高雄市鳳山區曹公國小五年級第一學期部定課程【健體(分科版)領域】課程計畫

\m_ /	單元/主	對應領域	學習	重點	数 羽口压	評量方式	14 pr = 1 .	从上 加朗
週次	題名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	學習目標	(可循原來格式)	議題融入	線上教學
第一週	第一單元	健體-E-A1	Fb-Ⅲ-2 臺灣	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 了解傳染病	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
9/1~9/6	健康樂活		地區常見傳染	健康問題所造	的形成要素、	■實作評量	融入法定:健體-	
	我當家		病預防與自我	成的威脅感與	傳染途徑。		登革熱防治-1	
	第一課疾		照顧方法。	嚴重性。	2. 了解預防傳			
	病不要來				染病的原則和			
					措施。			
	第四單元	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網/	3c-Ⅲ-1 表現	1. 表現排球低	■實作評量	課綱:品德-2	
	擊球特攻		牆性球類運動	•	手傳球的動作			
	隊		基本動作及基	制和協調能	技能。			
	第一課排		礎戰術。	カ。	2. 表現排球高			
	球高手				手傳球的動作			
					技能。			
第二週	第一單元	健體-E-A1		· -		■紙筆測驗及表單	課綱:品徳-1	
9/7~9/13	健康樂活			健康問題所造		■實作評量		
	我當家		病預防與自我		措施。			
	第一課疾		照顧方法。	嚴重性。	2. 主動的表現			
	病不要來				預防、因應傳			
					染病的行動。			
	第四單元	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網/		1. 表現排球低	■實作評量	課綱:品德-2	
	擊球特攻		牆性球類運動	•	手發球的動作			
	隊		基本動作及基		技能。			
	第一課排		礎戰術。	力。	2. 演練排球比			
	球高手				賽中的進攻與			
kk	kk 111 -	that D	DI TI O + W	O TH C 543 +	防守策略。	- 1, kt m1-1 - 1 m	m / t. 4	
第三週	第一單元	健體−E−A1		2a-Ⅲ-2 覺知		■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
9/14~9/20	健康樂活			健康問題所造		■貫作評量		
	我當家		病預防與自我		檢測和預防方			
			照顧方法。	嚴重性。	法。			

	炒 细上				のフ切叶仏は			
	第一課疾				2. 了解肺結核			
	病不要來				的治療方法與			
					自我照顧。			
	第四單元	健體-E-C2	Hd-Ⅲ-1 守備	3d-Ⅲ-2 演練	1. 探索樂樂棒	■實作評量	課綱:品德-2	
	擊球特攻		/ 跑分性球類	比賽中的進攻	球比賽的進			
	隊		運動基本動作	和防守策略。	攻、防守策			
	第二課樂		及基礎戰術。		略。			
	棒攻守樂				2. 表現樂樂棒			
	趣多				揮棒擊球、傳			
					接球、跑壘能			
					カ。			
第四週	第一單元	健體-E-A1	Fb-Ⅲ-2 臺灣	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 了解新型 A	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	■線上教學
9/21~9/27	健康樂活		地區常見傳染	健康問題所造	型流感的症	實作評量		
	我當家		病預防與自我	成的威脅感與	狀、傳染途徑			
	第一課疾		照顧方法。	嚴重性。	和預防方法。			
	病不要來				2. 主動的表現			
					預防、因應傳			
					染病的行動。			
	第四單元	健體-E-C2	Hd-Ⅲ-1 守備	3d-Ⅲ-2 演練	1. 表現樂樂棒	■實作評量	課綱:品德-2	■線上教學
	擊球特攻		/ 跑分性球類	比賽中的進攻	揮棒擊球、傳			
	隊		運動基本動作	和防守策略。	接球、跑壘能			
	第二課樂		及基礎戰術。		カ。			
	棒攻守樂				2. 演練樂樂棒			
	趣多				球比賽中的進			
					攻與防守策			
					略。			
	第一單元	健體-E-A1	Fb-Ⅲ-2 臺灣	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 了解愛滋病	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
给 丁 沺	健康樂活		地區常見傳染	健康問題所造	的傳染途徑。	■實作評量		
第五週	我當家		病預防與自我		2. 覺知傳染病			
9/28~10/4	第一課疾		照顧方法。	嚴重性。	對健康的威脅			
	病不要來				與嚴重性。			
1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	J	ı	l	· ·	l		

