的2.正確使用方法。能與同學合作，進行練習與遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:人權-1 | □線上教學 |
| 十四 | 單元三：疾病小百科活動二：用藥停看聽單元七：球類運動樂趣多活動二：百發百中 | 健體-E-A1健體-E-C1 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。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.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。2.能與同學合作，進行練習與遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:多元-2 | □線上教學 |
| 十五 | 單元三：疾病小百科活動二：用藥停看聽單元七：球類運動樂趣多活動三：拍球樂無窮 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。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 認識基本的健康常識。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.練習正確用藥方法。2.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:人權-1 | □線上教學 |
| 十六 | 單元三：疾病小百科活動二：用藥停看聽單元七：球類運動樂趣多活動三：拍球樂無窮 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。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。 | 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.練習正確用藥方法。2.能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 十七 | 單元三：疾病小百科活動三：疾病知多少單元七：球類運動樂趣多活動四：踢踢樂 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。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、力量及準確性控制動作。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 | 1.認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。2.能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定:登革熱防治-1 | □線上教學 |
| 十八 | 單元三：疾病小百科活動三：疾病知多少單元七：球類運動樂趣多活動四：踢踢樂 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。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、力量及準確性控制動作。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。2.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 | □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 | 單元三：疾病小百科活動三：疾病知多少單元八：玩水樂無窮活動一：夏日戲水停看聽 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。2.辨識安全的水域活動情境。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定:飲食-1 | □線上教學 |
| 二十 | 單元三：疾病小百科活動三：疾病知多少單元八：玩水樂無窮活動二：泳池安全知多少 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。2.能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 | □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 |
| 二十一 | 單元三：疾病小百科活動三：疾病知多少單元八：玩水樂無窮活動二：泳池安全知多少 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 2b-I-1 接受健康的生活規範。4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 1.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。2.認識水中活動後的保健注意事項。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □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。