

高雄市路竹區路竹國小 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-A2 健體 E-C2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。	<input 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：健體-性別-(性 E1) 交通安全教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-A2 健體 E-C2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。	<input 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：健體-性別-(性 E11) 法定：健體-革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	壹、健康 一. 青春大小事 二. 事故傷害知多少 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-A2 健體 E-C2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 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。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能運用不同接飛盤的動作。	<input 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：健體-性別-(性 E1) 課綱：健體-安全-(安 E10) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 五. 飛過天際	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	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，	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能認識月經對女性日常生活的影響。	<input 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：健體-安全-(安 E2)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	六. 超越巔峰		Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	主動表現基礎健康技能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	3. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。			
第五週	壹、健康 一. 青春大事 貳、體育 六. 超越巔峰	健體 E-A2 健體 E-A3	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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. 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。 3. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。	<input 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：健體-安全- (安 E13) 課綱：健體-資訊- (資 E2)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	壹、健康 一. 青春大事 貳、體育 六. 超越巔峰	健體 E-A2 健體 E-A3	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。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。	<input 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：健體-安全- (安 E14) 課綱：健體-資訊- (資 E2) 法定：健體-性侵害防治教育-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	健體 E-A2 健體 E-B2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 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。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 2. 能設計校園安全地圖及安全須知。 3. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 4. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。	<input 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：健體-家庭- (家 E10)	<input type="checkbox"/> 線上教學

<p>第八週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 鏡 貳、體育 七. 繩乎奇技</p>	<p>健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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。</p>	<p>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。 3. 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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量</p>	<p>課綱：健體-家庭-(家 E10) 法定：健體-飲食教育課程-1</p>	<p><input type="checkbox"/> 線上教學</p>
<p>第九週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 七. 繩乎奇技</p>	<p>健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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。</p>	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能制定改善危險行為的計畫。 3. 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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量</p>	<p>課綱：健體-家庭-(家 E10) 法定：健體-性侵害防治教育-1</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 線上教學</p>
<p>第十週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手</p>	<p>健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 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。</p>	<p>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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 3. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。</p>	<p><input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 E5)</p>	<p><input type="checkbox"/> 線上教學</p>
<p>第十一週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 八. 羽球高手</p>	<p>健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。</p>	<p>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。 3. 能用反手將羽球發低、發短。</p>	<p><input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 E5) 法定：健體-性別平等教育-3 法定：健體-低碳環境教育-1</p>	<p><input type="checkbox"/> 線上教學</p>

第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物哽塞急救處理方法。 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。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。	<input 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：健體-人權-(人 E5) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-C2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能了解異物哽塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物哽塞的方法。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。	<input 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：健體-人權-(人 E5) 法定：健體-性別平等教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-C2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。 3. 能比較動作要領與他人的正確性。	<input 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：健體-人權-(人 E5)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-C2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 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。	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	<input 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：健體-人權-(人 E5) 法定：健體-兒童及少年性剝削防制教育-2 交通安全教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十六週	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-C2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 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。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 2. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。	<input 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：健體-人權-(人 E3) 法定：健體-性別平等教育-3 法定：健體-飲食教育課程-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-C2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。 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. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 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。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。	<input 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：健體-人權-(人 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-C2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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. 能了解食品加工過程及保存方式。 2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。	<input 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：健體-人權-(人 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十一. 健康有氧	健體 E-A1	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 能認識加工食品的健康飲食方法。 2. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。	<input 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：健體-人權-(人 E5)	<input type="checkbox"/> 線上教學

			Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	3. 在練習過程表現積極參與的學習態度。			
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十一. 健康有氣	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 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。	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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 3. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。	<input 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：健體-人權-(人 E5)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 十一. 健康有氣	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 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. 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。 3. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。	<input 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：健體-人權-(人 E5) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十二週	總複習	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 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. 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。 3. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。	<input 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：健體-人權-(人 E5)	<input type="checkbox"/> 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。