

高雄市小港區華山國小 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		學習目標	評量方式 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一伸出友誼的手活動1進入新班級	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	1. 了解進入新班級會遇到的挑戰。 2. 學習如何在新班級中結交新朋友。 3. 學習如何結交新朋友。 4. 合宜的語言與情感表達方式 5. 和朋友建立友誼。 6. 與朋友溝通與解決衝突的技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	單元一伸出友誼的手活動2五年級的煩惱	健體-E-A2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 2. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 3. 了解自我接納與潛能開發的探索方法。 4. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 5. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 6. 了解自己的優點。 7. 了解如何化解群體內的衝突。 8. 演練解決團體內衝突的技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	單元二飲食上線活動1營養QRcode	健體-E-A1	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 了解個人營養與熱量的需求。 2. 運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	單元二飲食上線活動1營養QRcode	健體-E-A2	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產	檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。 1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。 2. 分析自己飲食習慣的形成，	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生涯-3 法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

			健康影響。	品與服務。	了解飲食習慣對健康的影響。 3. 認識營養標示及熱量計算方法。 4. 認識營養標示及熱量計算方法。 5. 了解戒除吃零食的方法。			
第五週	單元二飲食 上線 活動2兒食 主張	健體-E-A2	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 計畫並執行飲食改善行動。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 4. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。 5. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。 6. 計畫並執行飲食改善行動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭-3	<p>■線上教學</p> <p>1. 使用「Google Forms」調查班級內飲食健康的執行情況。 2. 透過「Canva」設計簡易的「健康餐盤」，並說明營養搭配的原則。</p>
第六週	單元三安全 停看聽 活動1規則，讓校園 更安全	健體-E-A1	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 辨識哪些行為有危險性。 2. 知道事故傷害發生的可能原因。 3. 能分析校園事故的原因，並思考預防之道。 4. 能熟悉校內安全救援系統。 5. 能指出校園的安全問題與安全規範。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<p>■線上教學</p> <p>小組討論並共同編輯，列出危險行為與防範方法。</p>
第七週	單元三安全 停看聽 活動2休閒，讓生活 更有趣	健體-E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	1. 了解休閒活動的益處有哪些。 2. 知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。 3. 了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。 4. 了解冒險活動的意涵與注意要點。 5. 透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<p>■線上教學</p> <p>製作簡報，介紹一種自己喜歡的休閒活動，並說明安全須知及注意事項。</p>
第八週	單元三安全 停看聽 活動3急	健體-E-A2	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	1. 了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。 2. 知道處理關節扭傷的原則。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量	課網:安全-3	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>

	救，讓危機減傷害			3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 了解如何正確的操作止血的急救處理方式。 3. 了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。 4. 了解休克時的處理方法。 5. 了解處理突發事故的重要原則。 6. 能知道緊急救難時的求救方式。 7. 能整合本單元學習內容。	■ 檔案評量		
第九週	單元四動健康、健康動活動1運動計畫知多少	健體-E-A3	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 認識運動能促進身體發展。 2. 認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。 3. 能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行效果。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 ■ 檔案評量	課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	單元四動健康、健康動活動2力量的泉源	健體-E-A2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 認識肌肉適能的概念。 2. 體驗簡易肌肉適能檢測方法。 3. 練習動態反覆性動作。 4. 進行創意體適能活動設計。 5. 練習靜態支撐動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 ■ 檔案評量	課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	單元四動健康、健康動活動3力拔山河	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	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. 認識拔河運動。 2. 進行簡易的暖身運動。 3. 認識拔河握繩與施力動作。 4. 體驗不同的施力動作。 5. 進行簡易的拔河遊戲。 6. 認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:法治-3 課綱:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	單元四動健康、健康動活動4全心力挺	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 認識體操的小側翻運動技能的要領。 2. 練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	單元五動健康、健康動活動1敏捷大進擊	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比	1. 能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

				賽中的進攻和防守策略。	略。 3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。			
第十四週	單元五動健康、健康活動2合力達標	健體-E-C2	Hc-III-1 標的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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能做出木柱、套環擲準動作。 2.能和同學討論並思考遊戲策略。 3.能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元六超越自我活動1運動家精神、活動2跑在最前線	健體-E-C3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1.能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 2.能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。 1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2.能與同學或家人一起從事跑步運動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:品德-3 課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	單元六超越自我活動3樂趣手球賽	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。 2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 上傳動作練習影片，並在Flipgrid上給予同學建議或鼓勵回饋。
第十七週	單元七球類大挑戰活動1球進破網	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1.能用單、雙手將球投進籃框。 2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。 3.檢視投籃的動作並進行反思。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元七球類大挑戰活動2籃球大進擊	健體-E-A1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守	1.能做出空手跑位及運球切入等動作。 2.運用防守動作讓對手不易得分。 3.能思考不同策略，並運用於	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

				策略。	比賽中。			
第十九週	單元七球類 大挑戰 活動3大家 來鬥牛	健體-E-A1	Hb-III-1 障地攻 守性球類運動基本 動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。 3d-III-2 演練比 賽中的進攻和防守 策略。	1. 能在比賽中做出繞圈走位。 2. 防守時需依持球者來變換位 置。 3. 能思考不同策略，並運用於 比賽中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	單元七球類 大挑戰 活動4樂樂 棒球大挑戰	健體-E-A1	Hd-III-1 守備/跑 分性球類運動基本 動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比 賽的進攻和防守策 略。 4d-III-2 執行運 動計畫，解決運動 參與的阻礙。	1. 能快速進行跑壘及傳接球。 2. 運用高跪姿接滾地球，能降 低穿越的機率。 3. 能思考打擊及防守策略，並 運用於比賽中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 繪製棒球戰術 圖解，並在 「Padlet」分享 與討論。
第二十一 週								