

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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2/11~2/13	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。	■實作評量	融入法定：性別平等教育-1	
第一週 2/11~2/13	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		
第二週 2/14~2/20	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。	■實作評量	融入法定：性別平等教育-1	
第二週 2/14~2/20	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		
第三週	第一單元	健體-E-B1	Aa-III-2 人生	3b-III-1 獨立	1. 理解照顧老	■檔案評量		

2/21~2/27	健康幸福 一家人 第二課關 懷家人		各階段的成 長、轉變與自 我悅納。	演練大部份的 自我調適技 能。	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。			
第三週 2/21~2/27	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		
第四週 2/28~3/6	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。	■檔案評量	融入法定：家庭 暴力防治教育-1	■線上教學
第四週 2/28~3/6	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	■實作評量	融入法定：健康 促進教育-2	■線上教學

					<p>人擋拆的動作要領。</p> <p>2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p>			
<p>第五週 3/7~3/13</p>	<p>第一單元 健康幸福 一家人 第三課青 春快樂行</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。</p> <p>2. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>融入法定：家庭暴力防治教育-1</p>	
<p>第五週 3/7~3/13</p>	<p>第四單元 球技對決 第二課籃 球攻防</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>融入法定：健康促進教育-2</p>	
<p>第六週 3/14~3/20</p>	<p>第一單元 健康幸福 一家人 第三課青 春快樂行</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 理解青春期的常見保健問題的處理方法。</p> <p>2. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，</p>	<p>■實作評量</p>	<p>融入法定：家庭暴力防治教育-1</p>	

					肯定並悅納自己。			
第六週 3/14~3/20	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		
第七週 3/21~3/2	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。	■檔案評量		
第七週 3/21~3/2	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		
第八週 3/28~4/3	第二單元 健康安全	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多	1b-III-4 了解健康自主管理	1. 理解每日飲食指南的概念	■紙筆測驗及表單	融入法定：飲食教育課程-1	

	飲食 第一課健康飲食		元飲食文化。	的原則與方法。	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。			
第八週 3/28~4/3	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		
第九週 4/4~4/10	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	融入法定：飲食教育課程-1	
第九週 4/4~4/10	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。	■紙筆測驗及表單		

第十週 4/11~4/17	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	融入法定：飲食教育課程-1	
第十週 4/11~4/17	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第十一週 4/18~4/24	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。	■檔案評量		■線上教學
第十一週 4/18~4/24	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	■實作評量		■線上教學

					以上。			
第十二週 4/25~5/1	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。	■檔案評量		
第十二週 4/25~5/1	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	融入法定：游泳 與自救能力教學 -2	
第十三週 5/2~5/8	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		
第十三週 5/2~5/8	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. 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。 2. 在溯溪體驗	■實作評量		

					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 5/9~5/15	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。	■實作評量	融入法定：登革 熱防治-1	
第十四週 5/9~5/15	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		
第十五週 5/16~5/22	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	融入法定：低 碳環境教育-1	
第十五週 5/16~5/22	第五單元 奔騰泳休 閒	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 踢毬組合動 作。	■實作評量		

	第四課家庭休閒運動			力。	2. 透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。			
第十六週 5/23~5/29	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。	■檔案評量	融入法定：低 碳環境教育-1	
第十六週 5/23~5/29	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		
第十七週 5/30~6/5	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 節能減碳、 綠色消費的 立場。	■檔案評量		
第十七週	第六單元	健體-E-A2	Ia-III-1 滾	3c-III-1 表 現	1. 了解並表 現	■實作評量		

5/30~6/5	我的運動 舞臺 第一課靈活滾躍		翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	穩定的身體控制和協調能力。	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。			
第十八週 6/6~6/12	第三單元 保護地球 動起來 第二課環境污染面面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識水污染的來源，覺知水污染對健康的危害。 2. 理解減少水污染的方法。	■紙筆測驗及表單	融入法定：環境教育-1	■線上教學
第十八週 6/6~6/12	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		■線上教學
第十九週 6/13~6/19	第三單元 保護地球 動起來 第二課環境污染面面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。 2. 運用生活技能「做決定」，	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	融入法定：環境教育-1	

					選擇減少空氣污染的行為。			
第十九週 6/13~6/19	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。	■紙筆測驗及表單		
第二十週 6/20~6/26	第三單元 保護地球 動起來 第二課環 境污染面 面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環 境污染的來源與 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		
第二十週 6/20~6/26	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第二十一 週 6/27~6/30	第三單元 保護地球 動起來 第二課環 境污染面 面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環 境污染的來源與 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。	■檔案評量		
第二十一 週 6/27~6/30	第六單元 我的運動 舞臺 第二課動	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	■實作評量		

	動秀				作，完成阿露 娜土風舞。			
--	----	--	--	--	-----------------	--	--	--

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。