附件伍-1

高雄市小港區太平國小五年級第二學期部定課程【健康與體育領域】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		學習目標	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					
1	壹、健康 一.健康加油站 性侵害防治教育(1)	健體-E-A3	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1.能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 2.能認識身體主要器官的構造與功能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGam0…等
2	壹、健康 一.健康加油站 二.醫藥學問大 性侵害防治教育(2)	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	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。	1.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 課綱：安全-1	□線上教學	
3	壹、健康 一.健康加油站 二.醫藥學問大 兒童及少年性剝削	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺	1.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 2.能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 課綱：安全-1	□線上教學	

	防治教育(1場)		Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。					
4	壹、健康 二.醫藥學問大 三.聰明消費樂無窮 健康促進教育(2)	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2.能了解商品標示對維護消費權益的重要性。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學	
5	壹、健康 三.聰明消費樂無窮 健康促進教育(1)	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.能了解產生消費糾紛的原因。 2.能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學	
6	壹、健康 四.家庭安和樂 家庭暴力防治教育(2)	健體-E-B1	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	1.能了解並接納不同的家庭組成型態 2.能知道家庭變異可能造成的心理反應。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

				能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。					
7	壹、健康四.家庭安和樂 貳、體育五.投其所好 家庭暴力防治教育(1) 兒童及少年性剝削防治教育(1場)	健體-E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。 2.了解壘球擲遠的動作要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1 課綱：安全-1	□線上教學	
8	貳、體育五.投其所好	健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1.了解投擲角度與投擲距離的關係。 2.做出良好的推鉛球動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學	
9	貳、體育五.投其	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾	1c-III-1 了解運動技能	1.了解木棋的比賽方式，並進行木棋比	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1	□線上教學	

	所好 六.飛騰青春		病保健、終身運動相關知識。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	要素和基本運動規範。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	賽。 2.能學會握槓懸垂動作的技巧。	□檔案評量			
10	貳、體育 六.飛騰青春	健體-E-A1	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2.能學會跳箱上的跳撐動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
11	貳、體育 六.飛騰青春 七.摩拳擦掌	健體-E-A1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 2.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
12	貳、體	健體-E-C2	Bd-III-1	1d-III-2 比	1.能了解武術中上	■紙筆測驗		□線上教學	

	育 七.摩拳擦掌		武術組合動作與套路。	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。	肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	及表單 ■實作評量 □檔案評量			
13	貳、體育 七.摩拳擦掌 八.球不落地	健體-E-B1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1.設計出自己的武術套路。 2.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
14	貳、體育 八.球不落地	健體-E-B1	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。 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.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能知道並做出正面低手發球動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
15	貳、體	健體-E-C2	Ha-III-1	2c-III-2 表	1.能知道並做出移動	■紙筆測驗		□線上教學	

	育 八.球不落地 九.手球英雄		網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	傳接球的倒身保護動作。 2.能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	及表單 ■實作評量 □檔案評量			
16	貳、體育 九.手球英雄	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。 2.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
17	貳、體育 九.手球英雄 十.花舞翩翩	健體 E-C3	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：多元-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
18	貳、體	健體 E-C3	Ib-III-2	1d-III-1 了	1.能於土風舞運動中	■紙筆測驗	課綱：多元-1	□線上教學	

	育 十.花舞翩翩		各國土風舞。	解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	表現穩定的身體控制與協調能力。 2.能與小組成員完成展演。	及表單 ■實作評量 □檔案評量			
19	貳、體育 十一.悠水遊戲樂 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。 2.能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-1	□線上教學	
20	貳、體育 十一.悠水遊戲樂 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A1	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2.能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-1	□線上教學	

			以上）與簡易性游泳比賽。						
21	總複習								

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(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。