

高雄市前鎮區紅毛港國小 五 年級第 2 學期部定課程【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-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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3 法定： 家庭暴力防治教育-3 法定： 性侵害防治教育-3	
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。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 認識更年期的生理、心理轉變。 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-3 法定： 家庭暴力防治教育-3 法定： 兒童權利公約-1	

三	第一單元 健康幸福 一家人 第三課青 春快樂行	健體-E-A3	Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 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。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	1. 運用生活技 能「自我健康 管理」，擬定經 期保健計畫。 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-3 法定： 家庭暴力防治 教育-3 法定： 性侵害防治教育- 3 法定： 性別平等-1	
四	第二單元 健康安全 飲食 第一課健 康飲食	健體-E-A2	Ea-III-1 個人 的營養與熱量 之需求。 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。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	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. 運用生活技 能「自我管理 與監督」，改進 飲食問題，養 成健康飲食習 慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3 法定： 飲食教育課程-3	

五	第二單元 健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	健體-E-A2	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 2. 理解異物梗塞、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：資訊-3 課綱：多元文化-3 課綱：國際-3 課綱：安全-3 法定： 飲食教育課程-3	
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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 法定： 低碳環境教育-1 法定： 登革熱防治-1	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
七	第三單元 保護地球動起來	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	2a-III-2 覺知健康問題所造成	1. 理解減少水汙染、空氣汙	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-3 法定： 低碳環境教育-1	

	第二課環境汙染面面觀		Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	染，以及噪音防制的方法。 2. 覺知水汙染、空氣汙染，以及噪音對健康的危害。			
八	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 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-3	
九	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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-3	

					2. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。			
十	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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-3	
十一	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。 3d-III-1 應用學習策略，提	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-3	

				高運動技能學習效能。	2. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。			
十二	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。	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。 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-3	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十三	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。	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。 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-3	

十四	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	Cc-III-1 水域 休閒運動進階 技能。 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-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. 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-3 法定： 游泳與自救能力 教學-2	
十五	第五單元 奔騰泳休閒 第三課水中健將	健體-E-A2	Cc-III-1 水域 休閒運動進階 技能。 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-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. 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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3 法定： 游泳與自救能力 教學-2	

					力，並表現正向溝通的團隊精神。			
十六	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。 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-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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-3	
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。 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-3	

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-3	☒ 線上教學 回家觀看教育 平台相關影 片，並於課堂 進行發表
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。 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。 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-3	
二十	第六單元 我的運動 舞臺	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿 性與主題式創 作舞。	2d-III-1 分享 運動欣賞與創 作的美感體 驗。	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-3	

	第二課動 動秀		Ib-III-2 各國 土風舞。	3c-III-3 表現 動作創作和展 演的能力。	2. 與同學合 作，完成阿露 娜土風舞。			
二十一	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。 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。 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-3	

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。

