

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		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 健康幸福 一家人 第一課健康家庭互動	健體-E-B1	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 認識家庭成員的角色與責任。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
一	第四單元 球技對決 第一課羽球共舞	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. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
二	第一單元 健康幸福 一家人 第二課關懷家人	健體-E-B1	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 認識更年期的生理、心理轉變。 2. 理解更年期的保健方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1 課綱：生命-1 法定：家庭暴力防治教育-2	☐ 線上教學
二	第四單元 球技對決 第一課羽球共舞	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. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2 法定：家庭暴力防治教育-2	☐ 線上教學

					2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。			
三	第一單元 健康幸福 一家人 第二課關 懷家人	健體-E-B1	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 理解照顧老年人的方法。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學
三	第四單元 球技對決 第二課籃 球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☒ 線上教學 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 健康幸福 一家人 第二課關 懷家人	健體-E-B1	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。 2. 運用生活技能「自我調	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1 課綱：生命-1 法定：家庭教育-1	☐ 線上教學

					適」，健康面對死亡。			
四	第四單元 球技對決 第二課籃球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
五	第一單元 健康幸福一家人 第三課青春快樂行	健體-E-A3	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 2. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	☐ 線上教學
五	第四單元 球技對決 第二課籃球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學

					2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。			
六	第一單元 健康幸福 一家人 第三課青春快樂行	健體-E-A3	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 理解青春期間常見保健問題的處理方法。 2. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	☐ 線上教學
六	第四單元 球技對決 第二課籃球攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☒ 線上教學 與同組同學討論任務內容後，將所準備資料上傳至LoiLoNote，以利上台報告時展示。
七	第一單元 健康幸福 一家人 第三課青春快樂行	健體-E-A3	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 認識生長發育的影響因素與促進方法。 2. 運用生活技能「自我管理與	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	☐ 線上教學

					監督」，改進長高計畫未達成的目標。			
七	第五單元 奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 2. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
八	第二單元 健康安全飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。 2. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：飲食教育課程-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
八	第五單元 奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學

					2. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。			
九	第二單元 健康安全 飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 2. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：飲食教育課程-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
九	第五單元 奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	健體-E-A2	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. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 2. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。	☐ 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	第二單元 健康安全 飲食 第一課健康飲食	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 了解健康自主管理的原則與方法。 2. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1 法定：飲食教育課程-1 法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學

					成健康飲食習慣。			
十	第五單元 奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	健體-E-A2	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. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 2. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。	☐ 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 健康安全飲食 第二課多元飲食文化	健體-E-C3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 認識多元飲食文化。 2. 運用資訊科技分享多元飲食文化。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1 課綱：多元文化-1 課綱：國際-1	☐ 線上教學
十一	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。	☐ 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	
十二	第二單元 健康安全飲食	健體-E-A2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳	3a-III-2 能於不同的生活情	1. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

	第三課飲食危機處理		中毒、異物梗塞急救處理方法。	境中，主動表現基礎健康技能。	2. 理解異物梗塞的預防方法。			
十二	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。	☐ 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	
十三	第二單元 健康安全飲食 第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 2. 理解一氧化碳中毒的預防方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
十三	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	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. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 2. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並	☐ 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	

