

高雄市鳳山區鳳山國小 113 年級第 二 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 (亦可循原來格式)	議題融入	備註/ 線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0210-0214	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵-1	0211開學
第一週 0210-0214	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	E-A1	Ab-II-1 體適能遊戲 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	0211開學
第二週 0217-0221	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	E-A3	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵-1	
第二週 0217-0221	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	E-A1	Ab-II-1 體適能遊戲 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 2. 知道慢跑運動的基本動作及益處。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第三週 0224-0228	壹、健康齊步走	E-A1	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能知道人生各階段發展的特徵。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	一. 成長加油站				2. 能知道家人所處的人生階段。			
第三週 0224-0228	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	E-B3	Ab-II-1 體適能遊戲 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 知道提升體適能的方法及益處。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第四週 0303-0307	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	E-A3	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0303-0307	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第五週 0310-0314	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	E-A3	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第五週 0310-0314	貳、運動樂無窮	E-C2	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能確實做到執行單一身體部位的活	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

	六、舞動精靈			4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	動或聯合性的動作。 2. 能主動積極表現基本的律動。			
第六週 0317-0321	壹、健康齊步走 二、防災應變站	E-A3	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時 的減災整備方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第六週 0317-0321	貳、運動樂無窮 七、跳越真好玩	E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☒ 線上教學 回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第七週 0324-0328	壹、健康齊步走 二、防災應變站	E-A3	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第七週 0324- 0328	貳、運動樂 無窮 七、跳越真 好玩	E-A1	Ia- II -1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作	1c- II -1 認識身體 活動的動作技能。 3c- II -1 表現聯合 性動作技能。	1. 學習做出指定的 動作。 2. 做出全身聯合性 的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第八週 0331- 0404	壹、健康齊 步走 二、防災應 變站	E-A1	Ba- II -2 灼燙傷、 出血、扭傷的急救 處理 Fb- II -3 正確就醫 習慣	1b- II -2 辨別生活 情境中適用的健康 技能和生活技能。 3a- II -1 演練基本 的健康技能。	1. 能了解如何處理 燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急 救的步驟。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第八週 0331- 0404	貳、運動樂 無窮 七、跳越真 好玩 八、我是單 槓高手	E-A1	Ia- II -1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作	2c- II -3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。 4c- II -2 了解個人 體適能與基本運動 能力表現。	1. 能完成跳箱動 作。 2. 透過簡單活動， 伸展身體，熟悉單 槓運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第九週 0407- 0411	壹、健康齊 步走 二、防災應 變站	E-A1	Ba- II -1 居家、交 通及戶外環境潛在 危機的警覺與安全 須知 Ba- II -3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識	2a- II -2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 3a- II -1 演練基本 的健康技能。	1. 能模擬並演練火 災來臨時逃生避難 的方式。 2. 能具備在火場逃 生時的應變知識。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第九週 0407- 0411	貳、運動樂 無窮 八、我是單 槓高手	E-A1	Ia- II -1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	1c- II -1 認識身體 活動的動作技能 2c- II -3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	1. 清楚動作要領並 表現正確動作。 2. 能清楚動作要 領，並做出正確的 動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	

第十週 0414-0418	壹、健康齊步走 二、防災應變站	E-A1	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 2. 能判斷家中潛藏危險的地方。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1	期中評量週
第十週 0414-0418	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	期中評量週
第十一週 0421-0425	壹、健康齊步走 三、為健康把關	E-B2	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能了解識別真、假訊息的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1	
第十一週 0421-0425	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	E-C2	Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

			人與球關係攻防概念		2. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。			
第十二週 0428-0502	壹、健康齊步走 三、為健康把關	E-B2	Bb- II -1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家暴-1	☒ 線上教學 回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第十二週 0428-0502	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	E-C2	Ha- II -1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	☒ 線上教學 回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第十三週 0505-0509	壹、健康齊步走 三、為健康把關	E-B2	Bb- II -1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十三週 0505-0509	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	E-A2	Bd- II -2 技擊基本動作 Ha- II -1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍	1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 4d- II -2 參與提高	1. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

	十、我是小小防衛兵		擊球、傳 接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	體適能與基本運動能力的身體活動。	2. 能意識、辨別身體重要器官部位防護的概念。			
第十四週 0512-0516	壹、健康齊步走 三、為健康把關	E-A1	Bb- II -1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識	4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十四週 0512-0516	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	E-A2	Bd- II -2 技擊基本動作	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 2. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-1	
第十五週 0519-0523	壹、健康齊步走 三、為健康把關	E-A1	Bb- II -1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識	3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		畢業考週
第十五週 0519-0523	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	E-A1	Bd- II -2 技擊基本動作	1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -1 認識動作	1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-1	畢業考週

				技能概念與動作練習的策略。	2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。			
第十六週 0526-0530	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十六週 0526-0530	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以順利合作完成接力練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
第十七週 0602-0606	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十七週 0602-0606	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	E-C2	Cb-II-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳-1	
第十八週	壹、健康齊步走	E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	1. 能認識登革熱的傳染途徑。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量		☒ 線上教學

0609-0613	四、社區健康 GO		護行動 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式	校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	2. 能認識登革熱的症狀。	☐ 檔案評量		回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第十八週 0609-0613	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	E-C2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	1. 可以和他人合作進行大隊接力。 2. 能了解躲避球比賽進行的方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳-1	■線上教學 回家觀看教育平臺相關影片，並於課堂進行發表
第十九週 0616-0620	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 2. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:登革熱-1	
第十九週 0616-0620	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	E-A2	Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	1. 學會相關的閃躲動作。 2. 運用閃躲動作完成闖關。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳-1	

第二十週 0623-0627	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	E-A1	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		期末評量週
第二十週 0623-0627	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	E-A2	Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 了解躲避球比賽進行方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳-1	期末評量週
第二十一週 0630-0704	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	E-C1	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1. 能清潔並維持居家環境的衛生。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		0630 學期結束
第二十一週 0630-0704	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	E-A2	Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 會使用球擊中目標物。 2. 知道如何展現運動家精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	0630 學期結束

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）請與表件參-2(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。