高雄市鳳山區曹公國小五年級第二學期部定課程【健體(分科版)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 2/11~2/14	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-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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	課綱：家庭-1	
	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。	1.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 2.了解並演練羽球比賽的進攻策略。	■實作評量	課綱：品德-2	
第二週 2/15~2/21	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.認識更年期的生理、心理轉變。 2.理解更年期的保健方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：生命-1 **融入法定：健體-家庭暴力防治教育-3**	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	

第三週 2/22~2/28	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.理解照顧老年人的方法。 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	課綱：家庭-1 課綱：生命-1	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第四週 3/1~3/7	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.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。 2.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：生命-1	■線上教學
	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。	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	■實作評量	課綱：品德-2	■線上教學

					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。			
第五週 3/8~3/14	第一單元 健康幸福一家人 第三課青春快樂行	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 2.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1 **融入法定：健體-性侵害防治教育-3**	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第六週 3/15~3/21	第一單元 健康幸福一家人 第三課青春快樂行	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.理解青春期常見保健問題的處理方法。 2.面對青春期的心理轉變，運用生活技能	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	

					「自我調適」，肯定並悅納自己。			
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第七週 3/22~3/28	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1.認識生長發育的影響因素與促進方法。 2運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	

第八週 3/29~4/4	第二單元 健康安全飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 2.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1 **融入法定：健體-飲食教育課程-1**	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第九週 4/5~4/11	第二單元 健康安全飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 2.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1 **融入法定：健體-飲食教育課程-1**	
	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。	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	■實作評量	課綱：品德-2	

					高活動的問題。			
第十週 4/12~4/18	第二單元 健康安全飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 了解健康自主管理的原則與方法。 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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1 **融入法定：健體-飲食教育課程-1**	
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十一週 4/19~4/25	第二單元 健康安全飲食 第二課多元飲食文化	健體-E-C3	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 認識多元飲食文化。 2. 運用資訊科技分享多元飲食文化。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：多元文化-1 課綱：國際-1 **融入法定：健體-健康促進教育-1**	■線上教學
	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動	■實作評量	課綱：海洋-2 **融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2**	■線上教學

					作，前進15公尺，換氣三次以上。			
第十二週 4/26~5/2	第二單元 健康安全飲食 第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 2.理解異物梗塞的預防方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 **融入法定：健體-健康促進教育-1**	
	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 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。	■實作評量	課綱：海洋-2 **融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2**	
第十三週 5/3~5/9	第二單元 健康安全飲食 第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 2.理解一氧化碳中毒的預防方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 **融入法定：健體-健康促進教育-1**	
	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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	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	■實作評量	課綱：海洋-2 **融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2**	

			易性游泳比賽。		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。			
第十四週 5/10~5/16	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。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 2.關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1 **融入法定：健體-登革熱防治-1**	
	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。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.了解正手擲盤的動作要領。 2.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	■實作評量	課綱：家庭-2	
第十五週 5/17~5/23	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。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。 2.理解節能減碳方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	

	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。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.創作和展演踢毽組合動作。 2.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	■實作評量	課綱：家庭-2	
第十六週 5/24~5/30	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。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.理解綠色消費概念與方法。 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	課綱：環境-1	
	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十七週 5/31~6/6	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。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 2.公開表達個人對促進節能	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	

					減碳、綠色消費的立場。			
	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十八週 6/7~6/13	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。 2.理解減少水汙染的方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	■線上教學
	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。	■實作評量	課綱：品德-2	■線上教學
第十九週 6/14~6/20	第三單元保護地球動起來	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造	1.認識空氣汙染的來源，覺	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	

	第二課環境汙染面面觀			成的威脅感與嚴重性。	知空氣汙染對健康的危害。 2.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。			
	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。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第二十週 6/21~6/27	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.理解噪音防制方法。 2.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	
	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	
第二十一週 6/28~6/30	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.理解噪音防制方法。 2.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：環境-1	

	第六單元 我的運動舞臺 第二課動動秀	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	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。	■實作評量	課綱：品德-2	

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。