附件伍

**高雄市左營區屏山國小 一 年級第 2 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 | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週 | 單元一、心情追追追  活動一、情緒調色盤 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。  2.分辨愉快或不愉快的情緒。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第二週 | 單元一、心情追追追  活動一、情緒調色盤 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。  2.分辨愉快或不愉快的情緒。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第三週 | 單元一、心情追追追  活動二、情緒處理機 | 健體-E-A2 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | 1.認識適當的情緒表達方式。  2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | ■線上教學  參考範例，用圖畫紙畫下「情緒調色盤」，學生選擇顏色代表自己當天的情緒，並寫下原因。上傳到班級網路平台 |
| 第四週 | 單元二、男女齊步走  活動一、做身體的主人 | 健體-E-A2 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 1.辨別身體碰觸的感覺。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵-3 | □線上教學 |
| 第五週 | 單元二、男女齊步走  活動二、超級比一比 | 健體-E-A2 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | 比較男女生的異同。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性平-3 | □線上教學 |
| 第六週 | 單元三、疾病小百科  活動一、生病了怎麼辦 | 健體-E-A2 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | 1.知道發燒時的自我照顧方法。  2.看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性平-3 | □線上教學 |
| 第七週 | 單元三、疾病小百科  活動二、用藥停看聽 | 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。  3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第八週 | 單元三、疾病小百科  活動三、疾病知多少 | 健體-E-A1 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第九週 | 單元四、跳一跳、動一動  活動一、伸展一下 | 健體-E-A1 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  4d-I-1 願意從事規律的身體活動。 | 1.知道伸展運動的重要性。  2.能正確進行伸展運動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第十週 | 單元四、跳一跳、動一動  活動二、長大真好 | 健體-E-A1 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1.了解跳躍的基本動作技巧。  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 |  | □線上教學 |
| 第十一週 | 單元四、跳一跳、動一動  活動三、我愛唱跳 | 健體-E-A1 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識土風舞的基本動作。  2.能依照土風舞舞序描述動作。  3.能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第十二週 | 單元五、高手來過招  活動一、功夫小子 | 健體-E-B3 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.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 |  | □線上教學 |
| 第十三週 | 單元五、高手來過招  活動二、童玩世界 | 健體-E-B3 | 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能力。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.能認識童玩的多元與樂趣。  2.能學會拍毽子的技巧。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第十四週 | 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-C3 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 4d-I-1 願意從事規律身體活動。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識運動對身體健康的益處。  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 |  | ■線上教學  使用 Google 地圖標示學校運動場地，並說明各場地的用途。討論「哪個場地最適合做哪種運動？」，並上傳到班級網路平台 |
| 第十五週 | 單元六、高手來過招  活動三、動出好體力 | 健體-E-A1 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。  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 |  | □線上教學 |
| 第十六週 | 單元六、我愛運動  活動四、滾出活力 | 健體-E-A2 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。  2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 1.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。  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 |  | □線上教學 |
| 第十七週 | 單元六、我愛運動  活動五、有趣的平衡遊戲 | 健體-E-A2 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。  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 |  | □線上教學 |
| 第十八週 | 單元七、球類運動樂趣多  活動一、飛向天空 | 健體-E-A1 | 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。 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.能運用身體各部位做出擊氣球的動作。  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 |  | □線上教學 |
| 第十九週 | 單元七、球類運動樂趣多  活動二、百發百中 | 健體-E-C1 | 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。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。  3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.能運用雙、單手做出大球拋球動作。  2.能單手做出拋小球動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第二十週 | 單元七、球類運動樂趣多  活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂 | 健體-E-C2 | 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。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。  3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。  2.能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第二十一週 | 單元八、玩水樂無窮  活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少 | 健體-E-A2 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。  4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | 1.認識常見的水域活動。  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 | 課綱:安全-3  游泳與自救能力教學-3 | ■線上教學  觀看「泳池安全規則」影片，在班級網頁留言板列出相關安全守則，並簽名 |

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）請與附件参-2(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。