

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 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				
第一週 2024/08/25 ~ 2024/08/31	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	健體-E-A2	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	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。	<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：性別平等-3 課綱：安全-3 課綱：人權-3 法定：兒童及少年性剝削-2	
第二週 2024/09/01 ~ 2024/09/07	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。 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施。 2. 知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	<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-3 課綱：人權-3 法定：家庭暴力-1	
第三週 2024/09/08 ~ 2024/09/14	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。 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。	<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-3 法定：家庭暴力-1	
第四週 2024/09/15 ~ 2024/09/21	第二單元小心！危險 第二課保護自己	健體-E-A2 健體-E-B1	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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	1. 發覺生活中各種碰觸的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。	<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：性別平等-3 課綱：安全-3 課綱：人權-3 法定：家庭暴力-1	
第五週 2024/09/22 ~ 2024/09/28	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。	<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-3 法定：兒童權利公約-1	

				操作簡易的健康技能。				
第六週 2024/09/29 ~ 2024/10/05	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。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	<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：家庭-3 法定:飲食教育-1	■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
第七週 2024/10/06 ~ 2024/10/12	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。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	<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：性別平等-3 法定:飲食教育-1	
第八週 2024/10/13 ~ 2024/10/19	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	健體-E-C2	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	<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：性別平等-3 法定:飲食教育-1	
第九週 2024/10/20 ~ 2024/10/26	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	<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：性別平等-3 法定:性侵害-1	
第十週 2024/10/27 ~ 2024/11/02	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	<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：性別平等-3 法定:性侵害-2	
第十一週 2024/11/03 ~ 2024/11/09	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。	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. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 模仿跳繩暖身的基本動作。	<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：安全-3 法定:性別平等-2	

第十二週 2024/11/10 ~ 2024/11/16	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。	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. 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。	<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-3 法定:性別平等-2	■線上教學 回家觀看教育平台相關 影片，並於課堂進行發 表
第十三週 2024/11/17 ~ 2024/11/23	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。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動 作。 3c-I-2 表現安 全的身體活動行 為。	1. 學會簡易的傳 接球動作。 2. 學會簡易拋、 擲球的動作。	<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：安全-3 法定:性別平等-2	
第十四週 2024/11/24 ~ 2024/11/30	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。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動 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。	<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-3	
第十五週 2024/12/01 ~ 2024/12/07	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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 現。	1. 探索隔網的感 受。 2. 探索將球擲準 的動作技巧。	<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：安全-3	
第十六週 2024/12/08 ~ 2024/12/14	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。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 現。	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。	<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-3 法定:登革熱-1	

第十七週 2024/12/15 ~ 2024/12/21	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。	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。	<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-3	
第十八週 2024/12/22 ~ 2024/12/28	第六單元全 身動一動 第二課大樹 愛遊戲	健體-E-C2	1a-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。 4c-I-1 認識與 身體活動相關資 源。	1. 在地面做出靜 態平衡動作。 2. 在地面做出動 態平衡動作。	<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-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教育平台相關 影片，並於課堂進行發 表
第十九週 2024/12/29 ~ 2025/01/04	第六單元全 身動一動 第二課大樹 愛遊戲	健體-E-C2	1a-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。 4c-I-1 認識與 身體活動相關資 源。	1. 探索平衡木的 高度。 2. 嘗試在平衡木 上行走。	<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-3	
第二十週 2025/01/05 ~ 2025/01/11	第六單元全 身動一動 第三課和風 一起玩	健體-E-C2	1b-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。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	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。	<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-3	
第二十一週 2025/01/12 ~ 2025/01/18	第六單元全 身動一動 第三課和風 一起玩	健體-E-C2	1b-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。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	1. 模仿風車，做 出轉動和低、 中、高水平的動 作。 2. 認識身體擺動 的要領。	<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-3	
第二十二週 2025/01/19 ~ 2025/01/25	第六單元全 身動一動 第三課和風 一起玩	健體-E-C2	1b-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。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	1. 模仿風車，做 出轉動和低、 中、高水平的動 作。 2. 認識身體擺動 的要領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3	

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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。**