

附件伍-1

高雄市鳳山區鳳山國小112學年度 112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		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				
一	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。 1c-I-2認識基本的運動常識。	口頭報告 檢核表	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	
一	貳、運動樂趣多六. 小小探險家	健體-E-C1	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 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
二	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。	口頭報告	課綱：健體-安全-(安 E10) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	
二	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。	4a-I-2養成健康的生活習慣。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E10) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	
三	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。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。	口頭報告 檢核表	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	
三	貳、運動樂趣多六. 小小探險家	健體-E-C1	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10) 課綱：健體-人權-(人 E8)	☐ 線上教學	

				4a-I-2養成健康的生活習慣。				
四	壹、快樂上學去一. 新生進行曲	健體-E-A1 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。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	口頭報告 檢核表	課綱：性別平等-3 課綱：人權-3	☐ 線上教學	
四	貳、運動樂趣多七. 來玩呼拉圈	健體-E-C1 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。 2b-I-1接受健康的生活規範。	實際操作	課綱：性別平等-3 課綱：人權-3	☐ 線上教學	
五	壹、快樂上學去二. 健康小達人	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1c-I-1認識身體活動的基本動作。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☒ 線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
五	貳、運動樂趣多七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-I-2班級體育活動。 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	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。	實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
六	壹、快樂上學去二. 健康小達人	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-I-2班級體育活動。 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。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	檢核表 實際操作	課綱：家庭教育-3	☐ 線上教學	
六	貳、運動樂趣多七. 來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實際操作	課綱：家庭教育-3	☐ 線上教學	
七	壹、快樂上學去二. 健康小達人	健體-E-A1 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。	3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	

				4a-I-2養成健康的生活習慣。				
七	貳、運動樂趣多七.來玩呼拉圈	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
八	壹、快樂上學去二.健康小達人	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
八	貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-性別-(性 E4)	☐ 線上教學	
九	壹、快樂上學去三.我長大了	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。	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。	口頭報告	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-閱讀-(閱 E8)	☐ 線上教學	
九	貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。	2c-I-2表現認真參與的學習態度。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	實際操作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
十	壹、快樂上學去三.我長大了	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	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。	口頭報告	課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-閱讀-(閱 E8) 課綱：健體-人權-(人 E5)	☒ 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	貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	實際操作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	

十一	壹、快樂上學去三.我長大了	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	口頭報告	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-閱讀-(閱 E14) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
十一	貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 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	課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8)	☐ 線上教學	
十二	壹、快樂上學去三.我長大了	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
十二	貳、運動樂趣多八.快樂動起來	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	實際操作	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-性別-(性 E10) 課綱：健體-性別-(性 E11)	☐ 線上教學	
十三	壹、快樂上學去四.活力加油站	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。	口頭報告	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E5)	☐ 線上教學	
十三	貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。	實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E8)	☐ 線上教學	
十四	壹、快樂上學去四.活力加油站	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E8)	☐ 線上教學	
十四	貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)	☐ 線上教學	

十五	壹、快樂上學去四.活力加油站	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8)	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十五	貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 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。	實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8)	□線上教學	
十六	壹、快樂上學去四.活力加油站	健體-E-A1 健體-E-C2	Ea-I-2基本的飲食習慣。	3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E5)	□線上教學	
十六	貳、運動樂趣多九.快樂走跑跳	健體-E-A1 健體-E-C2	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	4a-I-2養成健康的生活習慣。	實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-人權-(人 E3) 課綱：健體-人權-(人 E8)	□線上教學	
十七	壹、快樂上學去五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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。 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 課綱：健體-生涯(涯 E12)	□線上教學	
十七	貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	3c-I-2表現安全的身體活動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 課綱：健體-生涯(涯 E12)	□線上教學	
十八	壹、快樂上學去五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 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	口頭報告	課綱：健體-家庭(家 E13) 課綱：健體-閱讀(閱 E11) 課綱：健體-戶外(戶 E1)	□線上教學	

				的健康技能和生活技能。				
十八	貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	3c-I-2表現安全的身體活動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	實際操作	課綱：健體-家庭(家 E13) 課綱：健體-閱讀(閱 E11) 課綱：健體-戶外(戶 E1)	☐ 線上教學	
十九	壹、快樂上學去五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ca-I-1生活中與健康相關的環境。。	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。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-家庭(家 E13) 課綱：健體-閱讀(閱 E11) 課綱：健體-生涯(涯 E12)	☒ 線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十九	貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	☐ 線上教學	
廿	壹、快樂上學去五.校園生活健康多	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。 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。	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。	口頭報告	課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 課綱：健體-生涯(涯 E12)	☐ 線上教學	
廿	貳、運動樂趣多十.和球做朋友	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E7) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	☐ 線上教學	
廿一	總複習				檢核表		☐ 線上教學	

註：112學年度上學期21週，下學期20週。

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。