	第四單元	健體-E-C2	Hd-Ⅲ-1 守備	3d-Ⅲ-2 演練	1. 表現樂樂棒	■實作評量	課綱:品德-2
	擊球特攻		/ 跑分性球類	比賽中的進攻			
	隊		運動基本動作		接球、跑壘能		
	第二課樂		及基礎戰術。		カ。		
	棒攻守樂				2. 演練樂樂棒		
	趣多				球比賽中的進		
					攻與防守策		
					略。		
	第一單元	健體-E-A1	Fb-Ⅲ-2 臺灣	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 澄清與愛滋	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1
	健康樂活		地區常見傳染	健康問題所造	病相關的迷	實作評量	融入法定:健體-
	我當家		病預防與自我	成的威脅感與	思。		飲食教育課程-1
	第一課疾		照顧方法。	嚴重性。	2. 培養接納與		
	病不要來				關懷愛滋病患		
第六週					者的態度。		
10/5~10/11	第五單元	健體-E-A3	Ab-Ⅲ-2 體適	4d-Ⅲ-2 執行	1. 認識體適能	■實作評量	課綱:安全-2
10/0~10/11	跑跳武動		能自我評估原	運動計畫,解	基本概念,了		融入法定:健體-
	秀		則。	決運動參與的	解個人體適能		飲食教育課程-1
	第一課身			阻礙。	表現。		
	體管理員				2. 擬定體適能		
					提升運動計		
					畫。		
第七週	第一單元	健體-E-A1	Da-Ⅲ-3 視力	4a-Ⅲ-2 自我	1. 覺察不良用	■紙筆測驗及表單	
10/12~10/18	健康樂活		與口腔衛生促	反省與修正促	眼習慣對視力	■實作評量	融入法定:健體-
	我當家		進的保健行	進健康的行	變化的影響與		健康促進教育-1
	第二課視		動。	動。	嚴重性。		
	力口腔檢				2. 了解造成高		
	查站				度近視的原		
					因。		
	第五單元	健體-E-A3		4d-Ⅲ-2 執行		■實作評量	課綱:安全-2
	跑跳武動		能自我評估原	· ·			融入法定:健體-
	秀		則。		2. 執行運動計		飲食教育課程-1
	第一課身			阻礙。	畫,解決運動		
	體管理員						

					時面臨的阻			
					礙。			
	第一單元	健體-E-A1				■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
	健康樂活		與口腔衛生促		眼症、黄斑部	■實作評量	融入法定:健體-	
	我當家			進健康的行			健康促進教育-1	
	第二課視		動。	動。	和青光眼的原			
	力口腔檢				因。			
	查站				2. 了解並表現			
第八週					促進視力健康			
10/19~10/25	11:				的行動。			
10/10/10/20	第五單元	健體-E-C2	Ga-Ⅲ-1 跑、		1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		跳與投擲的基	體驗或實踐,	傳接棒的動作			
	秀		本動作。		技巧與要領。			
	第二課跑			賽的問題。	2. 透過體驗或			
	跳無阻				實踐,學習搶			
					跑道與安排棒			
	第一單元	健體-E-A1	Do-Ⅲ_3 祖力	/a-Ⅲ-9 白我	次。	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
	健康樂活	E E L II	與口腔衛生促		D. 运用 日保 日保 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		融入法定:健體-	
	我當家		進的保健行	進健康的行	我監督與管	■貝11・ロ1里	健康促進教育-1	
	第二課視		動。	動。	理」技能,實			
	力口腔檢		347	27	踐促進健康的			
	查站				習慣改善計			
					畫。			
第九週					2. 覺察牙結			
10/26~11/1					石、牙齦炎和			
					牙周病等口腔			
					疾病所造成的			
					威脅與嚴重			
					性。			
	第五單元	健體-E-C2	Ga-Ⅲ-1 跑、	3d-Ⅲ-3 透過	1. 在活動中表	實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		跳與投擲的基	體驗或實踐,	現接力跑時傳			
	秀		本動作。		接棒、搶跑道			

