

高雄市橋頭區五林國小 五年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫(新課綱)

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及線 上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一伸出友誼的手 活動1 進入新班級	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	學習單評量 口頭評量	課綱:品德-3		
第二週	單元一伸出友誼的手 活動2 五年級的煩惱	健體-E-A2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	習作評量 學習單評量	課綱:品德-3 法定:性侵害防治教育-3		
第三週	單元二飲食上線 活動1 營養QR code	健體-E-A1	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	學習單評量 口頭評量	課綱:生涯-3		
第四週	單元二飲食上線 活動1 營養QR code	健體-E-A2	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	習作評量 作業評量	課綱:生涯-3 法定:家庭-3		
第五週	單元二飲食上線 活動2 兒食主張	健體-E-A2	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用	習作評量 學習單評量	法定:家庭-3		

			青少年飲食問題與健康影響。	之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。				
第六週	單元-三安全 停看聽 活動 1 規則，讓校園更安全	健體-E-A1	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3		
第七週	單元-三安全 停看聽 活動 2 休閒，讓生活更有趣	健體-E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3 法定:游泳與自救能力教學-2		
第八週	單元-三安全 停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	健體-E-A2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-3 法定:游泳與自救能力教學-2	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋
第九週	單元四動健康、健康動 活動 1 運動計畫多少	健體-E-A3	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	作業評量 口頭評量	課綱:生命-3		
第十週	單元四動健康、健康動 活動 2 力量的泉源	健體-E-A2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	習作評量 作業評量	課綱:生命-3		
第十一週	單元四動健康、健康動 活動 3 力拔山河	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	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。	口頭評量 習作評量	課綱:法治-3 課綱:生涯-3	■線上教學	1. 閱讀課程相關資料，並將心得上傳至 Google classroom 2. 觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

第十二週	單元四動健康、健康活動4全心力挺	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	作業評量 口頭評量	課綱:生命-3		
第十三週	單元五動健康、健康活動1敏捷大進擊	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	習作評量 學習單評量	課綱:生命-3		
第十四週	單元五動健康、健康活動2合力達標	健體-E-C2	Hc-III-1 標的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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	習作評量 作業評量	課綱:生涯-3		
第十五週	單元六超越自我 活動1運動家精神、活動2跑在最前線	健體-E-C3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	學習單評量 口頭評量	課綱:品德-3 課綱:安全-3	■線上教學	1. 運用線上共同編輯工具，小組共同完成作業 2. 在 Google classroom 上共同討論議題並上傳討論結果
第十六週	單元六超越自我 活動3樂趣手球賽	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3		
第十七週	單元七球類大挑戰 活動1球進破網	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3		
第十八週	單元七球類大挑戰 活動2籃球大進擊	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比	習作評量 學習單評量	課綱:安全-3		

				賽中的進攻和防守策略。			
第十九週	單元七球類大挑戰活動3大家來鬥牛	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	
第二十週	單元七球類大挑戰活動4樂樂棒球大挑戰	健體-E-A1	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-3	
第二十一週	單元七球類大挑戰活動5悠遊桌球	健體-E-A2	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	

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) 請與附件參-2(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。**