附件伍-1

高雄市小港區太平國小五年級第一學期部定課程【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、健康 一.青春大小事 家庭暴力防治教育(3)	健體 E-A2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1.能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2.能運用並演練人際互動技巧。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別-1	□線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等
2	壹、健康 一.青春大小事 二.事故傷害知多少 性侵害防治教育(3)	健體 E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別-1 課綱：安全-1	□線上教學	

3	壹、健康 二.事故傷害知多少 安全教育（交通安全教育）(1)	健體 E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.能了解危險情況可能造成的傷害。 2.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學	
4	壹、健康 二.事故傷害知多少 三.關鍵時刻 安全教育（交通安全教育）(1) 防災教育(2)	健體 E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1.能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2.能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學	
5	壹、健康 三.關鍵時刻 游泳與自救能力教學(2)	健體 E-A2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2 認識健康技能和	1.能了解緊急救護系統資訊。 2.能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學	

			處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	生活技能的基本步驟。					
6	壹、健康 四.飲食放大鏡 飲食教育課程(3)	健體 E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2.能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
7	壹、健康 四.飲食放大鏡 貳、體育 五.飛過天際 健康促進教育(3)	健體 E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1.能認識各類食品衛生安全保存知識。 2.能了解各類食品的特性並正確保存。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	□線上教學	

8	貳、體育 五.飛過天際	健體 E-C2	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1.能運用不同接飛盤的動作。 2.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
9	貳、體育 五.飛過天際 六.超越巔峰	健體 E-A3	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	1.能完成活力存摺。 2.能認識奧運格言及奧林匹克精神。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	□線上教學	
10	貳、體育 六.超越巔峰	健體 E-A3	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.表現良好的起跑動作。 2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	□線上教學	
11	貳、體育 六.超越巔峰	健體 E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1.能完成活力存摺。 2.解決執行運動計畫表的阻礙。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	□線上教學	

	七.繩乎奇技		Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。					
12	貳、體育 七.繩乎奇技	健體 E-A1	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2.能夠積極參與擺繩跳及一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
13	貳、體育 七.繩乎奇技 八.羽球高手	健體 E-A1	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1.能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2.各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
14	貳、體育 八.羽球高手	健體 E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能學會十字步法。 2.能學會十字步法加揮拍動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記	

			基礎戰術。						
15	貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒好球	健體 E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2.能學會分組循環比賽。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	□線上教學	
16	貳、體育 九.棒棒好球	健體 E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1.能比較動作要領與他人的正確性。 2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	□線上教學	
17	貳、體育 九.棒棒好球 十.體操精靈	健體 E-A1	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1.學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2.學童能解決比賽時所面臨的問題。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1	■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記	

			教育、運動精神與運動營養知識。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。					
18	貳、體育 十.體操精靈	健體 E-A1	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
19	貳、體育 十一.健康有氧 游泳與自救能力教學(2)	健體 E-A2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1了解運動技能的要素和要領。	1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2.能了解有氧運動對身體的效益與發展。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
20	貳、體育 十一.健康有氧	健體 E-A2	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。	1.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 2.擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
21	總複習								

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。