

高雄市路竹區路竹國小 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.健康加油站 貳、體育 五.投其所好	健體-E-A3 健體-E-A1 健體-E-A2	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1.能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2.能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 3.了解投擲角度與投擲距離的關係。	<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-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1 交通安全教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	壹、健康 一.健康加油站 貳、體育 五.投其所好	健體-E-A3 健體-E-A1 健體-E-A2	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能認識身體的各腔室。 2.能認識身體主要器官的構造與功能。 3.做出良好的推鉛球動作。	<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-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7) 課綱：健體-安全-(安 E2) 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.健康加油站 貳、體育 五.投其所好	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1.能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 2.能養成良好的視力保健習慣。 3.了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。	<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
第四週	壹、健康 一.健康加油站 貳、體育	健體-E-A3 健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	1.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 2.能明瞭懸垂動作	<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-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(人 E7)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學

	六. 飛騰青春		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。	與核心肌群動作的要領。 3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。			
第五週	壹、健康加油站 貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A3 健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 2. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 3. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。	<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-(人E7)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A2 健體-E-A1	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	<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E12) 課綱：健體-家庭-(家E4) 課綱：健體-家庭-(家E12)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週	壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌	健體-E-A2 健體-E-C2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 3. 能說出正確的武術動作名稱。	<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E12) 課綱：健體-家庭-(家E4) 課綱：健體-家庭-(家E12) 課綱：健體-安全-(安E7)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育	健體-E-A2 健體-E-C2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1a-III-3 理解促進健康生活的辦法、資源與規範。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動	<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E7) 法定：健體-性侵害防治教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

	七. 摩拳擦掌			1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	作，並分析與他人的差異。 3. 能說出正確的武術動作名稱。		法定：健體-飲食教育課程-1	
第九週	壹、健康 貳、醫藥學問大 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 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. 能認識正確的藥品保存守則。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。	<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	課網：健體-安全-(安 E7)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十週	壹、健康 貳、醫藥學問大 貳、體育 八. 球不落地	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。 3. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。	<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	法定：健體-低環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 八. 球不落地	健體-E-B2 健體-E-B1 健體-E-C2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Ha-III-1 網/ 牆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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。 2. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。	<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	法定：健體-性別平等教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能認識選購商品四妙招。	<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	法定：健體-性侵害防治教育-1 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	八. 球不落地 九. 手球英雄		Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	2. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。		
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 九. 手球英雄	健體-E-A2 健體-E-B1	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。 2. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	<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	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 九. 手球英雄	健體-E-B2 健體-E-B1 健體-E-C2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	<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	交通安全教育(1) 法定：健體-性別平等教育-1 <input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	健體-E-A2 健體-E-B3 健體-E-C3	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1. 能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。 2. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	<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	法定：健體-兒童及少年性剝削防制教育-1 <input type="checkbox"/> 線上教學

第十六週	壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十.花舞翩 翩	健體 E-C2 健體-E-B3 健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Ib-III-2 各國土風舞。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 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.能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2.能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	<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	法定：健體-性別平等教育-2 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十.花舞翩 翩	健體-E-B1 健體 E-C2 健體 E-C3	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Ib-III-2 各國土風舞。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1.能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2.能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	<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-多元-(多 E6) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十一.悠遊 戲水樂	健體-E-A1 健體-E-A2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2.能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。 3.重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。	<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-多元-(多 E6)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十一.悠遊 戲水樂	健體-E-B1 健體 E-C2 健體-E-A2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。 2.能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。	<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-海洋-(海 E1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	壹、健康	健體-E-B1 健體 E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促	1b-III-1 理解健康技能和生活技能	1.能為家人規劃旅遊休閒活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	課綱：健體-海洋-(海 E1)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	四. 家庭安和樂 貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	進方法與日常健康行為。 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。	對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 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. 能主動展現促進家人感情的行動。 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	■ 檔案評量		
第二十一週	總複習	健體-E-B1 健體-E-C2 健體-E-A1	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 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. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 2. 能主動展現促進家人感情的行動。 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：綜合-環境-（環 E10） 課綱：綜合-安全-（安 E5） 課綱：綜合-防災-（防 E4） 課綱：綜合-資訊-（資 E2）	<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。