

高雄市三民區鼎金國小五年級第一學期部定課程【健康與體育領域領域】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	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	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：性侵害防 治教育-1	
一	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	課綱：品德-2	
二	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：性侵害防 治教育-1	

二	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。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
三	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	法定:性侵害防治教育-1	
三	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	課綱：人權-2	
四	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	1. 能知道青春期中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	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	

				現基礎健康技能。				
四	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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	課綱：人權-2	
五	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	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	
五	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	課綱：人權-2	
六	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。	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

				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。	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。			
六	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。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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	課綱：人權-2	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
七	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-登革熱防治-1	
七	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	課綱：家庭教育-2	

八	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	課綱：安全-1	
八	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. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭教育-2	
九	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	課綱：安全-1	
九	貳、體育 七. 繩乎奇技	健體 E-A1	Ha-III-1 網/牆性球類運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 能在遊戲中表現出運動家	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

	八. 羽球高手		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-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。			
十	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	課綱：安全-1	
十	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。 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。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭教育-2	
十一	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	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	課綱：品德-1	

				現基礎健康技能。				
十一	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	課綱：安全-2	
十二	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	課綱：安全-1	
十二	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	
十三	壹、健康 三.關鍵時刻	健體 E-A2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊	1b-III-2 認識健康技能和生	1. 能了解緊急救護系統資訊。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

			與突發事故的處理方法。	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。	2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。			
十三	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	課綱：人權-2	
十四	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	課綱：安全-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

十四	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。	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。	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	法定: 健康促進教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
十五	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	課綱: 安全-1	
十五	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	課綱: 人權-2	
十六	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	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	

				能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。			
十六	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. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	
十七	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	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
十七	貳、體育 十.體操精靈	健體 E-A1	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 能了解側翻的支撐和腳後	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-2	☒ 線上教學

			躍、旋轉與騰躍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。			使用南一派測驗&南一派筆記
十八	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	
十八	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。 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
十九	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	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭教育-1	

				能和生活技能。	2. 能了解各類食品的特性並正確保存。			
十九	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	法定: 健康促進教育-2	
廿	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	課綱：家庭教育-1	
廿	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	課綱：安全-2	

廿一	總複習	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	課綱：家庭教育-1	
廿一	總複習	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	課綱：品德-2	

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。

