

高雄市 三民 區 愛國 國小五年級第一學期部定課程【健體領域】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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2. 了解預防傳染病的原則和措施。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
二	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。 2. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
三	第二單元 做自己愛自己 第一課不要被引誘	健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。 2. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-3 課綱：法治-3	☐ 線上教學

四	第二單元 做自己愛自己 第二課全力反毒	健體-E-A1	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-3	☐ 線上教學
五	第二單元 做自己愛自己 第三課獨特的我	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 2. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 課綱：生涯規劃-3	☐ 線上教學
六	第三單元 安全新生活 第一課校園事故傷害	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 2. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☒ 線上教學
七	第三單元 安全新生活 第二課騎車乘車保平安	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解預防自行車事故傷害、遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

					2. 演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。			
八	第四單元 擊球特攻隊 第一課排球高手	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆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。	1. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 2. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
九	第四單元 擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十	第四單元 擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十一	第五單元 跑跳武動秀 第一課身體管理員	健體-E-A3	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☐ 線上教學

					2. 擬定體適能提升運動計畫。			
十二	第五單元 跑跳武動秀 第一課身體管理員	健體-E-A3	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 了解運動相關營養知識。 2. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3	☒ 線上教學
十三	第五單元 跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 2. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十四	第五單元 跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 2. 學會測量跳遠距離。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十五	第五單元 跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學

十六	第五單元 跑跳武動 秀 第三課小 套路輕鬆 學	健體-E-C2	Bd-III-1 武術 組合動作與套 路。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 認識武術功 操的動作技能 要素和演練規 範。 2. 熟練武術功 操，並表現出 穩定的身體控 制和協調能 力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十七	第五單元 跑跳武動 秀 第三課小 套路輕鬆 學	健體-E-C2	Bd-III-1 武術 組合動作與套 路。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 熟練武術功 操，並表現出 穩定的身體控 制和協調能 力。 2. 結合所學， 表現武術動作 設計和演武能 力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十八	第六單元 自在動起 來 第一課逗 陣來跳繩	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗 運動組合動作 與遊戲。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 表現穩定的 跳繩組合動 作、團體跳繩 動作和身體協 調能力。 2. 表現跳繩組 合動作創作和 展演的能力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☒ 線上教學
十九	第六單元 自在動起 來 第二課划 手前進	健體-E-C2	Gb-III-2 手腳 聯合動作、藉 物游泳前進、 游泳前進15公 尺（需換氣三 次以上）與簡	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. 了解捷泳手 部動作與划手 動作要領。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學

			易性游泳比賽。					
廿	第六單元 自在動起來 第二課划手前進	健體-E-C2	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	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. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 2. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學
廿一	第六單元 自在動起來 第三課快樂動動趣	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 以隊形變化表現機器人遊行動作。 2. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學

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。