

高雄市三民區愛國國小五年級第二學期部定課程【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 健康幸福 一家人 第一課健康家庭互動	健體-E-B1	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 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-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 認識家庭成員的角色與責任。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-3	☐ 線上教學
二	第一單元 健康幸福 一家人 第二課關懷家人	健體-E-B1	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 認識更年期的生理、心理轉變。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-3	☐ 線上教學
三	第一單元 健康幸福 一家人 第三課青春快樂行	健體-E-A3	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 2. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
四	第二單元	健體-E-A2	Ea-III-1 個人	1b-III-4 了解	1. 運用每日飲	☒ 紙筆測驗及表單	課綱：品德-3	☐ 線上教學

	健康安全 飲食 第一課健康飲食		的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	健康自主管理 的原則與方法。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 2. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
五	第二單元 健康安全 飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 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-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 2. 理解異物梗塞、一氧化碳中毒的預防方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-3 課綱：多元文化-3 課綱：國際-3 課綱：安全-3	☐ 線上教學
六	第三單元 保護地球 動起來 第一課環保愛地球	健體-E-C1	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 2. 運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-3	☒ 線上教學
七	第三單元 保護地球 動起來 第二課環	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 理解減少水汙染、空氣汙染，以及噪音防制的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-3	☐ 線上教學

	境汙染面 面觀		汙染的來源與 形式。	3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	2. 覺知水汙 染、空氣汙 染，以及噪音 對健康的危 害。			
八	第四單元 球技對決 第一課羽 球共舞	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。 3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1. 了解並表現 羽球正手、反 手發球的動作 要領。 2. 了解並演練 羽球比賽的進 攻策略。	☐ 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 球技對決 第二課籃 球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地 攻守性球類運 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。 3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1. 了解並表現 籃球定點投 籃、跑動接球 投籃、試探 步、上籃、兩 人擋拆的動作 要領。 2. 了解並演練 籃球比賽的進 攻和防守策 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 球技對決 第二課籃 球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地 攻守性球類運 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。 3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1. 了解並表現 籃球定點投 籃、跑動接球 投籃、試探 步、上籃、兩 人擋拆的動作 要領。 2. 了解並演練 籃球比賽的進 攻	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學

					和防守策略。			
十一	第五單元 奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 2. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
十二	第五單元 奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 2. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☒ 線上教學
十三	第五單元 奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 2. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。	☐ 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 奔騰泳休閒 第三課水	健體-E-A2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3	☐ 線上教學

	中健將		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。	2. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。			
十五	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 2. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：海洋-3	☐ 線上教學
十六	第五單元 奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	健體-E-A3	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 創作和展演踢毬組合動作。 2. 透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：家庭-3	☐ 線上教學
十七	第六單元 我的運動舞臺 第一課靈	健體-E-A2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-3	☐ 線上教學

	活滾躍				領。 2. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。			
十八	第六單元 我的運動 舞臺 第一課靈活滾躍	健體-E-A2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。	☐ 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 我的運動 舞臺 第二課動動秀	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
廿	第六單元 我的運動 舞臺 第二課動動秀	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☐ 線上教學
廿一	第六單元	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿	2d-III-1 分享	1. 了解並表現	☐ 紙筆測驗及表單	課綱：品德-3	☐ 線上教學

	我的運動 舞臺 第二課動 動秀		性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
--	--------------------------	--	------------------------------	---	-----------------------------------	---	--	--

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。