

高雄市新興區七賢國小 五 年級第 一 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 (可循環原來格式)	議題融入	線上教學
			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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2. 了解預防傳染病的原則和措施。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：登革熱防治-1	☐ 線上教學
一	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現排球低手傳球的動作技能。 2. 表現排球高手傳球的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
二	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解預防傳染病的原則和措施。 2. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
二	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現排球低手發球的動作技能。 2. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學

三	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解肺結核的症狀、自我檢測和預防方法。 2. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
三	第四單元 擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備／跑分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. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 2. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☒ 線上教學 與同組同學討論任務內容後，將所準備資料上傳至 Loilo Note，以利上台報告時展示。
四	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解新型A型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 2. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
四	第四單元 擊球特攻隊	健體-E-C2	Hd-III-1 守備／跑分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. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2. 演練樂樂棒球比賽中的進	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學

	第二課樂 棒攻守樂 趣多				攻與防守策 略。			
五	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。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	1. 了解愛滋病 的傳染途徑。 2. 覺知傳染病 對健康的威脅 與嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
五	第四單元 擊球特攻 隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多	健體-E-C2	Hd-III-1 守備 ／跑分性球類 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. 表現樂樂棒 揮棒擊球、傳接 球、跑壘能力。 2. 演練樂樂棒 球比賽中的進 攻與防守策 略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
六	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。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	1. 澄清與愛滋 病相關的迷思。 2. 培養接納與 關懷愛滋病患 者的態度。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：健康促進 教育-1	☐ 線上教學
六	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。	4d-III-2 執行 運動計畫，解 決運動參與的 阻礙。	1. 認識體適能 基本概念，了解 個人體適能表 現。 2. 擬定體適能 提升運動計 畫。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☒ 線上教學 與同組同學 討論任務內 容後，將所準 備資料上傳 至 LoiLo Note，以利上

								台報告時展示。
七	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的影響與嚴重性。 2. 了解造成高度近視的原因。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
七	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。	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 了解運動相關營養知識。 2. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	☐ 線上教學
八	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 了解造成乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。 2. 了解並表現促進視力健康的行動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
八	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。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 透過體驗或實踐，學習搶	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學

					跑道與安排棒次。			
九	第一單元 健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進健康的習慣改善計畫。 2. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
九	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。	1. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 2. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☒ 線上教學 與同組同學討論任務內容後，將所準備資料上傳至 Loilo Note，以利上台報告時展示。
十	第一單元 健康樂活 我當家	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 認識洗牙與牙齒矯正。 2. 運用「自我監督與管理」	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

	第二課視力口腔檢查站				技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。			
十	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。	1. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 2. 學會測量跳遠距離。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十一	第二單元 做自己愛自己 第一課不要被引誘	健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。 2. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1 課綱：法治-1	☐ 線上教學
十一	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。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十二	第二單元 做自己愛自己	健體-E-B2	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	3b-III-3 能於引導下，表現	1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	

	第二課全力反毒			基本的決策與批判技能。	2. 認識毒品的特性與危害。			
十二	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。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十三	第二單元 做自己愛自己 第二課全力反毒	健體-E-B2	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基	1. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 2. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	

				本的決策與批判技能。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。				
十三	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。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十四	第二單元 做自己愛 自己 第二課全 力反毒	健體-E-B2	Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 2. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	

十四	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。	1. 熟練武術功 操，並表現出穩 定的身體控制 和協調能力。 2. 結合所學，表 現武術動作設 計和演武能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十五	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。	1. 以正向、積極 的想法，演練 「自我調適」技 能，遠離成癮物 質。 2. 認識並認同 自己的人格特 質，建立個人的 價值感，進行自 我悅納。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等- 1 課綱：生涯規劃- 1	
十五	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。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 了解跳繩腳 步與甩繩變化 的動作要領。 2. 表現穩定的 跳繩組合動作、 團體跳繩動作 和身體協調能 力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十六	第二單元 做自己愛 自己	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	1. 認識並認同 自己的人格特 質，建立個人的	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等- 1	

	第三課獨特的我			自我調適技能。	價值感，進行自我悅納。 2. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。		課綱：生涯規劃-1	
十六	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 2. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十七	第三單元 安全新生活 第一課校園事故傷害	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 理解避免造成事故傷害發生的方法。 2. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
十七	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	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. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2 法定：游泳與自救能力教學-2	

			易性游泳比賽。					
十八	第三單元 安全新生活 第一課校園事故傷害	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 2. 自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
十八	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。	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. 表現認真參與的學習態度。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2 法定：游泳與自救能力教學-2	
十九	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

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。	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. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 2. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2 法定：游泳與自救能力教學-2	
廿	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 2. 理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
廿	第六單元 自在動起來 第三課快樂動動趣	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
廿一	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。 2. 演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

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-2 各國 土風舞。	3c-III-3 表現 動作創作和展 演的能力。	1. 表現《愉快的 舞者》的動作、 隊形與舞序。 2. 表現創意與 舞蹈展演的能 力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
----	-----------------------------------	---------	---------------------	--------------------------------	--	---	---------	--

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）請與表件參-2(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。