**高雄市左營區屏山國小五年級第一學期部定課程【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  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1)1課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 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。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。 | 實作評量 |  |  |
| 2 | 壹、健康一.青春大小事 | 健體E-A2  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1) 2課綱：健體-性別-(性E5) 1性侵害防治教育兒童及少年性剝削防治教育議題融入課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 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。 | 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.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。 | 實作評量 |  |  |
| 3 | 壹、健康一.青春大小事 | 健體E-A2  | 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.能了解青春期影響情緒的因素。2.能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1) 2課綱：健體-性別-(性E5) 1性侵害防治教育兒童及少年性剝削防治教育議題融入課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 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。 | 1.認識飛盤比賽的規則。2.在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 | 實作評量 |  |  |
| 4 | 壹、健康一.青春大小事 | 健體E-A2 | 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、月經及夢遺。2.能關注青春期衛生及保健的注意事項。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1) 2課綱：健體-性別-(性E5) 1性侵害防治教育兒童及少年性剝削防治教育議題融入課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 4 | 貳、體育五.飛過天際六.超越巔峰 | 健體E-B2  | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 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。 | 1. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。2. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E5)1 | ■線上教學 |
| 5 | 壹、健康一.青春大小事 | 健體E-A3 | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1)1課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 5 | 貳、體育六.超越巔峰 | 健體E-A2 | 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。 | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E5)1 |  |
| 6 | 壹、健康一.青春大小事 | 健體E-A2 | 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式。 | 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.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，重視個人興趣及發展。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E1)1課綱：健體-性別-(性E11)1 |  |
| 6 | 貳、體育六.超越巔峰 | 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。2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 | 1.了解接力規則及技巧。2.解決在各項接力活動中所遇到的問題。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E5)1 |  |
| 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。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。2.能設計校園安全地圖及安全須知。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1課綱：健體-安全-(安E8)1課綱：健體-安全-(安E10)1 |  |
| 7 | 貳、體育七.繩乎奇技 | 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。3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1.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。2.能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E5)1 |  |
| 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1課綱：健體-安全-(安E8)1課綱：健體-安全-(安E10)1 |  |
| 8 | 貳、體育七.繩乎奇技 | 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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。2.兩人一組完成雙人跳繩2下以上。 | 實作評量 |  |  |
| 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. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。2. 能制定改善危險行為的計畫。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1課綱：健體-安全-(安E8)1課綱：健體-安全-(安E10)1 |  |
| 9 | 貳、體育七.繩乎奇技 | 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。 | 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。 | 實作評量 |  |  |
| 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健康的行動。 | 1. 能演練拒絕冒險行為的情境。2. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。 | 1.紙筆測驗及表單2.實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1課綱：健體-安全-(安E8)1課綱：健體-安全-(安E10)1 |  |
| 10 | 貳、體育八.羽球高手 | 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。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | 1.能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。2.能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 | 實作評量 |  |  |
| 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1課綱：健體-安全-(安E8)1課綱：健體-安全-(安E10)1 |  |
| 11 | 貳、體育八.羽球高手 | 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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能用反手將羽球發低、發短。2.認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 | 實作評量 |  |  |
| 12 | 壹、健康三.關鍵時刻 | 健體E-A2  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E11)1課綱：健體-安全-(安E12)1課綱：健體-安全-(安E13)1課綱：健體-安全-(安E14)1課綱：健體-資訊-(安E2)1 |  |
| 12 | 貳、體育八.羽球高手 | 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。 | 1.能學會兩人對打。2.能學會接力對打。 | 實作評量 |  |  |
| 13 | 壹、健康三.關鍵時刻 | 健體E-A2  | 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.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。2.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E11)1課綱：健體-安全-(安E12)1課綱：健體-安全-(安E13)1課綱：健體-安全-(安E14)1課綱：健體-資訊-(安E2)1 |  |
| 13 | 貳、體育九.棒棒好球 | 健體E-A1 | 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。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。2.能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E3)1 |  |
| 14 | 壹、健康三.關鍵時刻 | 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。 | 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。3a-III-1 流暢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。 | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E11)1課綱：健體-安全-(安E12)1課綱：健體-安全-(安E13)1課綱：健體-安全-(安E14)1課綱：健體-資訊-(安E2)1 |  |
| 14 | 貳、體育九.棒棒好球 | 健體E-C2 | Hd-III-1 守備/ 跑分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。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能比較動作要領與他人的正確性。2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E3)1 |  |
| 15 | 壹、健康三.關鍵時刻 | 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。 | 3a-III-1 流暢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。 | 1. 能運用急救系統資源。2. 能學會從旁協助急救的方法。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E11)1課綱：健體-安全-(安E12)1課綱：健體-安全-(安E13)1課綱：健體-安全-(安E14)1課綱：健體-資訊-(安E2)1 |  |
| 15 | 貳、體育九.棒棒好球 | 健體E-C2 | 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。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E3)1 |  |
| 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. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。2. 能省思家庭用藥習慣。  | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E11)1課綱：健體-安全-(安E12)1課綱：健體-安全-(安E13)1課綱：健體-安全-(安E14)1課綱：健體-資訊-(安E2)1 |  |
| 16 | 貳、體育十.體操精靈 | 健體E-A1 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。2.能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E3)1 |  |
| 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 |  |
| 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。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。 | 實作評量 |  |  |
| 18 | 壹、健康四.飲食放大鏡 | 健體E-A2  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 |  |
| 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。 | 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.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。 | 實作評量 |  |  |
| 19 | 壹、健康四.飲食放大鏡 | 健體E-A2  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 | ■線上教學 |
| 19 | 貳、體育十一.健康有氧 | 健體E-A2  | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 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。 | 1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。2.認識有氧舞步的要領。 | 實作評量 |  |  |
| 20 | 壹、健康四.飲食放大鏡 | 健體E-A2  | 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。 | 實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 |  |
| 20 | 貳、體育十一.健康有氧 | 健體E-C2  | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 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。 | 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。 | 實作評量 |  |  |
| 21 | 壹、健康四.飲食放大鏡 | 健體E-A2  | 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.紙筆測驗及表單2.實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 | ■線上教學 |
| 21 | 貳、體育十一.健康有氧 | 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。 | 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。 | 實作評量 |  |  |
| 22 | 壹、健康四.飲食放大鏡 | 健體E-A2  | 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.實作評量 | 課綱：健體-家庭(家E10)1 |  |

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）請與附件参-2(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。