

附件伍-1

高雄市大寮區昭明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				
一	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。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	口頭報告 實際操作		<input type="checkbox"/> 線上教學	
二	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A3	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	口頭報告 實際操作		<input type="checkbox"/> 線上教學	
三	第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘	健體-E-B2	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	口頭報告 實際操作	課綱：資訊-3 課綱：法治-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
四	第二單	健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性	1b-III-3 對照生	口頭報告	課綱：資訊-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

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				
	元做自己愛自己 第二課 全力反毒		物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	實際操作			
五	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	實際操作 口頭報告	課綱：性別平等-3 課綱：生涯規劃-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
六	第三單元安全新生活 第一課 校園事故傷害	健體-E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	實際操作 檢核表	課綱：安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
七	第三單元安全新生活 第二課 騎車乘	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。 Ba-III-4 緊急救	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-1 運用多	檢核表 口頭報告	課綱：安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

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				
	車保平安		護系統資訊與突發事故的處理方法。	元的健康資訊、產品與服務。				
八	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 口頭報告		<input type="checkbox"/> 線上教學	
九	第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多	健體-E-A2	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	實際操作 口頭報告	課綱：品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十	第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多	健體-E-A2	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	實際操作 口頭報告	課綱：品德-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十一	第五單元跑跳武動秀第一課	健體-E-A3	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

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				
	身體管理員		全教育、運動精神與運動營養知識。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。				
十二	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。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十三	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 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	實際操作 檢核表		<input type="checkbox"/> 線上教學	
十四	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 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技	實際操作 檢核表		<input type="checkbox"/> 線上教學	

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				
				能表現。				
十五	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	實際操作		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十六	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	實際操作		□線上教學	
十七	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	實際操作		□線上教學	
十八	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 檢核表		□線上教學	
十九	第六單元	健體-E-C2	Gb-III-2 手腳聯	1d-III-2 比較自	實際操作	課綱：海洋-3	■線上教學	回家觀看教育平

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				
	元自在動起來 第二課 划手前進		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。	己或他人運動 技能的正確 性。 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。	口頭報告			台相關影片，並 於課堂進行發表
廿	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。	1d-III-2 比較自 己或他人運動 技能的正確 性。 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。	實際操作 口頭報告	課綱：海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
廿一	第六單 元自在 動起來 第三課 快樂動 動趣	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性 與主題式創作 舞。 Ib-III-2 各國土 風舞。	2d-III-1 分享運 動欣賞與創作 的美感體驗。 3c-III-3 表現動 作創作和展演 的能力。	實際操作 口頭報告		<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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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(c-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。**