高雄市田寮區新興國小一年級第一學期部定課程【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	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。 2b-I-1接受健康的生活規範。	1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	口試 實作	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)		
1	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	健體-E-C1	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	口試 實作	課綱：健體-人權(人 E3) 課綱：健體-人權(人 E8)		
2	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	口試 實作	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8)		
2	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	健體-E-C1	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。	實作	課綱：健體-人權(人 E3) 課綱：健體-人權(人 E8)		

			Cb-I-3學校運動活動空間與場域。		4.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。				
3	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	健體-E-A2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	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.於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	口試	課綱：健體-安全-(安E2) 課綱：健體-安全-(安E8)		
3	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	健體-E-C1	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲設施。	口試 實作	課綱：健體-人權(人E3) 課綱：健體-人權(人E8)		
4	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	健體-E-A2	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	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.列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3.在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。	實作	課綱：健體-安全-(安E2) 課綱：健體-安全-(安E8)		
4	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	健體-E-C1	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲設施。	口試 實作	課綱：健體-人權(人E3) 課綱：健體-人權(人E8)		
5	壹、快樂上學去	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。 2b-I-1 接受健康	1.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。	口試 實作	課綱：健體-安全-(安E2) 課綱：健體-安全	線上教學	

	一. 新生進行曲		Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	的生活規範。	2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。		-(安 E8)		
5	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	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. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5)		
6	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。		課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程		
6	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。 3. 平時能利用呼拉圈做運動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5)		
7	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	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. 能知道保持身體乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。		課綱：健體-品德-(品 E1) 飲食教育課程		
7	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	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. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。		課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5)		

					3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。				
8	壹、快樂上學去 二.健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.能知道正確洗臉的方法。 2.能知道正確洗澡的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	口試 實作	課綱：健體-品德-(品 E1) 登革熱防治		
8	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	健體-E-C2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	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.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	口試 實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5)		
9	壹、快樂上學去 二.健康小達人	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1.能認識正確上廁所的方法。 2.能了解並做到上廁所的禮儀。 3.能認識正確上廁所的方法。 4.能了解並做到上廁所的禮儀。 5.能培養良好的衛生習慣。	口試 實作	課綱：健體-品德-(品 E1) 游泳與自救能力教學		
9	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-B3	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿律動遊戲。	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.在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2.能主動參與各種身體活動。 3.能專注欣賞他人優良動作表現。		課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 游泳與自救能力教學		
10	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。		課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-性別-(性 E11) 游泳與自救能力教學		

10	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-B3	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	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. 做出簡單的動作與同學打招呼。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。 3. 與同學培養默契，完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。 5. 能表現認真參與活動的積極態度。	實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 游泳與自救能力教學		
11	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	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。	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	筆試作業	課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-閱讀-(閱 E14)	線上教學	
11	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-B3	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 能自己做出課本圖示的動作。 2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。	口試實作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		
12	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。		課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-閱讀-(閱 E14)		
12	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	健體-E-B3	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。	實作作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E8)		
13	壹、快樂上學去 三.我長大了	健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	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. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2. 在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。		課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-閱讀-(閱 E14)		

13	貳、運動 樂趣多 八.快樂 動起來	健體-E-B3	Bc-I-1各項暖身 伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與 模仿性律動遊 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. 在活動中表現出對肢體部位 的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與 的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動作表 現。 4. 能靈活運用肢體，表現出閃 躲及移動身體的動作。		課綱：健體-性別 -(性 E4) 課綱：健體-人權 -(人 E8)		
14	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲 食習慣。	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. 能連結生活經驗，發覺早餐 的重要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。	口試 實作	課綱：健體-品德 -(品 E1) 飲食教育課程		
14	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-C2	Cb-I-1運動安全 常識、運動對身 體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、 跳與投擲遊戲。	1c-I-2認識基本的 運動常識。 3d-I-1應用基本動 作常識，處理練習 或遊戲問題。	1. 認識操場、跑道與使用規 則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並 和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動 作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。		課綱：健體-人權 -(人 E3) 課綱：健體-人權 -(人 E8) 兒童權利公約		
15	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	健體-E-A1	Ea-I-1生活中常 見的食物與珍惜 食物。	1a-I-2認識健康的 生活習慣。 3b-I-3能於生活中 嘗試運用生活技 能。	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要性。 4. 能設計一份自己可以吃得完 的早餐。	實作 作業	課綱：健體-品德 -(品 E1)		
15	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-C2	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。 3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。	1. 模仿做出各種型態走、跑的 動作。 2. 做出各種型態走、跑的動 作。 3. 專注欣賞他人動作表現。	口試 實作	課綱：健體-人權 -(人 E3) 課綱：健體-人權 -(人 E5)		
16	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲 食習慣。	4b-I-1發表個人對 促進健康的立場。	※能認識選擇健康食物的原 則。	口試	課綱：健體-品德 -(品 E1)		

16	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-C2	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1.做出原地跳與連續前進跳的 動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一 同合作遊戲。 3.能利用下課時間練習走、 跑、跳運動或遊戲。		課綱：健體-人權 -(人 E3) 課綱：健體-人權 -(人 E8)		
17	壹、快樂 上學去 四.活力 加油站	健體-E-A1	Ea-I-2基本的飲 食習慣。	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。 4a-I-2養成健康的 生活習慣。	1.能認識少糖、不油炸的食物 種類。 2.能做到良好的用餐行為。	口試 實作	課綱：健體-品德 -(品 E1)		
17	貳、運動 樂趣多 九.快樂 走跑跳	健體-E-C2	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理練 習或遊戲問題。	1.在遊戲中做出變換走、跑、 跳的動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一 同合作遊戲。 3.能在行進中選擇或轉換走、 跑、跳運動。	口試 實作	課綱：健體-人權 -(人 E3) 課綱：健體-人權 -(人 E8)		
18	壹、快樂 上學去 五.校園 生活健康 多	健體-E-A2	Ca-I-1生活中與 健康相關的環 境。	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.在學校發生事情能主動尋求 協助。 2.學習解決問題的能力。	筆試 口試	課綱：健體-家庭 -(家 E13) 課綱：健體-戶外 -(戶 E3)	線上教學	
18	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身 伸展動作。	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.知道教材示範繞球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能觀察他人活動的表現。 4.能利用課餘時間，從事玩球 運動。 5.能知道並做出教材示範夾球 的動作。 6.能和同學互相合作完成活 動。	口試 實作	課綱：健體-安全 -(安 E7) 課綱：健體-生涯 -(涯 E7)		
19	壹、快樂 上學去	健體-E-A2	Ca-I-1生活中與 健康相關的環 境。	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。	1.知道健康中心的設備及器材 的使用方法。	口試 實作	課綱：健體-家庭 -(家 E13)		

	五. 校園生活健康多			的健康技能和生活的技能。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	2.能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。		課綱：健體-戶外-(戶 E3)		
19	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	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.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。	實作	課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		
20	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	健體-E-A2	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	1a-I-1認識基本的健康常識。 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。	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。	口試 實作	課綱：健體-家庭-(家 E13) 課綱：健體-戶外-(戶 E3)		
20	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。	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.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。 5.能利用課餘時間，從事玩球運動。		課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		
21	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	健體-E-A2	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	口試 實作	課綱：健體-家庭-(家 E13) 課綱：健體-戶外-(戶 E3)		
21~22	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。	口試 實作	課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)		

			易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。				
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--