**高雄市左營區屏山國小 五 年級第 2 學期部定課程【健體領域】課程計畫(新課綱-1至5年級用)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域核心素養指標 | 學習重點 | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學 | 跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃(無則免填) |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育五.投其所好 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-A3 健體-E-C2  | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。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。3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7)課綱：健體-安全-(安E7)法定：健康飲食教育-3法定：交通安全-1 |  |  |
| 二 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育五.投其所好 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-A3 健體-E-C2  | Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。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。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7)課綱：健體-安全-(安E7)法定：登革熱防治教育-1法定：交通安全-1 |  |  |
| 三 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育五.投其所好 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-A3 健體-E-C2  | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。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。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。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。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7)課綱：健體-安全-(安E7)法定：性侵害防治教育-3法定：交通安全-1 |  |  |
| 四 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1 健體-E-A3 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。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。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7)法定：兒童及少年性剝削防治教育-1 |  |  |
| 五 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1 健體-E-A3 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。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。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7)法定：兒童及少年性剝削防治教育-1 |  |  |
| 六 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。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。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。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。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-安全-(安E2)法定：兒童及少年性剝削防治教育-1 | ■線上教學 |  |
| 七 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育七.摩拳擦掌 | 健體-E-A2健體-E-C2  | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-安全-(安E2) |  |  |
| 八 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育七.摩拳擦掌 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-安全-(安E2) |  |  |
| 九 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育七.摩拳擦掌八.球不落地 | 健體-E-A2健體-E-B1健體-E-C2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。Bd-III-1 武術組合動作與套路。Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。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。3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-安全-(安E2) |  |  |
| 十 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育八.球不落地  | 健體-E-A2健體-E-B1健體-E-C2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-安全-(安E2) |  |  |
| 十一 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育八.球不落地 | 健體-E-A2 健體-E-B1健體-E-B2健體-E-C2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。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。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-人權-(人E7)法定：性別平等教育-3 |  |  |
| 十二 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育八.球不落地九.手球英雄 | 健體-E-A2 健體-E-B1健體-E-B2健體-E-C2 | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。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。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。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。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-人權-(人E7) | ■線上教學 |  |
| 十三 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育九.手球英雄 | 健體-E-A2 健體-E-B1健體-E-B2健體-E-C2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-人權-(人E7) |  |  |
| 十四 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育九.手球英雄 | 健體-E-A2 健體-E-B1健體-E-B2健體-E-C2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-人權-(人E7) |  |  |
| 十五 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育九.手球英雄十.花舞翩翩 | 健體-E-A2 健體-E-B1健體-E-B2健體-E-B3 健體E-C2 健體E-C3 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。Ib-III-2 各國土風舞。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-人權-(人E7)課綱：健體-多元-(多E6) |  |  |
| 十六 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十.花舞翩翩 | 健體-E-B1 健體-E-B3 健體E-C2 健體E-C3 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。Ib-III-2 各國土風舞。 | 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。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。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。4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)課綱：健體-多元-(多E6)法定：性別平等教育-3 |  |  |
| 十七 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十.花舞翩翩 | 健體-E-B1 健體-E-B3 健體E-C2 健體E-C3 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。Ib-III-2 各國土風舞。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。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。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)課綱：健體-多元-(多E6)法定：游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 十八 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-B1 健體E-C2  | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)課綱：健體-海洋-(海E1)法定：游泳與自救能力教學-2 | ■線上教學 |  |
| 十九 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-B1 健體E-C2  | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。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。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。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。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.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)課綱：健體-海洋-(海E1)法定：游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 二十 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1 健體-E-A2健體-E-B1 健體E-C2  | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)課綱：健體-海洋-(海E1)法定：游泳與自救能力教學-2法定：海洋教育-1 |  |  |