	第二課跑			解決練習或比	及安排棒次的			
	跳無阻			賽的問題。	技巧。			
					2. 遵守競賽規			
					則,完成大隊			
					接力賽跑。			
	第一單元	健體-E-A1	Da-Ⅲ-3 視力	4a-Ⅲ-2 自我	1. 認識洗牙與	■紙筆測驗及表單	課綱:品德-1	
	健康樂活		與口腔衛生促	反省與修正促	牙齒矯正。	實作評量		
	我當家		進的保健行	進健康的行	2. 運用「自我			
	第二課視		動。	動。	監督與管理」			
	力口腔檢				技能,實踐促			
	查站				進口腔健康的			
第十週					改善計畫。			
11/2~11/8	第五單元	健體-E-C2	Ga-Ⅲ-1 跑、	3d-Ⅲ-3 透過	1. 在活動中表	■實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		跳與投擲的基	體驗或實踐,	現跳遠流暢的			
	秀		本動作。	解決練習或比	助跑、踩板、			
	第二課跑			賽的問題。	起跳的連貫動			
	跳無阻				作。			
					2. 學會測量跳			
					遠距離。			
第十一週	第二單元	健體-E-B2				■紙筆測驗及表單		■線上教學
11/9~11/15	做自己愛		訊息對青少年	· ·	媒體訊息誘導	■實作評量	課綱:法治-1	
	自己		吸菸、喝酒行	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	的方法。			
	第一課不		為的影響。	批判技能。	2. 運用「批判			
	要被引誘				性思考」技			
					能,辨別媒體			
					訊息中電子煙			
					偽裝的手法。			
	第五單元	健體-E-C2				■實作評量	課綱:品德-2	■線上教學
	跑跳武動		組合動作與套	穩定的身體控				
	秀		路。	制和協調能	要素和演練規			
	第三課小			力。	範。			
	套路輕鬆				2. 熟練武術功			
	學				操,並表現出			

1			1			T	I	
					穩定的身體控			
					制和協調能			
					力。			
第十二週	第二單元	健體-E-B2	Bb-Ⅲ-4 拒絕	3b-Ⅲ-3 能於	1. 運用「批判	■紙筆測驗及表單	課綱:資訊-1	
11/16~11/22	做自己爱		成癮物質的健	引導下,表現	性思考」技	實作評量	融入法定:健體-	
	自己		康行動策略。	基本的決策與	能,辨別新興		生命教育-1	
	第二課全			批判技能。	毒品。			
	力反毒				2. 認識毒品的			
					特性與危害。			
	第五單元	健體-E-C2	Bd-Ⅲ-1 武術	3c-Ⅲ-1 表現	1. 認識武術功	■實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		組合動作與套	穩定的身體控	操的動作技能			
	秀		路。	制和協調能	要素和演練規			
	第三課小			力。	範。			
	套路輕鬆				2. 熟練武術功			
	學				操, 並表現出			
					穩定的身體控			
					制和協調能			
					力。			
	第二單元	健體-E-B2	Bb-Ⅲ-4 拒絕	1a-Ⅲ-2 描述	1. 覺察並描述	■紙筆測驗及表單	課綱:資訊-1	
	做自己爱		成瘾物質的健	生活行為對個	吸食毒品產生	■實作評量		
第十三週	自己		康行動策略。	人與群體健康	的問題對個			
11/23~11/29	第二課全			的影響。	人、家庭與社			
	力反毒			1b-Ⅲ-3 對照	會的影響。			
				生活情境的健	2. 運用「天龍			
				康需求,尋求	八不」拒絕技			
				適用的健康技	巧,拒絕使用			
				能和生活技	毒品。			
				能。				
				2b-Ⅲ-1 認同				
				健康的生活規				
				範、態度與價				
				值觀。				

