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

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				
1	壹、健康 一.青春大小事	健體 E-A2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1獨立演練大部分的自我調適技能。	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	課綱：性別-1	□線上教學
1	貳、體育 五.飛過天際	健體 E-C2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2.主動參與練習，並和他人一起投入學習。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
2	壹、健康 一.青春大小事	健體 E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.能了解青春期影響情緒的因素。 2.能悅納自我並尊重他人。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1	□線上教學
2	貳、體	健體 E-C2	Bc-III-1	1d-III-3 了	1.能運用不同接飛	■紙筆測驗		□線上教學

	育 五.飛過天際		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。	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。	盤的動作。 2.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	及表單 ■實作評量		
3	壹、健康 一.青春大小事	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。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2.能了解夢遺的原因。	■紙筆測驗及表單	課綱：性別-1	□線上教學
3	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-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.認識飛盤比賽的規則。 2.在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	□線上教學
4	壹、健康 一.青春大小事	健體 E-A2	Db-III-1 青春期的探討與常	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基	1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1	□線上教學

			見保健問題之處理方法。	本步驟。 3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	2.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。			
4	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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	課綱：人權-1	□線上教學
5	壹、健康 一.青春大小事	健體 E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1.能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2.能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1	□線上教學
5	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.了解接力規則及技巧。 2.表現良好的傳接棒動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：人權-1	□線上教學

6	壹、健康二.事故知傷害多少	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。	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.能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。	■紙筆測驗 及表單	課綱：安全-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
6	貳、體育六.超越巔峰七.繩乎奇技	健體E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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	課綱：人權-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
7	壹、健康二.事故知傷害多少	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。	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	課綱：安全-1	□線上教學
7	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	1.雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2.2 人一組完成雙人跳繩2下以上。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量		□線上教學

				現基本運動精神和道德規範。				
8	壹、健康二.事故傷害知多少	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。	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	課綱：安全-1	□線上教學
8	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.能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
9	壹、健康二.事故傷害知多少	健體E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	1.能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2.能演練拒絕冒險行為的情境。	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	□線上教學
9	貳、體育七.繩乎奇技	健體E-A1	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。	■紙筆測驗及表單		□線上教學

	八.羽球高手		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-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	2.各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。			
10	壹、健康 二.事故傷害知多少	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。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	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	課綱：安全-1	□線上教學
10	貳、體育 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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1.能用反手將羽球發低、發短。 2.能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
11	壹、健康 三.關鍵時刻	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。 3a-III-2能於不同的生活情	1.能認識何謂一氧化碳中毒。 2.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學

			處理方法。	境中，主動表現基礎健康技能。				
11	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基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1.能學會兩人對打。 2.能學會接力對打。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
12	壹、健康 三.關鍵時刻	健體 E-A2	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學
12	貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒	健體 E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2.能學會分組循環	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	□線上教學

	好球		域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	比賽。			
13	壹、健康三.關鍵時刻	健體 E-A2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	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	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學
13	貳、體育九.棒棒好球	健體 E-A1	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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	課綱：人權-1	□線上教學
14	壹、健康三.關鍵時刻	健體 E-A2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關	1.能了解緊急救護系統資訊。 2.能運用急救系統資源。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

			方法。	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。				
14	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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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	課綱：人權-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
15	壹、健康 三.關鍵時刻	健體 E-A2	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。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	1.能認識何謂藥物中毒。 2.能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	□線上教學
15	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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表	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	課綱：人權-1	□線上教學

			運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	現基本運動精神和道德規範。				
16	壹、健康四.飲食放大鏡	健體 E-A2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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	課綱：家庭-1	□線上教學
16	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.能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2.以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
17	壹、健康四.飲食放大鏡	健體 E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能了解加工食品基本概念。 2.能了解食品加工過程及保存方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

17	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
18	壹、健康 四.飲食放大鏡	健體 E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能覺察加工食品對健康的影響。 2.能認識加工食品的健康飲食方法。	■紙筆測驗及表單	課綱：家庭-1	□線上教學
18	貳、體育 十一.健康有氧	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		□線上教學
19	壹、健康 四.飲食放大鏡	健體 E-A2	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。	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	課綱：家庭-1	□線上教學

19	貳、體育十一.健康有氧	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1.將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
20	壹、健康四.飲食放大鏡	健體 E-A2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.能向他人倡議健康飲食的方法。 2.能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1	□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.在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2.表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
21	壹、健康四.飲食放大鏡	健體 E-A2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.能向他人倡議健康飲食的方法。 2.能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1	□線上教學

21	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.在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2.表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學

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。