

高雄市鳳山區鳳山國小 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	備註/ 線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0901- 0905	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 ☐ 檔案評量	法定:生命教育-1	9/1開學
第一週 0901- 0905	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 ☐ 檔案評量		9/1開學
第二週 0908- 0912	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 ☐ 檔案評量	法定:生命教育-1	☒ 線上教學 (教學規劃：回家 完成線上作業 單，並上傳至 google classroom 作業 討論區)
第二週 0908- 0912	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。	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 (教學規劃：回家 完成線上作業 單，並上傳至 google

				2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。				classroom 作業 討論區)
第三週 0915- 0919	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 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第三週 0915- 0919	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0922- 0926	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		
第四週 0922- 0926	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。	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		

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。				
第五週 0929- 1003	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 ☐ 檔案評量		
第五週 0929- 1003	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 ☐ 檔案評量		
第六週 1006- 1010	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 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		10/6中秋節 10/10國慶日
第六週 1006- 1010	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。	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		10/6中秋節 10/10國慶日

			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。				
第七週 1013- 1017	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 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防制-1	
第七週 1013- 1017	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. 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 ☐ 檔案評量		
第八週 1020- 1024	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 ☐ 檔案評量		
第八週 1020- 1024	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。			
第九週 1027- 1031	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 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 健康促進教育-1	☒ 線上教學 (教學規劃: 回家完成線上作業單, 並上傳至 google classroom 作業討論區)
第九週 1027- 1031	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 (教學規劃: 回家完成線上作業單, 並上傳至 google classroom 作業討論區)
第十週 1103- 1107	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 ☐ 檔案評量	法定: 健康促進教育-1	期中定期考查週
第十週 1103- 1107	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。	1. 能用反手將羽球發低、發短。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		期中定期考查週

				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。	2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。			
第十一週 1110-1114	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。 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 ☐ 檔案評量		
第十一週 1110-1114	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 ☐ 檔案評量	法定:康促進教育-1	
第十二週 1117-1121	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 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1	
第十二週 1117-1121	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

			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。	2. 能學會分組循環比賽。			
第十三週 1124-1128	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 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1	
第十三週 1124-1128	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 ☐ 檔案評量		
第十四週 1201-1205	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. 能運用急救系統資源。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1	
第十四週 1201-1205	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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

			Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基 本動作及基礎戰 術。	3c-III-1 表現穩 定的身體控制和協 調能力。	2. 學童能解決比賽 時所面臨的問題。			
第十五 週 1208- 1212	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 ☐ 檔案評量		12/13校慶活動
第十五 週 1208- 1212	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 全教育、運動精神 與運動營養知識。	1c-III-2 應用身 體活動的防護知 識，維護運動安 全。 2c-III-1 表現基 本運動精神和道德 規範。	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		12/13校慶活動
第十六 週 1215- 1219	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 ☐ 檔案評量		12/15校慶補休
第十六 週 1215- 1219	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。	1. 能了解以身體部 位為軸心，旋轉繞 圓圈的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		12/15校慶補休

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。			
第十七週 1222-1226	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 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
第十七週 1222-1226	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		
第十八週 1229-0102	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 ☐ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	1/1元旦假
第十八週 1229-0102	貳、體育 十一. 健康有氣	健體 E-A2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		1/1元旦假

			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。	2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。			
第十九週 0105-0109	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 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	☒ 線上教學 (教學規劃：回家完成線上作業單，並上傳至google classroom 作業討論區)
第十九週 0105-0109	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 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 (教學規劃：回家完成線上作業單，並上傳至google classroom 作業討論區)
第二十週 0112-0116	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 ☐ 檔案評量		期末定期評量週
第二十週 0112-0116	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 ☐ 檔案評量		期末定期評量週

第二十一週 0119-0123	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 ☒ 檔案評量		1/20學期結束
第二十一週 0119-0123	貳、體育 十一.健康有氣	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 ☐ 檔案評量		1/20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。

註6：自114年9月1日(星期一)開學正式上課(第1週)至115年1月20日(星期二)第1學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天。