				01 77 0 75 \$				
				2b-Ⅲ-2 願意				
				培養健康促進				
				的生活型態。				
				3b-Ⅲ-3 能於				
				引導下,表現				
				基本的決策與				
				批判技能。				
				4a-Ⅲ-3 主動				
				地表現促進健				
				康的行動。				
				4b-Ⅲ-1 公開				
				表達個人對促				
				進健康的觀點				
				與立場。				
	第五單元	健體-E-C2	Bd-Ⅲ-1 武術	3c-Ⅲ-1 表現	1. 認識武術功	■實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		組合動作與套	穩定的身體控	操的動作技能			
	秀		路。	制和協調能	要素和演練規			
	第三課小			カ。	範。			
	套路輕鬆				2. 熟練武術功			
	學				操, 並表現出			
					穩定的身體控			
					制和協調能			
					力。			
第十四週	第二單元		Bb-Ⅲ-4 拒絕	3h-Ⅲ-3 能於		■紙筆測驗及表單	課綱:資訊-1	
11/30~12/6	做自己愛		成癮物質的健	引導下,表現			Mental X man	
11/00~14/0	自己		成	基本的決策與		■貝「叮里		
	第二課全		冰门却不管	坐平的次 泉兴 批判技能。	大過 八 的 王 石 一 技能。			
	另一昧主 力反毒			10万112月日。	72. 辨識日常生			
	刀 八 毋							
					活中可能接觸			
					毒品的危險,			
					澄清毒品相關			
					迷思。			

1			T = -		Γ	— ,		
	第五單元	健體-E-C2	- ·	3c-Ⅲ-1 表現		■實作評量	課綱:品德-2	
	跑跳武動		組合動作與套	穩定的身體控				
	秀		路。	制和協調能	穩定的身體控			
	第三課小			力。	制和協調能			
	套路輕鬆				力。			
	學				2. 結合所學,			
					表現武術動作			
					設計和演武能			
					カ。			
第十五週	第二單元	健體-E-A1	Fa-Ⅲ-1 自我	3b-Ⅲ-1 獨立	1. 以正向、積	■紙筆測驗及表單	課綱:性別平	
12/7~12/13	做自己爱		悦納與潛能探	演練大部份的	極的想法,演	■實作評量	等-1	
12. 12. 13	自己		索的方法。	自我調適技	練「自我調		課綱:生涯規	
	第三課獨			能。	適」技能,遠		劃-1	
	特的我				離成癮物質。			
					2. 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。			
	第六單元	健體-E-C2	Ic-Ⅲ-1 民俗	3c-Ⅲ-1 表現	1. 了解跳繩腳	■實作評量	課綱:品德-2	
	自在動起		運動組合動作	穩定的身體控	步與甩繩變化			
	來		與遊戲。	制和協調能	的動作要領。			
	第一課逗		Ic-Ⅲ-2 民俗	力。	2. 表現穩定的			
	陣來跳繩		運動簡易性表		跳繩組合動			
			演。		作、團體跳繩			
					動作和身體協			
					調能力。			
第十六週	第二單元	健體-E-A1	Fa-Ⅲ-1 自我	3b-Ⅲ-1 獨立	1. 認識並認同	■紙筆測驗及表單	課綱:性別平	
12/4~12/20	做自己爱		悦納與潛能探	演練大部份的	自己的人格特	■實作評量	等-1	
	自己		索的方法。	自我調適技	質,建立個人		課綱:生涯規	
	第三課獨			能。	的價值感,進		劃-1	
	特的我				行自我悅納。		融入法定:健體-	
							職業試探-1	

					2. 實行探索潛			
					能的方法,訂			
					定個人夢想計			
					畫。			
	第六單元	健體-E-C2	Ic-Ⅲ-1 民俗	3c-Ⅲ-1 表現	1. 表現穩定的	實作評量	課綱:品德-2	
	自在動起		運動組合動作	穩定的身體控	跳繩組合動			
	來		與遊戲。	制和協調能	作、團體跳繩			
	第一課逗			力。	動作和身體協			
	陣來跳繩				調能力。			
					2. 表現跳繩組			
					合動作創作和			
					展演的能力。			
第十七週	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-2 校園	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 理解避免造	■紙筆測驗及表單	課綱:安全-1	
12/21~12/27	安全新生		及休閒活動事	健康問題所造	成事故傷害發	■實作評量		
	活		故傷害預防與	成的威脅感與	生的方法。			
	第一課校		安全須知。	嚴重性。	2. 覺察校園中			
	園事故傷				潛藏的危機與			
	害				可能造成的事			
					故傷害的嚴重			
					性。			
	第六單元	健體-E-C2	Gb-Ⅲ-2 手腳	3c-Ⅲ-2 在身	1. 了解捷泳手	■實作評量	課綱:海洋-2	
	自在動起		聯合動作、藉	體活動中表現	部動作與划手		融入法定:健體-	
	來		物游泳前進、	各項運動技	動作要領。		游泳與自救能力教 學-2	
	第二課划		游泳前進15公	能,發展個人	2. 覺察自己或			
	手前進		尺(需換氣三	運動潛能。	他人划手動作			
			次以上)與簡		的正確性。			
			易性游泳比					
			賽。					
第十八週	第三單元	健體-E-A2				■紙筆測驗及表單	課綱:安全-1	■線上教學
12/28~1/3	安全新生		及休閒活動事		害發生的可能	■實作評量		
	活		故傷害預防與	成的威脅感與	因素與防制策			
			安全須知。	嚴重性。	略。			

