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

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
			學習內容	學習表現				
1	壹、健康一.健康加油站	健體-E-A3	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	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.能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2.能知道體位異常產生的健康問題。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	□線上教學
1	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1.確認運動與場地安全。 2.了解壘球擲遠的動作要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 安全教育(1)	□線上教學
2	壹、健康一.健康加油站	健體-E-A3	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。	1.能認識身體的各腔室。 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	課綱：品德-1 性侵害防治教育(2)	□線上教學
2	貳、體育五.投其	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投	1d-III-1 了解運動技能	1.做出良好的推鉛球動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1 安全教育(1)	□線上教學

	所好		擲的基本動作。	的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	2.了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。			
3	壹、健康 一.健康加油站	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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。	1.能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2.能養成良好的視力保健習慣。	■紙筆測驗及表單	課綱：品德-1 性侵害防治教育(1)	□線上教學
3	貳、體育 五.投其所好	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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。	1.了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2.了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1 安全教育(1)	□線上教學
4	壹、健康 一.健康加油站	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 4a-III-2 自	1.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 2.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	□線上教學

				我反省與修正促進健康的行動。				
4	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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能學會握槓懸垂動作的技巧。 2.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
5	壹、健康 一.健康加油站	健體-E-A3	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。	※能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1 品德教育(1)	□線上教學
5	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。	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。	1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2.能明瞭分腿騰躍的動作要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
6	壹、健	健體-E-A2	Fb-III-4	2b-III-2 願	1.能認識分級醫療與	■紙筆測驗	課綱：安全-1	■線上教學

	康二.醫藥學問大		珍惜健保與醫療的方法。	意培養健康促進的生活型態。	轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	及表單		使用南一派測驗&南一派筆記
6	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能學會跳箱上的跳撐動作。 2.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。	■紙筆測驗 及表單		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
7	壹、健康二.醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	1.能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2.能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量	課綱：安全-1	□線上教學
7	貳、體育七.摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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。	1.能了解武術中上肢、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。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量		□線上教學
8	壹、健康二.醫藥	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、	1a-III-3 理解促進健康	1.能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。	■紙筆測驗 及表單	課綱：安全-1	□線上教學

	學問大		正確用藥核心能力與用藥諮詢。	生活的方法、資源與規範。	2.能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	■實作評量		
8	貳、體育 七.摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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。	1.能了解武術中上肢、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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
9	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	1.能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2.能認識正確的藥品保存守則。	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	□線上教學
9	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。	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。	1.設計出自己的武術套路。 2.能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	■紙筆測驗及表單		□線上教學
10	壹、健康 二.醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4b-III-3 公	1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2.能於生活中落實正確用藥行為，並向親	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：安全-1	□線上教學

				開提倡促進健康的信念或行為。	朋好友宣導。			
10	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。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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.能做出了解並做出正確的低手傳接球。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
11	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1.從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2.面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：人權-1 健康促進教育(1)	□線上教學
11	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。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運	1.能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2.能知道並做出正面	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學

				動技能，發展個人運動潛能。	低手發球動作。			
12	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	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.能認識選購商品四妙招。 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	課綱：人權-1 健康促進教育(1)	□線上教學
12	貳、體育 八.球不落地 九.手球英雄	健體-E-C2	Ha-III-1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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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.能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2.能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。	■紙筆測驗 及表單		□線上教學
13	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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	1.能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2.能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量	課綱：人權-1 健康促進教育(1)	□線上教學

				場。				
13	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。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.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。 2.能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		□線上教學
14	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能了解產生消費糾紛的原因。 2.能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：人權-1	■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記
14	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。	※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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記
15	壹、健康 三.聰明	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資	2a-III-3 體察健康行動	※能培養良好的消費態度，並有能力尋求	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	□線上教學

	消費樂無窮		訊與媒體的影響。	的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	解決的方法和技巧。	■實作評量		
15	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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	課綱：多元-1	□線上教學
16	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1.能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2.能了解並接納不同的家庭組成型態。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 家庭暴力防治教育(1)	□線上教學
16	貳、體育 十.花舞翩翩	健體 E-C3	Ib-III-2 各國土風舞。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表	1.能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：多元-1	□線上教學

				現穩定的身體控制和協調能力。				
17	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1.能於生活落實對家庭有幫助的行為。 2.能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 家庭暴力防治教育(2) 性別平等教育(2)	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
17	貳、體育 十.花舞翩翩	健體 E-C3	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1.能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 2.能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：多元-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
18	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1.能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2.能認識正向轉念方法。	■紙筆測驗及表單	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 性別平等教育(2) 家庭教育(1)	□線上教學

18	貳、體育十一.悠水遊戲樂	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2.能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	■紙筆測驗 及表單	課綱：海洋-1	□線上教學
19	壹、健康四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1.能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 家庭教育(1)	□線上教學
19	貳、體育十一.悠水遊戲樂	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2.能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量	課綱：海洋-1 游泳與自救能力教學(2) 海洋教育(1)	□線上教學
20	壹、健	健體 E-C2	Fb-III-1	1b-III-1 理	1.能了解與家人相處	■紙筆測驗	課綱：性別-1	□線上教學

	康 四.家庭安和樂		健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	及健康休閒的重要性。 2.能主動展現促進家人感情的行動。	及表單 ■實作評量	課綱：家庭-1 家庭教育(1)	
20	貳、體育 十一.悠水遊戲樂	健體-E-A1	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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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	課綱：海洋-1 游泳與自救能力教學(2)	□線上教學
21	壹、健康 四.家庭安和樂	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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2.能主動展現促進家人感情的行動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 家庭教育(1)	□線上教學
21	貳、體育 十一.悠水遊戲	健體-E-A1	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游	2c-III-3 表現積極參與、接受挑	1.能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-1	□線上教學

	樂		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。	戰的學習態度。 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。	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			

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。