

高雄市三民區鼎金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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
一	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
二	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
二	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 做出良好的推鉛球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

				2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。			
三	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能養成良好的視力保健習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
三	貳、體育 五. 投其所好	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。	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。	1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
四	壹、健康 一. 健康加油站	健體-E-A3	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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 2. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	

四	貳、體育 六.飛騰青春	健體-E-A1	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	1. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 2. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
五	壹、健康 一.健康加油站	健體-E-A3	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。	※能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
五	貳、體育 六.飛騰青春	健體-E-A1	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
六	壹、健康 二.醫藥學問大	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	■線上教學 學習吧

六	貳、體育 六.飛騰青春	健體-E-A1	1a-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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能學會跳箱上的跳撐動作。 2. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	■線上教學 學習吧
七	壹、健康 二.醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	
七	貳、體育 七.摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校-1	
八	壹、健康 二.醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	

					健康的重要 性。			
八	貳、體育 七. 摩拳擦 掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術 組合動作與套 路。	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。	1. 能了解武術 中上肢、下肢 軀幹的動作， 並分析與他人 的差異。 2. 能說出正確 的武術動作名 稱。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
九	壹、健康 二. 醫藥學 問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。	1a-III-3 理解 促進健康生活 的方法、資源 與規範。	1. 能認識成 藥、指示藥與 處方藥的分 級。 2. 能認識正確 的藥品保存守 則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防 治-1	
九	貳、體育 七. 摩拳擦 掌 八. 球不落 地	健體-E-B1	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。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。 4d-III-1 養成 規律運動習 慣，維持動態 生活。	1. 設計出自己 的武術套路。 2. 能積極正確 的做出低手拋 球動作，並透 過競爭和學習 策略，改善個 人技能表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	
十	壹、健康 二. 醫藥學 問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。	1b-III-4 了解 健康自主管理 的原則與方 法。	1. 能了解正確 用藥五大核心 能力，達成健 康自主管理。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	

				4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。			
十	貳、體育 八. 球不落地	健體-E-B1	Ha-III-1 網/牆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。 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。	1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進學校-2	
十一	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
十一	貳、體育 八. 球不落地	健體-E-B1	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-2	

					2. 能知道並做出正面低手發球動作。			
十二	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能認識選購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
十二	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	健體-E-C2	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	
十三	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	

					有的態度和行為。			
十三	貳、體育 九.手球英雄	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. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭教育-2	
十四	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	 線上教學學習吧
十四	貳、體育 九.手球英雄	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。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技	※能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭教育-2	 線上教學學習吧

				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。	學習策略改善技能表現。			
十五	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	※能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
十五	貳、體育 九.手球英雄 十.花舞翩翩	健體 E-C3	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。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：多元文化-1	
十六	壹、健康 四.家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-3 擁有執行健康生活	1.能明白家庭成員所扮演的角色及責任。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	

				行動的信心與效能感。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	2. 能了解並接納不同的家庭組成型態。			
十六	貳、體育 十. 花舞翩翩	健體 E-C3	Ib-III-2 各國土風舞。	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。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：多元文化-1	
十七	壹、健康 四. 家庭安和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 2. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	■線上教學 學習吧
十七	貳、體育 十. 花舞翩翩	健體 E-C3	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進	1. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 2. 能從展演歷程中，分享運	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：多元文化-1	■線上教學 學習吧

				身心健康的效益。	動欣賞與創作的美感體驗。			
十八	壹、健康 四.家庭安 和樂	健體 E-C2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能認識正向轉念方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1	
十八	貳、體育 十一.悠遊 戲水樂	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	
十九	壹、健康 四.家庭安 和樂	健體 E-C2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：品德教育-1	

					等有效溝通的技巧。			
十九	貳、體育 十一.悠遊 戲水樂	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	
廿	壹、健康 四.家庭安 和樂	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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動展現促進家人感情的行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	
廿	貳、體育 十一.悠遊 戲水樂	健體-E-A1	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	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	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	

			易性游泳比賽。	各項運動技能，發展個人運動潛能。	2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能			
廿一	壹、健康 四. 家庭安和樂	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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動展現促進家人感情的行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	
廿一	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	健體-E-A1	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。	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。	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	

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。