

高雄市橋頭區五林國小 五年級第二學期部定課程【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	單元一健康智慧行動活動1使用3C好智慧	健體-E-A2	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3 法定:性侵害防治教育-1		
第二週	單元一健康智慧行動活動2健康行動不卡關	健體-E-A1	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	口頭評量 習作評量	課綱:資訊-3 法定:性侵害防治教育-1		
第三週	單元二親愛的家人活動1家庭劇場	健體-E-C2	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	學習單評量 作業評量	法定:家庭-3 法定:性侵害防治教育-1		
第四週	單元二親愛的家人活動1家庭劇場	健體-E-A2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	作業評量 口頭評量	法定:家庭-3 法定:家庭暴力防治教育-2		
第五週	單元二親愛的家人活動2同個屋簷下	健體-E-A1	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Fa-III-2 家庭成	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	習作評量 作業評量	法定:家庭-3 課綱:生命-3 法定:家庭暴力防治教育-1		

			員的角色與責任。	能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。				
第六週	單元三拒絕毒害的人生活動 1「癮」藏的魔鬼、活動 2 媒體訊息背後的真相	健體-E-A2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	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之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	口頭評量 習作評量	課綱:品德-3 課綱:閱讀-3		
第七週	單元三拒絕毒害的人生活動 3 拒絕成癮小尖兵	健體-E-A3	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:品德-1		
第八週	單元四挑戰自我健康美活動 1 戰勝體脂肪	健體-E-B2	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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3	■線上教學區	1. 閱讀課程相關資料，並將心得上傳至平台分享區 2. 觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
第九週	單元四挑戰自我健康美活動 2 繩奇寶典	健體-E-A3	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3		
第十週	單元四挑戰自我健康美活動 3 繩采飛揚	健體-E-A3	1c-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。 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:安全-3		
第十一週	單元五有趣的休閒遊戲活動 1 飛盤遊戲	健體-E-C2	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3		

				理心、正向溝通的團隊精神。				
第十二週	單元五有趣的休閒遊戲 活動2團體休閒遊戲	健體-E-C1	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3	■線上教學	1. 觀看課程影片, 並與小組同學討論影片內議題 2. 將分組討論結果上傳至 Google classroom
第十三週	單元六樂活運動趣 活動1 武術雙人對練	健體-E-A1	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3		
第十四週	單元六樂活運動趣 活動2 健跑體能好	健體-E-A3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3		
第十五週	單元六樂活運動趣 活動3 跳躍高手	健體-E-A3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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 作業評量	課綱:安全-3		
第十六週	單元七足下羽上真功夫 活動1 盤球大進擊	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。	2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 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 課綱:品德-3		
第十七週	單元七足下羽上真功夫 活動2 攻防大作戰	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3 課綱:品德-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
第十八週	單元七足下羽上真功夫	健體-E-A2	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3		

	活動3 飛天白梭		作及基礎戰術。	領。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		課綱:品德-3		
第十九週	單元八大家來玩水 活動1臥浪玩水去,安全要注意	健體-E-A1	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	習作評量 作業評量	法定:海洋-3 法定:游泳與自救能力教學-2		
第二十週	單元八大家來玩水 活動2換氣大考驗	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	作業評量 口頭評量	法定:海洋-3 法定:游泳與自救能力教學-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。