	第一課校				2. 自我反省與			
	園事故傷				提倡預防校園			
	害				事故傷害的行			
					動。			
	第六單元	健體-E-C2	Gb-Ⅲ-2 手腳	3c-Ⅲ-2 在身	1. 表現認真參	■實作評量	課綱:海洋-2	■線上教學
	自在動起		聯合動作、藉	體活動中表現	與的學習態		融入法定:健體-	
	來		物游泳前進、	各項運動技	度。		游泳與自救能力教	
	第二課划		游泳前進15公	能,發展個人	2. 表現正確的		學-2	
	手前進		尺(需換氣三	運動潛能。	水中行走及捷			
			次以上)與簡		泳划手前進動			
			易性游泳比		作。			
			賽。					
第十九週	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-2 校園	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 覺察自行車	■紙筆測驗及表單	課綱:安全-1	
1/4~1/10	安全新生		及休閒活動事	健康問題所造	事故發生的可	■實作評量	融入法定:健體-	
	活		故傷害預防與	成的威脅感與	能原因與嚴重		交通安全教育-1	
	第二課騎		安全須知。	嚴重性。	性。			
	車乘車保				2. 了解預防自			
	平安				行車事故傷害			
					的安全行動與			
					安全設備。			
	第六單元	健體-E-C2	Gb-Ⅲ-2 手腳	3c-Ⅲ-2 在身	1. 覺察自己或	■實作評量	課綱:海洋-2	
	自在動起		聯合動作、藉	體活動中表現	他人划手動作			
	來		物游泳前進、	各項運動技	· ·			
	第二課划		· ·	能,發展個人	·			
	手前進		尺(需換氣三	運動潛能。	中,表現划			
			次以上)與簡		手、打水動			
			易性游泳比		作,閉氣前			
			賽。		進。			
第二十週	第三單元	健體-E-A2				■紙筆測驗及表單	課綱:安全-1	
1/11~1/17	安全新生		及休閒活動事		事故發生的可	實作評量		
	活		故傷害預防與	成的威脅感與	能原因與嚴重			
			安全須知。	嚴重性。	性。			

						ı	I	1
	第二課騎				2. 理解並演練			
	車乘車保				遊覽車安全設			
	平安				備的使用方			
					式。			
	第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國	3c-Ⅲ-3 表現	1. 模仿機器人	■實作評量	課綱:品德-2	
	自在動起		土風舞。	動作創作和展	造型與動作。			
	來			演的能力。	2. 以隊形變化			
	第三課快				表現機器人動			
	樂動動趣				作。			
第二十一週	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-2 校園	2a-Ⅲ-2 覺知	1. 認識緊急救	■紙筆測驗及表單	課綱:安全-1	
1/18~1/20	安全新生		及休閒活動事	健康問題所造	護系統資訊與	實作評量		
	活		故傷害預防與	成的威脅感與	報案流程。			
	第二課騎		安全須知。	嚴重性。	2. 演練緊急救			
	車乘車保				護報案的方			
	平安				法,表現面臨			
					突發事故的處			
					理能力。			
	第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國	3c-Ⅲ-3 表現	1. 表現《愉快	實作評量	課綱:品德-2	
	自在動起		土風舞。	動作創作和展	的舞者》的動			
	來			演的能力。	作、隊形與舞			
	第三課快				序。			
	樂動動趣				2. 表現創意與			
					舞蹈展演的能			
					カ。			

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)課網議題: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)請與表件参-2(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。