

高雄市三民區莊敬國小 113 年級第 1 學期部定課程【南一(版本)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 (至少3次)	跨領域統整 或協同教學 規劃及線上 教學規劃
			學習內容	學習表現				
第一週 8/30開學	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)		
第二週 9/1-9/7	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	■線上教學	學習吧
第三週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行	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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	■線上教學	學習吧

			進間投擲的遊戲。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
第四週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行  貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1 健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-安全-(安 E2) 課網：健體-戶外-(戶 E1) 課網：健體-品德-(品 E3)	■ 線上教學	學習吧
第五週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行  貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-安全-(安 E2) 課網：健體-安全-(安 E4) 課網：健體-安全-(安 E6) 課網：健體-戶外-(戶 E1)		
第六週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行  貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-安全-(安 E2) 課網：健體-安全-(安 E4) 課網：健體-安全-(安 E6) 課網：健體-戶外-(戶 E1)		

			<p>機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	<p>他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>				
第七週	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作業</p> <p>4. 作業</p>	<p>課網：健體-人權-(人 E7)</p> <p>課網：健體-品德-(品 E2)</p> <p>課網：健體-品德-(品 E3)</p> <p>課網：健體-安全-(安 E4)</p> <p>課網：健體-安全-(安 E6)</p>		
第八週	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作業</p> <p>4. 作業</p>	<p>課網：健體-人權-(人 E7)</p> <p>課網：健體-品德-(品 E2)</p> <p>課網：健體-品德-(品 E3)</p>		

				與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。				
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳  貳、揪團來運動 七. 舞力四射	健體-E-A2 健體-E-B3 健體-E-C1 健體-E-C2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-人權-(人 E7) 課網：健體-品德-(品 E2) 課網：健體-品德-(品 E3)		
第十週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳  貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2 健體-E-C1	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-人權-(人 E7) 課網：健體-品德-(品 E2)		

				動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
第十一週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳  貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2 健體-E-C1	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)		
第十二週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界  貳、揪團來運動 九. 排球小子	健體-E-A2 健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		

			<p>助策略。</p> <p>Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>				
第十三週	<p>壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界</p> <p>貳、揪團來運動 九. 排球小子</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)</p>		
第十四週	<p>壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界</p> <p>貳、揪團來運動 九. 排球小子</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)</p>		

			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。	態度。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。				
第十五週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界  貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-性別-(性 E4) 課網：健體-生命-(生 E2)		
第十六週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界  貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：健體-性別-(性 E4) 課網：健體-生命-(生 E2)		
第十七週	壹、健康元氣站	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動	1a-II-2 了解促進健	1. 筆試	課網：健體-環境-(環 E5)		

	<p>四. 我愛地球</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p>	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>康生活的方法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>課綱：健體-環境-(環 E15)</p>		
<p>第十八週</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>課綱：健體-環境-(環 E5)</p> <p>課綱：健體-環境-(環 E15)</p>		
<p>第十九週</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>課綱：健體-環境-(環 E5)</p> <p>課綱：健體-環境-(環 E15)</p>		

				與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
第廿週	壹、健康元氣站 四.我愛地球  貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		
第廿一週	壹、健康元氣站 四.我愛地球  貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		

				場。 4c-II-2 了解個人體 適能與基本運動能力 表現。				
第廿二週	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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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。**