

附件伍-1

高雄市橋頭區五林國小一年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

| 週次 | 單元/主題名稱                                      | 對應領域<br>核心素養指標 | 學習重點  |   | 評量方式       | 議題融入  | 線上教學                                     | 跨領域統整或<br>協同教學規劃及線<br>上教學規劃<br>(無則免填)       |
|----|--|----------------|---|---|------------|---|--|---|
|    |  |                | 學習內容  | 學習表現  |            |   |  |   |
| 1  | 壹、守護健康有一套<br>一.飲食面面觀<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>六.童玩真有趣 | 健體-E-A1        | Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。<br>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。<br>2c-I-2表現認真參與的學習態度。          | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-環境-(環 E17)<br>課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E3)                    | <input type="checkbox"/> 線上教學            | 範例：<br>均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGam0...等 |
| 2  | 壹、守護健康有一套<br>一.飲食面面觀<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>六.童玩真有趣 | 健體-E-A2        | Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。<br>Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。   | 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4c-I-1認識與身體活動相關資源。 | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-環境-(環 E17)<br>課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E8)                    | <input type="checkbox"/> 線上教學            |   |
| 3  | 壹、守護健康有一套<br>一.飲食面面觀<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>六.童玩真有趣 | 健體-E-B1        | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。 | 4a-I-2養成健康的生活習慣。<br>4d-I-1願意從事規律身體活動。           | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-環境-(環 E17)<br>課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E3)<br>法定課程:家庭暴力防治教育-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | 在 classroom 上傳介紹家中食物的影片                     |
| 4  | 壹、守護健康有一套<br>一.飲食面面觀<br>貳、運動歡暢樂趣多            | 健體-E-C2        | Ea-I-2基本的飲食習慣。<br>Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。         | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。        | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-環境-(環 E17)<br>課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E8)                    | <input type="checkbox"/> 線上教學            |   |

|   |                                    |         |  |  |        |  |  |                        |
|---|------------------------------------|---------|--|--|--------|--|--|------------------------|
|   | 七. 反應高手                            |         |  |  |        |  |  |                        |
| 5 | 壹、守護健康有一套<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>七. 反應高手  | 健體-E-A1 | Ab-I-1體適能遊戲。<br>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。<br>3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。  | 實際操作作業 | 課綱：健體-性別-(性 E11)<br>課綱：健體-人權-(人 E8)<br>法定課程：性別平等教育-1                   | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | 在 classroom 上傳玩運動遊戲的影片 |
| 6 | 壹、守護健康有一套<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>七. 反應高手  | 健體-E-B1 | Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。<br>Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。    | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。  | 實際操作作業 | 課綱：健體-性別-(性 E11)<br>課綱：健體-人權-(人 E8)<br>法定課程：性別平等教育-1<br>法定課程：性侵害防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                        |
| 7 | 壹、守護健康有一套<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>八. 我有好身手 | 健體-E-B3 | Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。<br>Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 實際操作作業 | 課綱：健體-性別-(性 E11)<br>法定課程：性侵害防治教育-1                                     | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                        |
| 8 | 壹、守護健康有一套<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>八. 我有好身手 | 健體-E-C2 | Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。<br>Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4d-I-1願意從事規律身體活動。        | 實際操作作業 | 課綱：健體-性別-(性 E11)<br>法定課程：性侵害防治教育-1                                     | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                        |
| 9 | 壹、守護健康有一套<br>三. 帶著眼                | 健體-E-B3 | 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。<br>3c-I-1表現基本動                  | 實際操作作業 | 課綱：健體-生命-(生 E2)<br>課綱：健體-戶外-(戶 E3)<br>課綱：健體-安全-(安 E3)                  | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                        |

