

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第1學期5年級部定課程【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				
1	壹、健康 一.青春大 小事	健體 E-A2 健體 E-C2	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-1 獨立 演練大部分的自 我調適技能。	1. 能了解青春期注重自 我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互 動技巧。	1. 筆試	課綱：性別-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
1	貳、體育 五.飛過天 際	健體 E-C2	Ce-III-1 其 他休閒運動進 階技能。	1d-III-2 比較 自己或他人運動 技能的正確性。 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. 了解各種方式接飛 盤，並比較自己或他人 的正確性。 2. 主動參與練習，並和 他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的 動作。 4. 在比賽中，能應用不 同的接飛盤動作。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
2	壹、健康 一.青春大 小事	健體 E-A2 健體 E-C2	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-1 獨立 演練大部分的自 我調適技能。	1. 能了解青春期注重自 我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互 動技巧。	1. 筆試	課綱：性別-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
2	貳、體育 五.飛過天 際	健體 E-C2	Ce-III-1 其 他休閒運動進 階技能。	1d-III-2 比較 自己或他人運動 技能的正確性。 2c-III-3 表現 積極參與、接受 挑戰的學習態 度。 3c-III-1 表現	1. 了解各種方式接飛 盤，並比較自己或他人 的正確性。 2. 主動參與練習，並和 他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的 動作。 4. 在比賽中，能應用不	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

				穩定的身體控制和協調能力。	同的接飛盤動作。			
3	壹、健康 一. 青春大 小事	健體 E-A2 健體 E-C2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能了解青春期的影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	1. 筆試	課綱：性別-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
3	貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-C2	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 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。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
4	壹、健康 一. 青春大 小事	健體 E-A2 健體 E-C2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	1. 筆試	【飲食教育課程】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
4	貳、體育 五. 飛過天	健體 E-A3 健體 E-B2	Bc-III-1 基礎運動傷害預	1d-III-3 了解比賽的進攻和防	1. 認識飛盤比賽的規則。	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	際 六. 超越巔峰	健體 E-C2	防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。			
5	壹、健康 一. 青春大小事	健體 E-A2 健體 E-C2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	1. 筆試	【飲食教育課程】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
5	貳、體育 六. 超越巔峰	健體 E-A3 健體 E-B2 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。 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. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
6	壹、健康 一. 青春大小事	健體 E-A2 健體 E-C2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方	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	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣	1. 筆試	【飲食教育課程】(1)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 繳交作業至 Google classroom

			式。	之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	及發展。 3.能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。			
6	貳、體育 六.超越巔峰	健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1.了解接力規則及技巧。 2.表現良好的傳接棒動作。 3.解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4.了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
7	壹、健康 二.事故傷害知多少	健體 E-A2	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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基	1.能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3.能設計校園安全地圖	1. 筆試	課綱：安全2	<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>及安全須知。</p>			
7	<p>貳、體育</p> <p>六. 超越巔峰</p> <p>七. 繩乎奇技</p>	<p>健體 E-A1</p> <p>健體 E-A3</p> <p>健體 E-B2</p> <p>健體 E-C2</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決</p>	<p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

				運動參與的阻礙。				
8	壹、健康 二. 事故傷害知多少	健體 E-A2	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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	1. 筆試	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
8	貳、體育 七. 繩乎奇技	健體 E-A1 健體 E-C2	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 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，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩2下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

				維持動態生活。				
9	壹、健康 二. 事故傷害知多少	健體 E-A2	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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。	1. 實作	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
9	貳、體育 七. 繩乎奇技	健體 E-A1 健體 E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
10	壹、健康 二. 事故傷害知多少	健體 E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進	1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒	1. 筆試	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

				健康的行動。	險行為，展現促進健康的行動。			
10	貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-C2	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 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，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
11	壹、健康 二. 事故傷害知多少	健體 E-A2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	1. 筆試	課綱：安全-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 繳交作業至 Google classroom

11	貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-C2	Ha-III-1 網/牆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。 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃取 QR code 學習羽球的動作。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
12	壹、健康 三. 關鍵時刻	健體 E-A2 健體 E-A3	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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	一、能認識何謂一氧化碳中毒。 二、能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	1. 筆試	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
12	貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-C2	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

				訊、媒體、產品與服務。	6.能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。			
13	壹、健康 三.關鍵時刻	健體 E-A2 健體 E-A3	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。 3.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1. 筆試	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
13	貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-C2	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 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。 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.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2.能學會分組循環比賽。 3.小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4.能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5.能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6.能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7.學童能解決練習時所面臨的問題。	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
14	壹、健康 三.關鍵時刻	健體 E-A2 健體 E-A3	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注	1.能了解緊急救護系統資訊。 2.能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	1. 筆試	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>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。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>				
14	<p>貳、體育</p> <p>九. 棒球好球</p>	<p>健體 E-A1</p> <p>健體 E-C2</p>	<p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 能比較動作要領與他人的正確性。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。</p> <p>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p>	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
15	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p>	<p>健體 E-A2</p> <p>健體 E-A3</p>	<p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>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。</p> <p>3a-III-1 流暢</p>	<p>1. 能了解緊急救護系統資訊。</p> <p>2. 能運用急救系統資源。</p> <p>3. 能學會從旁協助急救的方法。</p>	1. 筆試	<p>課綱：安全-1</p> <p>課綱：資訊-1</p>	<p>■線上教學</p> <p>繳交作業至</p> <p>Google classroom</p>

				地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。				
15	貳、體育 九. 棒棒好球	健體 E-A1 健體 E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
16	壹、健康 三. 關鍵時刻	健體 E-A2 健體 E-A3	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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1. 筆試	課綱：安全-1 課綱：資訊-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
16	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	健體 E-A1 健體 E-C2	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定	1. 實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	控制及協調能力。			
17	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	1. 筆試	課綱：家庭1	<input type="checkbox"/> 線上教學
17	貳、體育 十. 體操精靈	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。 5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	戰與問題。			
18	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	1. 筆試	課綱：家庭1	<input type="checkbox"/> 線上教學
18	貳、體育 十. 體操精靈	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。 6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。 7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
19	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	1. 筆試	課綱：家庭-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
19	貳、體育 十一. 健康有氧	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
20	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	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. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1. 筆試	課綱：家庭-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

20	貳、體育 十一. 健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B3	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
21	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	1. 筆試	課綱：家庭-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 繳交作業至 Google classroom
21	貳、體育 十一. 健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學
22	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2 健體 E-B2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	1. 筆試	課綱：家庭-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
22	貳、體育 十一. 健康 有氣	健體 E-A2 健體 E-B3 健體 E-C2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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) 請與附件參-2(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。