

高雄市鳳山區曹公國小五年級第一學期部定課程【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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 8/31~9/5	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	了解傳染病的形成要素、傳染途徑。	■實作評量	融入法定：健體-登革熱防治-1	
	第四單元 擊球特攻 隊 第一課排球高手	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. 表現排球低手傳球的動作技能。 2. 表現排球高手傳球的動作技能。	■實作評量		
第二週 9/6~9/12	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	主動的表現預防、因應傳染病的行動。	■實作評量		
	第四單元 擊球特攻 隊 第一課排球高手	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. 表現排球低手發球的動作技能。 2. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。	■實作評量		
第三週 9/13~9/19	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	了解肺結核的症狀、自我檢測和預防方法。	■實作評量		
	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		

	擊球特攻 隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多		／跑分性球類 運動基本動作 及基礎戰術。	比賽中的進攻 和防守策略。	球比賽的進 攻、防守策 略。 2. 表現樂樂棒 揮棒擊球、傳 接球、跑壘能 力。			
第 四 週 9/20~9/26	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾 病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣 地區常見傳染 病預防與自我 照顧方法。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	了解新型 A 型 流感的症狀、 傳染途徑和預 防方法。	■實作評量		■線上教學
	第四單元 擊球特攻 隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備 ／跑分性球類 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. 表現樂樂棒 揮棒擊球、傳 接球、跑壘能 力。 2. 演練樂樂棒 球比賽中的進 攻與防守策 略。	■實作評量		
第 五 週 9/27~10/3	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾 病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣 地區常見傳染 病預防與自我 照顧方法。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	了解愛滋病的 傳染途徑。	■實作評量		
	第四單元 擊球特攻 隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備 ／跑分性球類 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. 表現樂樂棒 揮棒擊球、傳 接球、跑壘能 力。 2. 演練樂樂棒 球比賽中的進 攻與防守策 略。	■實作評量		

第六週 10/4~10/10	第一單元 健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	健體-E-A1	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	澄清與愛滋病相關的迷思。	■實作評量		
	第五單元 跑跳武動秀 第一課身體管理員	健體-E-A3	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2. 擬定體適能提升運動計畫。	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育課程-2	
第七週 10/11~10/17	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	覺察不良用眼習慣對視力變化的影響與嚴重性。	■實作評量	融入法定：健體-健康促進教育-1	
	第五單元 跑跳武動秀 第一課身體管理員	健體-E-A3	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 了解運動相關營養知識。 2. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。	■實作評量	融入法定：健體-飲食教育課程-1	
第八週 10/18~10/24	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 了解造成乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原由。	■實作評量	融入法定：健體-健康促進教育-1	
	第五單元 跑跳武動秀	健體-E-C2	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。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。	■實作評量		

	第二課跑跳無阻			賽的問題。	2. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。		
第九週 10/25~10/31	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。	■實作評量	融入法定：健體-健康促進教育-1
	第五單元 跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	健體-E-C2	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. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 2. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	■實作評量	
第十週 11/1~11/7	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。	■實作評量	
	第五單元 跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	健體-E-C2	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. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 2. 學會測量跳遠距離。	■實作評量	
第十一週 11/8~11/14	第二單元 做自己愛	健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年	3b-III-3 能於引導下，表現	運用「批判性思考」技能，	■實作評量	■線上教學

	自己 第一課不要 被引誘		吸菸、喝酒 行為的影響。	基本的決策 與批判技能。	辨別媒體訊 息中電子煙 偽裝的手法。			
	第五單元 跑跳武動 秀 第三課小 套路輕鬆 學	健體-E-C2	Bd-III-1 武 術組合動作 與套路。	3c-III-1 表 現穩定的身 體控制和協 調能力。	1. 認識武術 功操的動作 技能要素和 演練規範。 2. 熟練武術 功操，並表 現出穩定的 身體控制和 協調能力。	■實作評量		
第十二週 11/15~11/21	第二單元 做自己愛 自己 第二課全 力反毒	健體-E-B2	Bb-III-4 拒 絕成癮物質 的健康行動 策略。	3b-III-3 能 於引導下， 表現基本的 決策與批判 技能。	認識毒品的 特性與危害。	■實作評量		
	第五單元 跑跳武動 秀 第三課小 套路輕鬆 學	健體-E-C2	Bd-III-1 武 術組合動作 與套路。	3c-III-1 表 現穩定的身 體控制和協 調能力。	1. 認識武術 功操的動作 技能要素和 演練規範。 2. 熟練武術 功操，並表 現出穩定的 身體控制和 協調能力。	■實作評量		
第十三週 11/22~11/28	第二單元 做自己愛 自己 第二課全 力反毒	健體-E-B2	Bb-III-4 拒 絕成癮物質 的健康行動 策略。	4a-III-3 主 動地表現促 進健康的行 動。	覺察並描述 吸食毒品產 生的問題對 個人、家庭 與社會的影 響。	■實作評量		
	第五單元	健體-E-C2	Bd-III-1 武 術	3c-III-1 表 現	1. 認識武術 功			

	跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學		組合動作與套路。	穩定的身體控制和協調能力。	操的動作技能要素和演練規範。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	■實作評量		
第十四週 11/29~12/5	第二單元 做自己愛自己 第二課全力反毒	健體-E-B2	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。	■實作評量		
	第五單元 跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 2. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。	■實作評量		
第十五週 12/6~12/12	第二單元 做自己愛自己 第三課獨特的我	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。	■實作評量		
	第六單元 自在動起來 第一課逗陣來跳繩	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩	■實作評量		

					動作和身體協調能力。		
第十六週 12/13~12/19	第二單元 做自己愛自己 第三課獨特的我	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	■實作評量	融入法定：健體-職業試探-1
	第六單元 自在動起來 第一課逗陣來跳繩	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 2. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。	■實作評量	
第十七週 12/20~12/26	第三單元 安全新生活 第一課校園事故傷害	健體-E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。	■實作評量	
	第六單元 自在動起來 第二課划手前進	健體-E-C2	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. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。	■實作評量	融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2
第十八週 12/27~1/2	第三單元 安全新生活 第一課校	健體-E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。	■實作評量	■線上教學

	園事故傷害							
	第六單元 自在動起來 第二課划手前進	健體-E-C2	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. 表現認真參與的學習態度。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	■實作評量	融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2	
第十九週 1/3~1/9	第三單元 安全新生活 第二課騎車乘車保平安	健體-E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。	■實作評量		
	第六單元 自在動起來 第二課划手前進	健體-E-C2	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. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 2. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	■實作評量	融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2	
第二十週 1/10~1/16	第三單元 安全新生活 第二課騎車乘車保平安	健體-E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。	■紙筆測驗		
	第六單元 自在動起來	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. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化	■檔案評量		

	第三課快樂動動趣				表現機器人動作。			
第二十一週 1/17~1/20	第三單元 安全新生活 第二課騎 車乘車保 平安	健體-E-A2	Ba-III-2 校園 及休閒活動事 故傷害預防與 安全須知。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	演練緊急救護 報案的方法， 表現面臨突發 事故的處理能 力。	■實作評量		
	第六單元 自在動起 來 第三課快 樂動動趣	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. 表現《愉快 的舞者》的動 作、隊形與舞 序。 2. 表現創意與 舞蹈展演的能 力。	■實作評量		

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。