|    |   |         |   |   |            |   |                               |  |
|----|---|---------|---|---|------------|---|-------------------------------|--|
|    | 耳鼻去旅行<br>貳、運動歡<br>暢樂趣多<br>八.我有好<br>身手                           |         | Ia-I-1滾翻、支<br>撐、平衡、懸垂遊<br>戲。                            | 作與模仿的能力。  |            |   |                               |  |
| 10 | 壹、守護健<br>康有一套<br>三.帶著眼<br>耳鼻去旅行<br>貳、運動歡<br>暢樂趣多<br>九.跳躍大<br>進擊 | 健體-E-A1 | Ab-I-1體適能遊<br>戲。<br>Ga-I-1走、跑、跳<br>與投擲遊戲。               | 1c-I-2 認識基本<br>的運動常識。<br>3d-I-1應用基本動<br>作常識，處理練習<br>或遊戲問題。                        | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-生命-(生 E2)<br>課綱：健體-戶外-(戶 E3)<br>課綱：健體-安全-(安 E11)<br>課綱：健體-人權-(人 E8) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 11 | 壹、守護健<br>康有一套<br>三.帶著眼<br>耳鼻去旅行<br>貳、運動歡<br>暢樂趣多<br>九.跳躍大<br>進擊 | 健體-E-A2 | Da-I-2身體的部位<br>與衛生保健的重要<br>性。<br>Ga-I-1走、跑、跳<br>與投擲遊戲。  | 1b-I-1 舉例說明<br>健康生活情境中適<br>用的健康技能和生<br>活技能。<br>3a-I-2能於引導<br>下，於生活中操作<br>簡易的健康技能。 | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-生命-(生 E2)<br>課綱：健體-戶外-(戶 E3)<br>課綱：健體-安全-(安 E12)<br>課綱：健體-人權-(人 E8) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 12 | 壹、守護健<br>康有一套<br>三.帶著眼<br>耳鼻去旅行<br>貳、運動歡<br>暢樂趣多<br>九.跳躍大<br>進擊 | 健體-E-A3 | Da-I-2 身體的部<br>位與衛生保健的重<br>要性。<br>Ga-I-1走、跑、跳<br>與投擲遊戲。 | 2a-I-2 感受健康<br>問題對自己造成的<br>威脅性。<br>3d-I-1應用基本動<br>作常識，處理練習<br>或遊戲問題。              | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-生命-(生 E2)<br>課綱：健體-戶外-(戶 E3)<br>課綱：健體-安全-(安 E12)<br>課綱：健體-人權-(人 E8) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 13 | 壹、守護健<br>康有一套<br>三.帶著眼<br>耳鼻去旅行<br>貳、運動歡<br>暢樂趣多<br>九.跳躍大<br>進擊 | 健體-E-C1 | Ba-I-2 眼耳鼻傷<br>害事件急救處理方<br>法。<br>Ga-I-1走、跑、跳<br>與投擲遊戲。  | 2c-I-2 表現認真<br>參與的學習態度。<br>4a-I-2養成健康的<br>生活習慣。                                   | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-生命-(生 E2)<br>課綱：健體-戶外-(戶 E3)<br>課綱：健體-安全-(安 E3)<br>課綱：健體-人權-(人 E8)  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|    |   |         |  |   |            |  |  |                                |
|----|---|---------|--|---|------------|--|--|--------------------------------|
| 14 | 壹、守護健康有一套<br>四.自我保護小勇士<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十.手腳並用 | 健體-E-A1 | Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。<br>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。   | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2c-I-2表現認真參與的學習態度。         | 實際操作<br>作業 | 課網：健體-性別-(性 E4)<br>課網：健體-人權-(人 E8)<br>課網：健體-法治-(法 E8)<br>課網：健體-品德-(品 E2)<br>課網：健體-安全-(安 E7)<br>法定課程:性別平等教育-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                                |
| 15 | 壹、守護健康有一套<br>四.自我保護小勇士<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十.手腳並用 | 健體-E-A2 | Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。<br>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。   | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 實際操作<br>作業 | 課網：健體-性別-(性 E4)<br>課網：健體-人權-(人 E8)<br>課網：健體-法治-(法 E8)<br>課網：健體-品德-(品 E2)<br>課網：健體-安全-(安 E7)<br>法定課程:游泳與自救能力教學-2  | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                                |
| 16 | 壹、守護健康有一套<br>四.自我保護小勇士<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十.手腳並用 | 健體-E-C2 | Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。<br>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。 | 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4d-I-1願意從事規律身體活動。       | 實際操作<br>作業 | 課網：健體-性別-(性 E4)<br>課網：健體-人權-(人 E10)<br>課網：健體-法治-(法 E8)<br>課網：健體-品德-(品 E3)<br>課網：健體-安全-(安 E7)<br>法定課程:游泳與自救能力教學-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |                                |
| 17 | 壹、守護健康有一套<br>五.抗病小高手<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十.手腳並用   | 健體-E-A1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。<br>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、                         | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2c-I-1表現尊重的團體互動行為。         | 實際操作<br>作業 | 課網：健體-品德-(品 E3)<br>課網：健體-人權-(人 E8)<br>課網：健體-安全-(安 E7)  | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | 在 classroom 上傳<br>在家裡如何維護健康的影片 |

|    |   |         |   |   |            |                                    |                               |  |
|----|---|---------|---|---|------------|------------------------------------|-------------------------------|--|
|    | 用   |         | 停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。                       |   |            |                                    |                               |  |
| 18 | 壹、守護健康有一套<br>五. 抗病小高手<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 健體-E-A2 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。          | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E3) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 19 | 壹、守護健康有一套<br>五. 抗病小高手<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 健體-E-C1 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E3) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 20 | 壹、守護健康有一套<br>五. 抗病小高手<br>貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 健體-E-C3 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。         | 實際操作<br>作業 | 課綱：健體-品德-(品 E1)<br>課綱：健體-人權-(人 E8) | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |