

高雄市新興區七賢國小 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		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	壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 五. 投其所好	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 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。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7) 課綱：健體-安全-(安 E7) 法定：健體-健康飲食教育-3		

<p style="text-align: center;">二</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 五. 投其所好</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2</p>	<p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7) 課綱：健體-安全-(安 E7) 法定：健體-登革熱防治-1</p>		
<p style="text-align: center;">三</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 五. 投其所好</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7) 課綱：健體-安全-(安 E7)</p>		

			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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。				
四	壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A1 健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7)		

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>				
五	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p> <p>貳、體育</p> <p>六. 飛騰青春</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>課綱：健體-品德-(品 E1)</p> <p>課綱：健體-品德-(品 E7)</p>		

				4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。				
六	<p>壹、健康 二、醫藥學問大 貳、體育 六、飛騰青春</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。 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。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 E2)</p>		
七	<p>壹、健康 二、醫藥學問大 貳、體育 七、摩拳擦掌</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 E2)</p>		

				<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>				
八	<p>壹、健康 二、醫藥學 問大 貳、體育 七、摩拳擦掌</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 E2)</p>		
九	<p>壹、健康 二、醫藥學 問大 貳、體育 七、摩拳擦掌 八、球不落地</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 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。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 E2)</p>		

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>				
十	<p>壹、健康 二、醫藥學 問大 貳、體育 八、球不落 地</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-安全-(安 E2)</p>		

				<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>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。</p>				
十一	<p>壹、健康 三、聰明消費樂無窮 貳、體育 八、球不落地</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C2</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 E7)</p>		

				<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p>				
十二	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 八. 球不落 地 九. 手球英雄</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C2</p>	<p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 E7)</p>		

十三	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 九. 手球英雄	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7)		
十四	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育 九. 手球英雄	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7)		
十五	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮 貳、體育	健體-E-A2 健體-E-B1 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。	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-多元-(多 E6)		

	<p>九. 手球英雄 十. 花舞翩翹</p>	<p>健體-E-B3 健體 E-C2 健體 E-C3</p>	<p>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。</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>3. 實作 4. 作業</p>			
<p>十六</p>	<p>壹、健康 四. 家庭安和樂 貳、體育 十. 花舞翩翹</p>	<p>健體-E-B1 健體-E-B3 健體 E-C2 健體 E-C3</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E12) 課綱：健體-家庭-(家 E4) 課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-多元-(多 E6) 法定：健體-性別平等教育- 3</p>		

				<p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>				
十七	<p>壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十.花舞翩 翩</p>	<p>健體-E-B1 健體-E-B3 健體 E-C2 健體 E-C3</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E12) 課綱：健體-家庭-(家 E4) 課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-多元-(多 E6)</p> <p>法定：健體-性別平等教育- 3</p>		

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>				
十八	<p>壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十一.悠遊 戲水樂</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體 E-C2</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E12) 課綱：健體-家庭-(家 E4) 課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-海洋-(海 E1) 法定：健體-性侵害防治-3 法定：健體-兒童及少年性剝削防治教育-1 法定：健體-游泳與自救能力教學-3</p>	<p>■線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至 classroom 作業區</p>
十九	<p>壹、健康 四.家庭安 和樂 貳、體育 十一.悠遊 戲水樂</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體 E-C2</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E12) 課綱：健體-家庭-(家 E4) 課綱：健體-家庭-(家 E12) 課綱：健體-海洋-(海 E1)</p>	<p>■線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至 classroom 作業區</p>

			<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>法定：健體-家庭暴力防治-3</p> <p>法定：健體-兒童及少年性剝削防治教育-1</p> <p>法定：健體-游泳與自救能力教學-3</p>		
二十	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p> <p>貳、體育</p> <p>十一. 悠遊戲水樂</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B1</p> <p>健體 E-C2</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>課綱：健體-性別-(性 E12)</p> <p>課綱：健體-家庭-(家 E4)</p> <p>課綱：健體-家庭-(家 E12)</p> <p>課綱：健體-海洋-(海 E1)</p>	<p>■線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至 classroom 作業區</p>

			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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		法定：健體-游泳與自救能力教學-3		
二十一								

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。