

附件伍-1

高雄市鳳山區鳳山國小112學年度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		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 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-A2 健體 E-C2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-性別-(性 E11)	☐ 線上教學	
2	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-A2 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。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-性別-(性 E11)	☐ 線上教學	

				4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。				
3	壹、健康 一. 青春大 小事 貳、體育 五. 飛過天 際 六. 超越巔 峰	健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2	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。 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。 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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	實際操作	課綱：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-性別-(性 E11) 課綱：健體-人權-(人 E5)	☐ 線上教學	
4	壹、健康 一. 青春大 小事 貳、體育 六. 超越巔 峰	健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	實際操作 檢核表 口頭報告	課綱：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-性別-(性 E11) 課綱：健體-人權-(人 E5)	☐ 線上教學	

5	壹、健康 一. 青春大 小事 貳、體育 六. 超越巔 峰	健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2	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。 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。 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。 2c-III-2 表現同 理心、正向溝通的 團隊精神。 2d-III-2 分辨運 動賽事中選手和觀 眾的角色和責任。 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。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制和協 調能力。 3d-III-3 透過體 驗或實踐解決練習 或比賽的問題。 4d-III-2 執行運 動計畫，解決運動 參與的阻礙。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-性別-(性 E11) 課綱：健體-人權-(人 E5)	☐ 線上教學	
6	壹、健康 二. 事故傷 害知多少	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3	Ba-III-2 校園及 休閒活動事故傷害 預防與安全須知。	1c-III-1 了解運 動技能要素和基本 運動規範。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)	☐ 線上教學	

	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	健體 E-B2 健體 E-C2	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。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		課綱：健體-人權-(人 E5)		
--	----------------------------	--------------------	---	---	--	-----------------	--	--

7	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 七. 繩乎奇技	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
8	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

	七．繩 乎 奇 技		Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				
9	壹、健康 二．事故傷害知多少 貳、體育 七．繩 乎 奇 技 八．羽 球 高 手	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)	□線上教學	

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				
10	壹、健康 貳、體育 貳、體育 八、羽球高手	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	實際操作 口頭報告 學習單	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E8) 課綱：健體-安全-(安 E10)	□線上教學	

				4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。				
11	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 課綱：健體-安全-(安 E13) 課綱：健體-安全-(安 E14) 課綱：健體-資訊-(安 E2)	□線上教學	
12	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒球好球	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	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。 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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 課綱：健體-安全-(安 E13) 課綱：健體-安全-(安 E14) 課綱：健體-資訊-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	□線上教學	

			Hd-III-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。				
13	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Hd-III-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	口頭報告 實際操作	課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 課綱：健體-安全-(安 E13) 課綱：健體-安全-(安 E14) 課綱：健體-資訊-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	

				4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。				
14	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 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。	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。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 課綱：健體-安全-(安 E13) 課綱：健體-安全-(安 E14) 課綱：健體-資訊-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	
15	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 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。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E11) 課綱：健體-安全-(安 E12) 課綱：健體-安全-(安 E13) 課綱：健體-安全-(安 E14) 課綱：健體-資訊-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E3)	☐ 線上教學	

			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。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。				
16	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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-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。 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。 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。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-家庭(家 E10)	☐ 線上教學	

				3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
17	壹、健康 四．飲食放大鏡 貳、體育 十．體操精靈	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-B2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 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。	實際操作	課綱：健體-家庭(家 E10)	□線上教學	

				3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
18	壹、健康 四．飲食放大鏡 貳、體育 十一．健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	實際操作 檢核表 口頭報告	課綱：健體-家庭(家 E10)	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
19	壹、健康 四．飲食放大鏡 貳、體育 十一．健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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-1 了解運動技能的要素和要領。	實際操作	課綱：健體-家庭(家 E10)	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

				2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
20	壹、健康 四．飲食放大鏡 貳、體育 十一．健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	實際操作 口頭報告	課綱：健體-家庭(家 E10)	☐ 線上教學	
21	壹、健康 四．飲食放大鏡 貳、體育 十一．健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	實際操作	課綱：健體-家庭(家 E10)	☐ 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。