

附件伍-1

高雄市大寮區山頂國小五年級第一學期部定課程【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 | 第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來 | 健體-E-A1 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 口頭報告 實際操作 | 法定：登革熱防治教育-1 | | |
| 二 | 第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站 | 健體-E-A3 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 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。 | 口頭報告 實際操作 | | | |
| 三 | 第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘 | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 口頭報告 實際操作 | 課綱：資訊-3 課綱：法治-3 法定：性侵害防治教育-1 | | |
| 四 | 第二單 | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性 | 1b-III-3 對照生 | 口頭報告 | 課綱：資訊-3 | | |

| 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 | | | | |
| | 元做自己愛自己 第二課 全力反毒 | | 物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 實際操作 | 法定：性侵害防治教育-1 | | |
| 五 | 第二單元做自己愛自己 第三課 獨特的我 | 健體-E-A1 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 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：性別平等-3 課綱：生涯規劃-3 法定：性侵害防治教育-1 | ■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 | 第三單元安全新生活 第一課 校園事故傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 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。 | 實際操作 檢核表 | 課綱：安全-3 | | |
| 七 | 第三單元安全新生活 第二課 騎車乘 | 健體-E-A2 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-1 運用多 | 檢核表 口頭報告 | 課綱：安全-3 法定：交通安全教育-1 | | |

| 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 | | | | |
| | 車保平安 | | 護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 元的健康資訊、產品與服務。 | | | | |
| 八 | 第四單元擊球特攻隊第一課排球高手 | 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-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 | | | |
| 九 | 第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多 | 健體-E-A2 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 實際操作 口頭報告 | 課綱：品德-3 | | |
| 十 | 第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多 期中評量週 | 健體-E-A2 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 實際操作 口頭報告 | 課綱：品德-3 | ■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 | 健體-E-A3 | Ab-III-2 體適能 | 4c-III-3 擬定簡 | 實際操作 | 課綱：安全-3 | | |

| 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 | | | | |
| | 元跑跳武動秀第一課身體管理員 | | 自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 口頭報告 | 法定：游泳與自救能力-2 | | |
| 十二 | 第五單元跑跳武動秀第一課身體管理員 | 健體-E-A3 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 實際操作 口頭報告 | 課綱：安全-3 法定：游泳與自救能力-2 | | |
| 十三 | 第五單元跑跳武動秀第二課跑跳無阻 | 健體-E-C2 | 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 | | | |
| 十四 | 第五單元跑跳武動秀第二課 | 健體-E-C2 | 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 | 實際操作 檢核表 | | | |

| 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 | | | | |
| | 跑跳無阻 | | | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | | |
| 十五 | 第五單元跑跳武動秀第三課小套路輕鬆學 | 健體-E-C2 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 實際操作 | | ■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 | 第五單元跑跳武動秀第三課小套路輕鬆學 | 健體-E-C2 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 實際操作 | | | |
| 十七 | 第五單元跑跳武動秀第三課小套路輕鬆學 | 健體-E-C2 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 實際操作 | | | |
| 十八 | 第六單元自在動起來第一課逗陣來 | 健體-E-C2 | 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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩 | 實際操作 檢核表 | | | |

| 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 | | | | |
| | 跳繩 | | 演。 | 定的身體控制和協調能力。 | | | | |
| 十九 | 第六單元自在動起來第二課划手前進 | 健體-E-C2 | 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。 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。 | 實際操作 口頭報告 | 課綱：海洋-3 | ■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 | 第六單元自在動起來第二課划手前進 | 健體-E-C2 | 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。 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。 | 實際操作 口頭報告 | 課綱：海洋-3 | | |
| 廿一 | 第六單元自在動起來第三課快樂動動趣期末評 | 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-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 實際操作 口頭報告 | | | |

| 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 | | | | |
| | 量週 | | | | | | | |

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。