

高雄市三民區鼎金國小一年級第二學期部定課程【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	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能認識六大類食物及其功能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
一	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	
二	壹、守護健康有一套一.飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能認識六大類食物及其功能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
二	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	

三	壹、守護健康有一套-飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。 2. 能記錄食用的食物，並完成分類。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
三	貳、運動歡暢樂趣多六.童玩真有趣	健體-E-A2	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能認真參與各項風車遊戲活動。 2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
四	壹、守護健康有一套-飲食面面觀	健體-E-A1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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. 能認識排便對健康的影響。 2. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
四	貳、運動歡暢樂趣多七.反應高手	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 能做出簡單的急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
五	壹、守護健康有一	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自	1. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:兒童及少年性剝削防治教育-1	

	套二. 歡喜做朋友		諧相處的方式。	我調適技能。	能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。			
五	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
六	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童及少年性剝削防治教育-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
六	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
七	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	1. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	

七	貳、運動 歡暢樂趣 多八.我有 好身手	健體-E-A1	Ia-I-1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。	2d-I-1 專注 觀賞他人的 動作表現。 3d-I-1 應用 基本動作常 識，處理練 習或遊戲問 題。	1. 能利用肢體支撐 身體，表現簡單的 平衡動作。 2. 能專注觀賞他人 的動作表現，且樂 於參與並完成連續 動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：戶外教 育-1	
八	壹、守護 健康有一 套二.歡喜 做朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家 人及朋友和 諧相處的方 式。	3b-I-2 能於 引導下，表 現簡易的人 際溝通互動 技能。 3b-I-3 能於 生活中嘗試 運用生活技 能。	1. 能分工合作，一 起完成一件任務， 從中得到成就感。 2. 能根據自己的能 力完成工作並充分 練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
八	貳、運動 歡暢樂趣 多八.我有 好身手	健體-E-A1	Ia-I-1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。	3d-I-1 應用 基本動作常 識，處理練 習或遊戲問 題。 4d-I-1 願意 從事規律身 體活動。	1. 能利用肢體學習 金雞蛋及不倒翁的 動作。 2. 培養觀察及動作 模仿的能力並能專 注觀賞他人的動作 表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：戶外教 育-1	
九	壹、守護 健康有一 套三.帶著 眼耳鼻去 旅行	健體-E-A1	Da-I-2 身體 的部位與衛 生保健的重 要性。	1a-I-1 認識 基本的健康 常識。	1. 能知道眼睛在生 活中的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴 力防治教育-1	

九	貳、運動歡暢樂趣多八. 我有好身手	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十	壹、守護健康有一套三. 帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能知道眼睛在生活中的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	
十	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十一	壹、守護健康有一套三. 帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對	1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	

				自己造成的威脅性。				
十一	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳躍的特色。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-2	
十二	壹、守護健康有一套三.帶著眼耳鼻去旅行	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-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
十二	貳、運動歡暢樂趣多九.跳躍大進擊	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	
十三	壹、守護健康有一套三.帶著	健體-E-A1	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

	眼耳鼻去旅行		法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。			
十三	貳、運動歡暢樂趣多九. 跳躍大進擊	健體-E-A1	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	
十四	壹、守護健康有一套四. 自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	
十四	貳、運動歡暢樂趣多十. 手腳並用	健體-E-C2	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2. 能運用不同手部位進行向上拍氣球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

十五	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	1. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
十五	貳、運動歡暢樂趣多十.手腳並用	健體-E-C2	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。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1. 能知道拍氣球接力相關動作。 2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
十六	壹、守護健康有一套四.自我保護小勇士	健體-E-A1	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	
十六	貳、運動歡暢樂趣多十.手腳並用	健體-E-C2	Ha-I-1 網 / 牆性球類運動相關的簡易拋、接、	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問	1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	

			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。 Hb-I-1 陣地攻守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。	題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。			
十七	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防治-1	
十七	貳、運動歡暢樂趣多十. 手腳並用	健體-E-C2	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問	1. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑踢踢的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

			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。	題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。				
十八	壹、守護健康有一套五.抗病小高手	健體-E-A1	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-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
十八	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進教育-1	
十九	壹、守護健康有一套五.抗病小高手	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	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. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	

十九	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-C3	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
廿	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 能知道預防生病的好行為。 2. 能演練正確配戴口罩的步驟。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
廿	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
廿一	壹、守護健康有一套五. 抗病小高手	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
廿一	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	健體-E-A1	Ab-I-1 體適能遊戲。 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。 4c-I-2 選擇	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	

				適合個人的身體活動。	2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。			
--	--	--	--	------------	---------------------------	--	--	--

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。