**高雄市左營區屏山國小五年級第二學期部定課程【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.健康加油站 | 健體-E-A3 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 1.能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。2.能知道體位異常產生的健康問題。 | 實作評量 | 課綱：健體-品德-(品E1)1課綱：健體-品德-(品E7)1 | ■線上教學 |
| 1 | 貳、體育五.投其所好 | 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.了解壘球擲遠的動作要領。2.了解投擲角度與投擲距離的關係。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E7)1 |  |
| 2 | 壹、健康一.健康加油站 | 健體-E-A3 | Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 | 1.能認識身體的各腔室。2.能認識身體主要器官的構造與功能。 | 實作評量 | 課綱：健體-品德-(品E1)1課綱：健體-品德-(品E7)1 |  |
| 2 | 貳、體育五.投其所好 | 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。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.做出良好的推鉛球動作。2.了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E7)1 |  |
| 3 | 壹、健康一.健康加油站 | 健體-E-A3 | 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。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。2.能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 | 實作評量 | 課綱：健體-品德-(品E1)1課綱：健體-品德-(品E7)1 |  |
| 3 | 貳、體育五.投其所好 | 健體-E-A2  | 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.了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。2.透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E7)1 |  |
| 4 | 壹、健康一.健康加油站 | 健體-E-A3 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 1.能了解良好口腔狀況的原則。2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 | 實作評量 | 課綱：健體-品德-(品E1)1課綱：健體-品德-(品E7)1 |  |
| 4 | 貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1 | 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。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。2.能學會握槓懸垂動作的技巧。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-2(性E1)性別平等教育議題融入 |  |
| 5 | 壹、健康一.健康加油站 | 健體-E-A3 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 1.能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。 | 實作評量 | 課綱：健體-品德-(品E1)1課綱：健體-品德-(品E7)1 |  |
| 5 | 貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1  | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。2.以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-2(性E1)性別平等教育議題融入 |  |
| 6 | 壹、健康二.醫藥學問大 | 健體-E-A2 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 1.能認識分級醫療與轉診制度。2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1 | ■線上教學 |
| 6 | 貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 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.能明瞭分腿騰躍的動作要領。2.能學會跳箱上的跳撐動作。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-2(性E1)性別平等教育議題融入 |  |
| 7 | 壹、健康二.醫藥學問大 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 | 1.能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。2.能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1 |  |
| 7 | 貳、體育七.摩拳擦掌 | 健體-E-C2  | 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。 | 1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。2.能說出正確的武術動作名稱。 | 實作評量 |  |  |
| 8 | 壹、健康二.醫藥學問大 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | 1.能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。2.能了解藥品分類與規範對健康的重要性。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1 |  |
| 8 | 貳、體育七.摩拳擦掌 | 健體-E-C3 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 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.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。2.能說出正確的武術動作名稱。 | 實作評量 |  |  |
| 9 | 壹、健康二.醫藥學問大 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | 1.能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。2.能認識正確的藥品保存守則。 | 實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1 |  |
| 9 | 貳、體育八.球不落地 | 健體-E-A2 | 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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能對排球的起源與特色有基本的認識。2.能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 | 實作評量 |  |  |
| 10 | 壹、健康二.醫藥學問大 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。2.能了解廢棄藥品處理六步驟。 | 1.紙筆測驗及表單2.實作評量 | 課綱：健體-安全-(安E2)1 |  |
| 10 | 貳、體育八.球不落地  | 健體-E-C2 | Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 1.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。2.能做出了解並做出正確的低手傳接球。 | 實作評量 |  |  |
| 11 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮 | 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-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1.從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。2.面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E7)1 | ■線上教學 |
| 11 | 貳、體育八.球不落地 | 健體-E-C2 | Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 1.能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。2.能知道並做出正面低手發球動作。 | 實作評量 |  |  |
| 12 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2 健體-E-B2 | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1.能認識選購商品四妙招。2.能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E7)1 |  |
| 12 | 貳、體育九.手球英雄 | 健體-E-A2  | 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。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.能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。2.能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 | 實作評量 |  |  |
| 13 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2 健體-E-B2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 1.能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。2.能在生活中展現消費者應有的態度和行為。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E7)1 |  |
| 13 | 貳、體育九.手球英雄 | 健體-E-A2 健體-E-B1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。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。2.能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 | 實作評量 |  |  |
| 14 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2 健體-E-B2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。2.能具備處理消費糾紛的因應策略。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E7)1 |  |
| 14 | 貳、體育九.手球英雄 | 健體-E-A2 健體-E-B1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。 | 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。 | 1.能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。 | 實作評量 |  |  |
| 15 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2 健體-E-B2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。 | 實作評量 | 課綱：健體-人權-(人E7)1 |  |
| 15 | 貳、體育十.花舞翩翩 | 健體-E-B3  | 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。3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | 1.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。2.能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。 | 實作評量 | 課綱：健體-多元-(多E6)1 |  |
| 16 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 健體-E-B1 健體E-C2  | 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。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 1.能明白家庭成員所扮演的角色及責任。2.能了解並接納不同的家庭組成型態。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)1 |  |
| 16 | 貳、體育十.花舞翩翩 | 健體-E-B3 健體E-C3 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 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.能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。2.能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 | 實作評量 | 課綱：健體-多元-(多E6)1 |  |
| 17 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 健體-E-B1 健體E-C2  | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 1.能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。2.能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)1游泳與自救能力教學議題融入1 |  |
| 17 | 貳、體育十.花舞翩翩 | 健體E-C3 | 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 表現動作創作與展演的能力。 | 1.能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。2.能與小組成員完成展演。 | 實作評量 | 課綱：健體-多元-(多E6)1游泳與自救能力教學議題融入2 |  |
| 18 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 健體-E-B1 健體E-C2  | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 1.能運用自我保護技巧避免傷害的發生。2.能知道家庭變異可能造成的心理反應。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)1游泳與自救能力教學議題融入1 |  |
| 18 | 貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1  | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。2.重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 | 實作評量 | 課綱：健體-海洋-(海E1)1游泳與自救能力教學議題融入2 |  |
| 19 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 健體E-C2  | Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 1.能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。2.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。 | 實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)1游泳與自救能力教學議題融入1 |  |
| 19 | 貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A2 | 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。Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。 | 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.能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。2.能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。  | 實作評量 | 課綱：健體-海洋-(海E1)1游泳與自救能力教學議題融入2 |  |
| 20 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.能了解與家人相處及健康休閒的重要性。2.能主動和家人規劃共同的休閒活動。 | 1.紙筆測驗及表單2.實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)1游泳與自救能力教學議題融入1 |  |
| 20 | 貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A1  | 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。 | 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.能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。2.能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。 | 實作評量 | 課綱：健體-海洋-(海E1)1游泳與自救能力教學議題融入2 |  |
| 21 | 壹、健康四.家庭安和樂 | 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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.能了解與家人相處及健康休閒的重要性。2.能主動和家人規劃共同的休閒活動。 | 1.實作評量 | 課綱：健體-性別-(性E12)1課綱：健體-家庭-(家E4)1課綱：健體-家庭-(家E12)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。