

附件伍-1

高雄市大寮區昭明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				
一	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	健體-E-B1	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。	3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 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：家庭教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
二	第一單元健康幸福一家人 第二課關懷家人	健體-E-B1	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	實際操作 口頭報告	課綱：家庭教育-3 課綱：生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
三	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	健體-E-A3	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	實際操作 口頭報告		<input type="checkbox"/> 線上教學	
四	第二單元健康安全飲	健體-E-A2	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與	實際操作 口頭報告		<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				
	食 第一課 健康飲食		響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。				
五	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	口頭報告 實際操作	課綱：資訊-3 課綱：多元文化-3 課綱：國際教育-3 課綱：安全-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	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	口頭報告 實際操作	課綱：環境-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
七	第三單元保護地球動起來	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	口頭報告 實際操作	課綱：環境-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				
	第二課 環境汙染面面觀		染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。				
八	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	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-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。	實際操作 口頭報告		<input type="checkbox"/> 線上教學	
九	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	實際操作 口頭報告		<input type="checkbox"/> 線上教學	
十	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	實際操作 口頭報告		<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	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體	實際操作 口頭報告 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				
	刺			活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。				
十二	第五單元奔騰泳休閒第二課樂趣跳高	健體-E-A2	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	
十三	第五單元奔騰泳休閒第二課樂趣跳高	健體-E-A2	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 口頭報告		<input type="checkbox"/> 線上教學	
十四	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	健體-E-A2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺	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	課綱：海洋-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				
			(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。					
十五	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	健體-E-A2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。 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 檢核表	課綱：海洋-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
十六	第五單元奔騰泳休閒第四課家庭休閒運動	健體-E-A3	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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：家庭教育-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十七	第六單元我的運動舞臺第一課	健體-E-A2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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	實際操作 口頭報告		<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				
	靈活滾躍			適能與運動技能表現。				
十八	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	健體-E-A2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	實際操作 口頭報告 檢核表		<input type="checkbox"/> 線上教學	
十九	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	實際操作 口頭報告		<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
廿	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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。