

高雄市路竹區路竹國小 五 年級第 二 學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
1	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。	1. 能利用身高、體重 計算自己的身體質量 指數。 2. 能知道體位異常產 生的健康問題。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
1	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	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。	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. 確認運動與場地安 全。 2. 了解壘球擲遠的動 作要領。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：交通安全教育-1 法定：游泳與自救能力 教學-1	☐ 線上教學
2	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-2 身體主 要器官的構造與功 能。	1a-III-1 認識 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。	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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
2	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳 與投擲的基本動 作。	2d-III-3 分析 並解釋多元性 身體活動的特 色。 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 做出良好的推鉛球 動作。 2. 了解推鉛球、投擲 壘球的技巧異同處。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：革熱防治教育-1	☐ 線上教學
3	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	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. 能了解高度近視可 能產生的眼睛疾 病。 2. 能養成良好的視力 保健習慣。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學

				2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。				
3	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	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。	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. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
4	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 2. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
4	貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A1	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 2. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
5	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	※能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
5	貳、體育	健體-E-A1	1a-III-1 滾翻、	1d-III-1 了解	1. 能明瞭雙手支撐與	☒ 學習單	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學

	六. 飛騰青春		支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	運動技能的要素和要領。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		
6	壹、健康 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
6	貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A1	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能學會跳箱上的跳撐動作。 2. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
7	壹、健康 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學
7	貳、體育 七. 摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
8	壹、健康 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

					性。			
8	貳、體育 七. 摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性侵害防治教育-2 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學
9	壹、健康 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
9	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	健體-E-B1	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
10	壹、健康 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
10	貳、體育 八. 球不落地	健體-E-B1	Ha-III-1網/ 牆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。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、	1. 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。 2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：低碳環境教育-1	☐ 線上教學

				產品與服務。				
11	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本 步驟。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	1.從事消費活動時， 能選擇良好的產品與 服務。 2.面對促銷活動時， 能展現出理性消費的 行為。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學
11	貳、體育 八.球不落地	健體-E-B1	Ha-III-1 網／牆 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。 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。 2.能知道並做出正面 低手發球動作。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
12	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-2 健康消費 相關服務與產品 的選擇方法。	1a-III-3 理解 促進健康生活的 方法、資源 與規範。 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。 2.能了解商品標示對 維護消費權益的重要 性。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
12	貳、體育 八.球不落地 九.手球英雄	健體-E-C2	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。	2c-III-2 表現 同理心、正向 溝通的團隊精 神。 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、了解如何 選用及配戴排球的護 具護膝。 2.能知道並做出移動 傳接球的側身保護動 作。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性侵害防治教育 -1 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學
13	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費 資訊與媒體的影 響。	2a-III-3 體察 健康行動的自 覺利益與障	1.能了解消費行為 中，消費者可享的權 利與應盡的義務。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 使用南一派測驗 &南一派筆

				礙。 4b-III-1 公開 表達個人對促 進健康的觀點 與立場。	2. 能在生活中展現消 費者應有的態度和行 為。			記
13	貳、體育 九. 手球英雄	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。	3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1. 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。 2. 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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆 記
14	壹、健康 三. 聰明消費樂無 窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消 費資訊與媒體的影 響。	2a-III-3 體察 健康行動的自 覺利益與障 礙。 4a-III-3 主動 地表現促進健 康的行動。	1. 能了解產生消費糾 紛的原因。 2. 能知道消費者有申 訴的權利及申訴的管 道。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
14	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	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-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-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	※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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：交通安全教育-1	☐ 線上教學
15	壹、健康 三. 聰明消費樂無 窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消 費資訊與媒體的影 響。	2a-III-3 體察 健康行動的自 覺利益與障 礙。 4a-III-3 主動 地表現促進健 康的行動。	※能培養良好的消費 態度，並有能力尋求 解決的方法和技巧。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

15	貳、體育 九.手球英雄 十.花舞翩翩	健體 E-C3	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。	2d-III-1 分享 運動欣賞與創作的美感體驗。 3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1.能透過小組比賽並 討論，演練手球比賽 中的進攻和防守策 略。 2.能從不同國家文化 的土風舞中分享運動 欣賞與創作的美感體 驗，展現多元文化的 包容性與素養。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：兒童及少年性剝 削防制教育-1	☐ 線上教學
16	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員 的角色與責任。	2b-III-3 擁有 執行健康生活 行動的信心與 效能感。 4b-III-2 使用 適切的事證來 支持自己健康 促進的立場。	1.能明白家庭成員所 扮演的角色及責任。 2.能了解並接納不同的 家庭組成型態。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
16	貳、體育 十.花舞翩翩	健體 E-C3	Ib-III-2 各國土 風舞。	2c-III-3 表現 積極參與、接 受挑戰的學習 態度。 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能力。	1.能認識塞爾維亞的 土風舞步技巧、要領 與隊形變化。 2.能表現積極參與練 習舞步技巧與隊形變 化。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：游泳與自救能力 教學-1	☐ 線上教學
17	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員 的角色與責任。	2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-III-3 能於 引導下，表現 基本的決策與 批判技能。	1.能於生活落實對家 庭有幫助的行為。 2.能分辨不同家庭暴 力事件造成的傷害。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
17	貳、體育 十.花舞翩翩	健體 E-C3	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。	1.能於土風舞運動中 表現穩定的身體控制 與協調能力。 2.能從展演歷程中，	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學

				4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	分享運動欣賞與創作的美感體驗。			
18	壹、健康 四. 家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能認識正向轉念方法。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學
18	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
19	壹、健康 四. 家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
19	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	1. 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。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

20	壹、健康 四. 家庭安和樂	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。	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。	1. 能了解與家人相處 及健康休閒的重要 性。 2. 能主動展現促進家 人感情的行動。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
20	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	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。	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. 能積極的練習，做 出捷泳正確的手腳搭 配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與 隊友討論、合作正向 溝通有效策略，提高 學習效能	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
21	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	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。	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. 能積極的練習，做 出捷泳正確的手腳搭 配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與 隊友討論、合作正向 溝通有效策略，提高 學習效能	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學