					表現正向溝通的團隊精神。			
十四	第三單元 保護地球 動起來 第一課環 保愛地球	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-3 環 保行動的參與及 綠色消費概念。	4b-Ⅲ-1 公 開表達個人對促 進健康的觀點 與立場。	1. 覺知地球暖 化所造成的威 脅感與嚴重性。 2. 關注地球暖 化受到個人、家 庭、學校與社區 等因素的交互 作用影響。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：登革熱防 治-1	
十四	第五單元 奔騰泳休 閒 第四課家 庭休閒運 動	健體-E-A3	Ce-Ⅲ-1 其 他休閒運動進階 技能。	3c-Ⅲ-1 表 現穩定的身體控 制和協調能力。	1. 了解正手擲 盤的動作要領。 2. 表現反手擲 盤、正手擲盤、 接盤的動作要 領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-2	
十五	第三單元 保護地球 動起來 第一課環 保愛地球	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-3 環 保行動的參與及 綠色消費概念。	4b-Ⅲ-1 公 開表達個人對促 進健康的觀點 與立場。	1. 覺察產品或 消費的碳足跡， 描述生活行為 對環境的影響。 2. 理解節能減 碳方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：低碳環境 教育-1	
十五	第五單元 奔騰泳休 閒 第四課家 庭休閒運 動	健體-E-A3	Ce-Ⅲ-1 其 他休閒運動進階 技能。	3c-Ⅲ-1 表 現穩定的身體控 制和協調能力。	1. 創作和展演 踢毬組合動作。 2. 透過飛盤或 毬子設計遊戲， 擬定家庭休閒 運動計畫。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-2	

十六	第三單元 保護地球 動起來 第一課環 保愛地球	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-3 環 保行動的參與及 綠色消費概念。	4b-Ⅲ-1 公 開表達個人對促 進健康的觀點 與立場。	1. 理解綠色消 費概念與方法。 2. 運用生活技 能「目標設定」， 設定節能減碳 和綠色消費的 行動目標。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：低碳環境 教育-1	
十六	第六單元 我的運動 舞臺 第一課靈 活滾躍	健體-E-A2	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	3c-Ⅲ-1 表現 穩定的身體控 制和協調能力。	1. 了解並表現 支撐、滾翻、跳 躍、旋轉、騰躍 的動作要領。 2. 應用學習策 略，提高支撐、 滾翻、跳躍、旋 轉、騰躍的學習 效能。	☐ 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 保護地球 動起來 第一課環 保愛地球	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-3 環 保行動的參與及 綠色消費概念。	4b-Ⅲ-1 公 開表達個人對促 進健康的觀點 與立場。	1. 主動表現節 能減碳、綠色消 費的行動。 2. 公開表達個 人對促進節能 減碳、綠色消費 的立場。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：低碳環境 教育-1	
十七	第六單元 我的運動 舞臺 第一課靈 活滾躍	健體-E-A2	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	3c-Ⅲ-1 表現 穩定的身體控 制和協調能力。	1. 了解並表現 支撐、滾翻、跳 躍、旋轉、騰躍 的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	

					2. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。			
十八	第三單元 保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。 2. 理解減少水汙染的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：防災教育-1	
十八	第六單元 我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	健體-E-A2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十九	第三單元 保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	健體-E-C1	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。 2. 運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：防災教育-1	

十九	第六單元 我的運動 舞臺 第二課動 動秀	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-1 模仿 性與主題式創 作舞。	3c-Ⅲ-3 表現 動作創作和展 演的能力。	1. 了解主題式 創作舞的動作 變化要素。 2. 與同學合作， 創作和展演主 題式創作舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
廿	第三單元 保護地球 動起來 第二課環 境汙染面 面觀	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境 汙染的來源與 形式。	2a-Ⅲ-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	1. 理解噪音防 制方法。 2. 運用生活技 能「問題解決」， 解決生活中的 噪音問題。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1 法定：防災教育- 1	
廿	第六單元 我的運動 舞臺 第二課動 動秀	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. 了解並表現 阿露娜土風舞 基本舞步。 2. 與同學合作， 完成阿露娜土 風舞。	☐ 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 保護地球 動起來 第二課環 境汙染面 面觀	健體-E-C1	Ca-Ⅲ-2 環境 汙染的來源與 形式。	2a-Ⅲ-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	1. 理解噪音防 制方法。 2. 運用生活技 能「問題解決」， 解決生活中的 噪音問題。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	
廿一	第六單元 我的運動 舞臺	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. 了解並表現 阿露娜土風舞 基本舞步。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	

	第二課動 動秀				2. 與同學合作， 完成阿露娜土 風舞。			
--	------------	--	--	--	----------------------------	--	--	--

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。