

高雄市小港區鳳陽國小 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 | 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-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:家庭-1 法定:登革熱防治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第一週 | 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週 | 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。 | 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.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 2.了解護眼的食物與營養素。 3.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 4.建立健康使用3C產品的良好習慣。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週 | 單元四挑戰自我健康美活動2 繩奇寶典 | 健體-E-A3 | 1c-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 | 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。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:安全-2 法定:性平-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---------|--|--|---|---------------|--------------------|-------------------------------|
| | | | | 與運動技能表現。 | 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。 | | | |
| 第三週 | 單元一健康智慧行動活動1 使用3C好智慧 | 健體-E-A1 | Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 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。 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. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 2. 了解護眼的食物與營養素。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第三週 | 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。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 法定:性平-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第四週 | 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-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 | 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第四週 | 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. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 2. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 3. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:安全-2 法定:性平-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第五週 | 單元一健康智慧行動 | 健體-E-A1 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能 | 1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:資訊-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---------|---|--|---|---------------|------------------------|-------------------------------|
| | 活動 2 健康行動不卡關 | | 法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 對健康維護的重要性。 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。 | 2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。 | | 法定：健康飲食教育-1 | |
| 第五週 | 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。 | 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。 | 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱：安全-2 課綱：品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第六週 | 單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關 | 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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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. 測量身高體重的經驗。 2. 觀察自己與他人的日常動作與姿勢。 3. 訓練正確的身體姿勢與行動。 4. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱：資訊-1 法定：健康飲食教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第六週 | 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。 | 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。 | 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。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱：安全-2 課綱：品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第七週 | 單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關 | 健體-E-A1 | 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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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. 訓練正確的身體姿勢與行動。 2. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱：資訊-1 法定：健康飲食教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第七週 | 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 | 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 | 作業評量 口頭評量 | 課綱：安全-2 課綱：品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---------|---|--|---|---------------|-------------------------------|--|
| | | | | 體活動促進身心健康的效益。 | 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。 | | | |
| 第八週 | 單元二親愛的家人 活動1家庭劇場 | 健體-E-C2 | 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。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-2 獨立演練大部分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。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:家庭-1 法定：家暴防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第八週 | 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。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:安全-2 課綱:品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第九週 | 單元二親愛的家人 活動1家庭劇場 | 健體-E-A2 | 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。 | 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-2 獨立演練大部分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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:家庭-1 法定：家暴防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第九週 | 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。 | 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十週 | 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-2 家庭成 | 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.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 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:家庭-1 法定：家暴防治教育-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|---|---|--|---------------|----------------------------------|-------|
| | | | 員的角色與責任。 | 能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 | | | |
| 第十週 | 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。 | 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。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:安全-2 | ■線上教學 |
| 第十一週 | 單元二親愛的家人活動1 家庭劇場 | 健體-E-A2 | 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 獨立演練大部分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。 | 習作評量 作業評量 | 課綱:家庭-1 | □線上教學 |
| 第十一週 | 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。 | 習作評量 作業評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |
| 第十二週 | 單元二親愛的家人活動2 同個屋簷下 | 健體-E-A2 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 | 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。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:家庭-1 課綱:生命-1 法定:性侵害防治-1 | ■線上教學 |
| 第十二週 | 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。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 | ■線上教學 |
| 第十三週 | 單元二親愛的家人 | 健體-E-A1 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群 | 1. 了解家中長者的生 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:家庭-1 | □線上教學 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---------|--|--|---|---------------|---|-------------------------------|
| | 活動 2 同個屋簷下 | | 康態度。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 體健康的影響。 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。 | 2. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。 3. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。 | | 課綱:生命-1 法定：性侵害防治-1 | |
| 第十三週 | 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。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:安全-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十四週 | 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。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 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. 了解家中長者的生理與心理需求。 2. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。 3. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:家庭-1 課綱:生命-1 法定：性侵害防治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十四週 | 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 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 課綱:品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十五週 | 單元三拒絕毒害的人生 活動 1 「癮」藏的魔鬼 | 健體-E-A2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 | 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。 | 理解成癮性物質對於個人的影響。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十五週 | 單元七足下羽上真功夫 活動 2 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。 | 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 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:安全-2 課綱:品德-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---------|---|---|--|---------------|--------------------------------|-------|
| | 大作戰 | | | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 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。 | | | |
| 第十六週 | 單元三拒絕毒害的人生活動1「癮」藏的魔鬼 | 健體-E-A1 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 | 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。 | 1. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。 2. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 3. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 | 習作評量 作業評量 | 課綱:品德-1 | ■線上教學 |
| 第十六週 | 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-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。 | 習作評量 作業評量 | 課綱:安全-2 課綱:品德-2 | ■線上教學 |
| 第十七週 | 單元三拒絕毒害的人生活動2媒體訊息背後的真相 | 健體-E-A2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:閱讀-1 | □線上教學 |
| 第十七週 | 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。 | 學習單評量 口頭評量 | 課綱:安全-2 課綱:品德-2 | □線上教學 |
| 第十八週 | 單元三拒絕毒害的人生活動2媒體訊息背後的真相 | 健體-E-A2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 能利用批判性思考檢視媒體訊息。 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:閱讀-1 | □線上教學 |
| 第十八週 | 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。 | 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. 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 | 學習單評量 作業評量 | 課綱:海洋-2 法定:游泳與自救能力-2 | □線上教學 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------|---------|---|--|--|--------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | 護自己。 | | | |
| 第十九週 | 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。 | 能適當運用拒絕技巧。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週 | 單元八大家來玩水活動2換氣大考驗 | 健體-E-A2 | 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-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 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。 | 口頭評量 習作評量 | 課綱:海洋-2 法定:游泳與自救能力-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十週 | 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.能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 2.能整合本單元所學觀念,並將正確觀念有效傳達給他人。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:品德-1 | <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 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。 | 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.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。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:海洋-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十一週 | 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.能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 2.能整合本單元所學觀念,並將正確觀念有效傳達給他人。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十一週 | 單元八大家來玩水活動2換氣大考驗 | 健體-E-A2 | 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。 | 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.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。 | 作業評量 口頭評量 | 課綱:海洋-2 | <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：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。