

附件伍-1

高雄市小港區漢民國小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		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	Db-III-1 青春期的 探討與常 見保健問 題之處理 方法。 Fa-III-3 維持良好 人際關係 的溝通技 巧與策 略。	1b-III-2 認 識健康技能和 生活技能的基 本步驟。 2b-III-1 認 同健康的生活 規範、態度與 價值觀。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：性別-1 法定：性別平等教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
2	壹、健康 一.青春 大小事 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。 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。 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：安全-1 法定：性侵害防治教育-3 法定：性別平等教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

3	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。 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
4	壹、健康 二. 事故傷害知多少 三. 關鍵時刻	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。 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响。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
5	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响。 1b-III-2 認識健康技能和	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：資訊-1 法定：職業試探-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			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。	生活技能的基本步驟。				
6	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。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：家庭-1 法定：登革熱防治-1 法定：飲食教育課程-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
7	壹、健康 四. 飲食 放大鏡 貳、體 育 五. 飛過 天際	健體 E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：家庭-1 法定：飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

8	貳、體 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。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
9	貳、體 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-1 了 解運動技能的 要素和要領。 1d-III-3 了 解比賽的進攻 和防守策略。	1. 能完成活力存 摺。 2. 能認識奧運格言 及奧林匹克精神。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
10	貳、體 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. 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1 法定：兒童權利公約-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
11	貳、體 六. 超越 巔峰	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	七. 繩乎奇技		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。				
12	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. 能夠積極參與擺繩跳及一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
13	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
14	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	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. 能學會十字步法。 2. 能學會十字步法加揮拍動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

			基 础 戰 術。					
15	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。 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。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。	1. 能認識比賽場地 的範圍、界線及規 則。 2. 能學會分組循環 比賽。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
16	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。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1 法定：游泳與自救能力教 學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
17	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	1c-III-2 應 用身體活動的 防護知識，維 護運動安全。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1 法定：游泳與自救能力教 學-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派 測驗&南一 派筆記

			教育、運動精神與運動營養知識。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
18	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 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。	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。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 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. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 2. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
21	總複習							

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。

PS. 線上教學(混成學習)是指師生結合應用不同的教學策略、教學方法、教學媒體、教學科技的一種教學模式，涵蓋同步(synchronous)與非同步(asynchronous)學習的一連串學習活動，為一種學習型態的改變，目的是以學習者為主體的學習並提升學生自主學習能力。