

高雄市小港區華山國小 五年級第二學期部定課程【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	單元一健康智慧行動活動1使用3C好智慧	健體-E-A2	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 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。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。 2. 了解網路成癮對身心健康的危害。 3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 4. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 5. 了解護眼的食物與營養素。 6. 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。	<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	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週								
第三週	單元二親愛的家人活動1家庭劇場	健體-E-C2	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4. 了解基本生活無法獲得滿足時的求助資源。 5. 了解兒少保護資源。	<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	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	單元二親愛的家人活動1家庭劇場	健體-E-A2	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	<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	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	單元二親愛的家人活動2同個屋簷下	健體-E-A1	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	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	1. 能夠設計符合不同人生階段家人需求的家庭聚會。 2. 能夠透過家庭會議讓家人彼此溝通，達成共識。	<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 課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

			Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4. 了解家中長者的生理與心理需求。 5. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。			
第六週	單元三拒絕毒害的人生 活動1「癮」藏的魔鬼、活動2 媒體訊息背後的真相	健體-E-A2	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。	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 理解成癮性物質對於個人的影響。 2. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。 3. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 4. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 5. 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。 6. 能利用批判性思考檢視媒體訊息。	<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 課綱:閱讀-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Kahoot! 參加「成癮物質知識挑戰」, 測試對菸、酒、毒品的了解程度。
第七週	單元三拒絕毒害的人生 活動3拒絕成癮小尖兵	健體-E-A3	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	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。	1. 能適當運用拒絕技巧。 2. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 3. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。	<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-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	單元四挑戰自我健康美 活動1戰勝體脂肪	健體-E-B2	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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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. 認識身體組成的基本概念。 2. 自我評估身體組成的結果。 2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3. 運用資源自主控制健康體位。	<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:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	單元四挑戰自我健康美 活動2繩奇寶典	健體-E-A3	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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. 認識健康體育護照的功能與運用方式。 2. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。 3. 分組進行花式跳繩的組合動作。 4. 認識跳繩的功效。 5. 練習增加跳繩時間的方法。依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。	<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:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Google Sheets 記錄自己的體適能測試結果(如跳繩、仰臥起坐), 並與同學

								比較數據變化。
第十週	單元四挑戰自我健康美活動3繩采飛揚	健體-E-A3	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 認識繩子可以展現的多元性身體活動。 2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。 3. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 4. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 5. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	單元五有趣的休閒遊戲活動1飛盤遊戲	健體-E-C2	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	單元五有趣的休閒遊戲活動2團體休閒遊戲	健體-E-C1	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	單元六樂活運動趣活動1武術雙人對練	健體-E-A1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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。	1. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。 2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	<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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	單元六樂活運動趣活動2健跑體能好	健體-E-A3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。 2. 能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。	<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 使用運動追蹤軟體記錄一週內的跑步或快走活動，回應：「你的運動時間是否達到建議標準？」

第十五週	單元六樂活運動趣 活動3跳躍高手	健體-E-A3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 學會正確的急行跳遠動作。 2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。	<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
第十六週	單元七足下羽上真功夫 活動1盤球大進擊	健體-E-C2	Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2. 進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3. 在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4. 觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	單元七足下羽上真功夫 活動2攻防大作戰	健體-E-A2	Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能將所學技巧運用在比賽中。 2. 比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。 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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元七足下羽上真功夫 活動3飛天白梭	健體-E-A2	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	單元八大家來玩水 活動1趴浪玩水去，安全要注意	健體-E-A1	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。 2. 了解海域危險環境，避免危險發生。 3. 在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。	<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	法定:海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	單元八大家來玩水 活動2換氣大考驗	健體-E-A2	Gb-III-2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健	1. 確實掌握水中換氣技巧。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 3. 進行簡易式游泳比賽。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

			尺（需換氣 三次以上） 與簡易性游 泳比賽。	康的效益。				
第二十一週								