**高雄市左營區福山國小 五 年級第 下 學期部定課程【健體領域】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 |
| 1 | 壹、健康  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  | 法定:健體-疾病防治-(環E3)-1 |
| 2 | 2/16(一)農曆除夕  2/17(二)-19(四)春節放假日  2/20(五)因小年夜補假一日 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 壹、健康  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 | 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。  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。  1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  | 法定:健體-健康檢查-(健E-A3)-1 |
| 4 | 壹、健康  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。  Ia-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。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  |  |
| 5 | 壹、健康  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。  Ia-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。  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。  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。  4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  | 法定:健體-口腔檢查-(健E-A3)-1 |
| 6 | 壹、健康  二.醫藥學問大  貳、體育  六.飛騰青春 | 健體-E-A1  健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 7 | 壹、健康  二.醫藥學問大  貳、體育  七.摩拳擦掌 | 健體-E-A2  健體-E-C2 | 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。 | 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。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 8 | 壹、健康  二.醫藥學問大  貳、體育  七.摩拳擦掌 | 健體-E-A2  健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 9 | 壹、健康  二.醫藥學問大  貳、體育  七.摩拳擦掌  八.球不落地 | 健體-E-A2  健體-E-B1  健體-E-C2 | 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。 | 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。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  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。  3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 10 | 壹、健康  二.醫藥學問大  貳、體育  八.球不落地 | 健體-E-A2  健體-E-B1  健體-E-C2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。  3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。  3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 11 | 壹、健康  三.聰明消費樂無窮  貳、體育  八.球不落地 | 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。  Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 12 | 壹、健康  三.聰明消費樂無窮  貳、體育  八.球不落地九.手球英雄 | 健體-E-A2  健體-E-B1  健體-E-B2  健體-E-C2 | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。  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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  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。  3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  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。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 13 | 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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 14 | 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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 15 | 壹、健康  三.聰明消費樂無窮  貳、體育  九.手球英雄  十.花舞翩翩 | 健體-E-A2  健體-E-B1  健體-E-B2  健體-E-B3  健體E-C2  健體E-C3 | 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。  Ib-III-2 各國土風舞。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 |  |  |  |
| 16 | 壹、健康  四.家庭安和樂  貳、體育  十.花舞翩翩 | 健體-E-B1  健體-E-B3  健體E-C2  健體E-C3 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。  Ib-III-2 各國土風舞。 | 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。  2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。  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。  4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-家庭教育-(家E13)-1 |  |  |
| 17 | 壹、健康  四.家庭安和樂  貳、體育  十.花舞翩翩 | 健體-E-B1  健體-E-B3  健體E-C2  健體E-C3 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。  Ib-III-2 各國土風舞。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  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。  2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。  4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-家庭教育-(家E13)-1 |  | 法定:青春歡送─畢業系列活動-人權-(人E4)-1 |
| 18 | 壹、健康  四.家庭安和樂  貳、體育  十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-B1  健體E-C2 | 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。 | 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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-家庭教育-(家E13)-1 |  |  |
| 19 | 壹、健康  四.家庭安和樂  貳、體育  十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-B1  健體E-C2 | 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。  Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。  Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  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。  3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  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。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-家庭教育-(家E13)-1 |  | 法定:畢業典禮預演-人權-(人E4)-1 |
| 20 | 壹、健康  四.家庭安和樂  貳、體育  十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-B1  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。  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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-性別平等教育-(性E3)-1 |  |  |
| 21 | 總複習 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-B1  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。  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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | 紙筆測驗  行為觀察  口頭報告  實際操作 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  | 法定:健體-疾病防治-(健E-A2)-1 |

備註：自114年**2月11日(星期二)開學日**（第1週）至114年6月**30**日(星期一)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為**96**天

撰寫說明：

**1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。**

**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「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。

**3**：**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。

4：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」，**鼓勵於每學期各**

**領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施三次線上教學之進度**。

5：完成課程計畫撰寫後，請刪除範例欄