

高雄市大寮區永芳國小 五 年級第 二 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<br>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 | 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。<br>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。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | 1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2. 了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4. 了解護眼的食物與營養素。<br>5. 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |      | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                               |
| 第二週 | 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。<br>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。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | 1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2. 了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4. 了解護眼的食物與營養素。<br>5. 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |      | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用線上問答遊戲（如 Kahoot!）參加「成癮物質知識挑戰」，測試對菸、酒、毒品的了解程度。 |
| 第三週 | 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。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能         | 1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。<br>2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。<br>3. 訓練正確的身體姿勢與行動。                                                             | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |      | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                               |

|     |                                            |         |                                                         |                                                                          |                                                                                             |                                                                                                               |  |                               |
|-----|--------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|
|     |                                            |         |                                                         | 的基本步驟。                                                                   | 4. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。                                                                         |                                                                                                               |  |                               |
| 第四週 | 單元二親愛的家人<br>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。<br>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。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。                | 1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2. 了解家庭成員的角色與責任。<br>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。<br>4. 了解兒少保護資源。          | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第五週 | 單元二親愛的家人<br>活動1 家庭劇場                       | 健體-E-A2 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。         | 1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2. 了解家庭成員的角色與責任。<br>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。<br>4. 了解兒少保護資源。          | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第六週 | 單元二親愛的家人<br>活動2 同個屋檐下                      | 健體-E-A1 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。        | 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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。         | 1. 了解家中長者的生理與心理需求。<br>2. 家中有需長期照護的長者，<br>3. 家庭成員的生活與心理調適。<br>4. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。       | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第七週 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動1「癮」藏的魔鬼、<br>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。<br>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。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 1. 理解成癮性物質對於個人的影響。<br>2. 明白造成「上癮」現象的依賴問題。<br>3. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。<br>4. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|      |                        |         |                                                |                                                                 |                                                                                                                                    |                                                                                                               |  |                                                                                                 |
|------|------------------------|---------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                        |         |                                                |                                                                 | 5. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。<br>6. 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。<br>7. 能利用批判性思考檢視媒體訊息。                                                   |                                                                                                               |  |                                                                                                 |
| 第八週  | 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。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。           | 1. 能適當運用拒絕技巧。<br>2. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。<br>3. 認識電子煙的樣態並理解其危害。<br>4. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。                                        | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |
| 第九週  | 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。<br>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。<br>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。 | 1. 認識身體組成的基本概念。<br>2. 自我評估身體組成的結果。<br>2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。<br>3. 運用資源自主控制健康體位。                                            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |
| 第十週  | 單元四挑戰自我健康美活動 2 繩奇寶典    | 健體-E-A3 | Ic-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。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。          | 1. 認識健康體育護照的功能與運用方式。<br>2. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。<br>3. 分組進行花式跳繩的組合動作。<br>4. 認識跳繩的功效。<br>5. 練習增加跳繩時間的方法。<br>依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用 Google Sheets 記錄自己的體適能測試結果（如跳繩、仰臥起坐），並與同學比較數據變化。 |
| 第十一週 | 單元四挑戰自我健康美             | 健體-E-A3 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊                            | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協                                            | 1. 認識繩子可以展現的多元性身體活動。                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單                                                                              |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |

|      |                           |         |                        |                                                               |                                                                                                      |                                                                                                               |  |                                                                                  |
|------|---------------------------|---------|------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|
|      | 活動 3 繩采飛揚                 |         | 戲。                     | 調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。                          | 2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。<br>3. 練習動態控繩迴旋的變化動作。<br>4. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。<br>5. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量                          |  |                                                                                  |
| 第十二週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>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。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。           | 1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。<br>3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。                                    | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                    |
| 第十三週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>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。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。         | 1. 了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2. 在遊戲中表現合作學習的精神。<br>3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。                      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                    |
| 第十四週 | 單元六樂活運動趣<br>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。    | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。         | 1. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。<br>2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。                                                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                    |
| 第十五週 | 單元六樂活運動趣<br>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。<br>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. 能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。<br>2. 能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。                                      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用運動追蹤軟體記錄一週內的跑步或快走活動，回應：「你的運動時間是否達到 |

|      |                        |         |                                                 |                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                               |              | 建議標準？」                        |
|------|------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| 第十六週 | 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。<br>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. 學會正確的急行跳遠動作。<br>2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。                                                                                | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |              | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十七週 | 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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。       | 1. 能用腳內外側改變盤球前進的方向。<br>2. 進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。<br>3. 在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。<br>4. 觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |              | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十八週 | 單元七足下羽上真功夫活動2攻防大作戰     | 健體-E-A2 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                    | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。        | 1. 能將所學技巧運用在比賽中。<br>2. 比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。<br>3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。                                                     | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |              | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週 | 單元七足下羽上真功夫活動3飛天白梭      | 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。<br>3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。          | 1. 能做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2. 能和同學以高遠球動作來回對打。<br>3. 正手高遠球能回擊至不同位置。                                                          | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |              | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十週 | 單元八大家來玩水活動1趴浪玩水去，安全要注意 | 健體-E-A1 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。         | 1. 認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。<br>2. 了解海域危險環境，避免危險發生。<br>3. 在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。                                                 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 議題：游泳與自學能力教學 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|       |                  |         |                                                   |                                                     |                                                      |                                                                                                                          |  |                               |
|-------|------------------|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|
| 第二十一週 | 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。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 1. 確實掌握水中換氣技巧。<br>2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
|-------|------------------|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|

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。**