

高雄市 杉林區 杉林國小 五年級第一學期部定課程【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				
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	健康飲食教育	□線上教學	
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	健康飲食教育	□線上教學	
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 性侵害防治教育 健康飲食教育	□線上教學	
四	第二單元做自己愛自己 第二課全力反	健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性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。	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。 3b-III-3 能於引	口頭報告 實際操作	課綱:資訊-3 性侵害防治教育	□線上教學	

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				
	毒			導下, 表現基本的決策與批判技能。				
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 性侵害防治教育 職業試探	■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 登革熱防治教育	□線上教學	
七	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	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 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	檢核表 口頭報告	課綱:安全-3	□線上教學	
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	性別平等教育-2	□線上教學	

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				
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 性別平等教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十	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 性別平等教育-2	<input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十三	第五單元跑跳武動秀	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	實際操作 檢核表		<input type="checkbox"/> 線上教學	

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				
	第二課 跑跳無 阻			問題 4c-III-2 比較與 檢視個人的體 適能與運動技 能表現。				
十四	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		□線上教學	
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		□線上教學	
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		□線上教學	

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				
十八	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 檢核表		<input type="checkbox"/> 線上教學	
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	<input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
廿一	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	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		<input type="checkbox"/> 線上教學	