**高雄市大寮區翁園國小 五 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 1 | 壹、健康一.青春大小事貳、體育五.飛過天際 | 健體E-A2 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 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。 | 口頭報告 | 課綱：健體-性別-(性E1)課綱：健體-性別-(性E11)法定：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康一.青春大小事貳、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。Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 評定量表 | 課綱：健體-性別-(性E1)課綱：健體-性別-(性E11)法定：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 3 | 壹、健康一.青春大小事貳、體育五.飛過天際六.超越巔峰 | 健體E-A3 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | 評定量表 | 課綱：健體-人權-(人E5)法定：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康一.青春大小事貳、體育六.超越巔峰 | 健體E-B2 | Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 評定量表 | 課綱：健體-性別-(性E1)課綱：健體-性別-(性E11)法定：健體-性別平等-(性E3)-1法定：健體-游泳教學-(海E2)-2 |  |  |
| 5 | 壹、健康一.青春大小事貳、體育六.超越巔峰 | 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式。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。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。 | 口頭報告 | 課綱：健體-性別-(性E1)課綱：健體-性別-(性E11)課綱：健體-人權-(人E5)法定：健體-性別平等-(性E3)-1法定：健體-游泳教學-(海E2)-2 |  |  |
| 6 | 壹、健康二.事故傷害知多少貳、體育六.超越巔峰七.繩乎奇技 | 健體E-A3 健體E-B2  | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 口頭報告 | 課綱：健體-安全-(安E2)法定：健體-性別平等-(性E3)-1法定：健體-游泳教學-(海E2)-2 |  |  |
| 7 | 壹、健康二.事故傷害知多少貳、體育七.繩乎奇技 | 健體E-A1 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。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。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E8)法定：健體-性別平等-(性E3)-1法定：健體-游泳教學-(海E2)-2 |  |  |
| 8 | 壹、健康二.事故傷害知多少貳、體育七.繩乎奇技 | 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。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E10)法定：健體-生命教育- (生E7)-1法定：健體-性別平等-(性E3)-1 |  |  |
| 9 | 壹、健康二.事故傷害知多少貳、體育七.繩乎奇技八.羽球高手 | 健體E-C2  | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 學習單 | 課綱：健體-安全-(安E2)課綱：健體-安全-(安E8)課綱：健體-安全-(安E10)法定：健體-性別平等-(性E3)-1 |  |  |
| 10 | 壹、健康二.事故傷害知多少貳、體育八.羽球高手 | 健體E-A1 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。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。 | 紙筆測驗 | 課綱：健體-安全-(安E2)課綱：健體-安全-(安E8)課綱：健體-安全-(安E10) | ▓線上教學 | 觀看影片並於課堂中討論 |
| 11 | 壹、健康三.關鍵時刻貳、體育八.羽球高手 | 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。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 | 學習單 | 課綱：健體-安全-(安E11)課綱：健體-安全-(安E12)課綱：健體-安全-(安E13)課綱：健體-安全-(安E14)課綱：健體-資訊-(安E2)法定：健體-登革熱防治-(安E5)-1 |  |  |
| 12 | 壹、健康三.關鍵時刻貳、體育八.羽球高手九.棒棒好球 | 健體E-A3健體E-C2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E11)課綱：健體-安全-(安E12)課綱：健體-安全-(安E13)課綱：健體-安全-(安E14)課綱：健體-資訊-(安E2)課綱：健體-人權-(人E3) |  |  |
| 13 | 壹、健康三.關鍵時刻貳、體育九.棒棒好球 | 健體E-A1健體E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。Hd-III-1 守備/ 跑分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。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。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E11)課綱：健體-安全-(安E12)課綱：健體-安全-(安E13)課綱：健體-安全-(安E14)課綱：健體-資訊-(安E2)課綱：健體-人權-(人E3) |  |  |
| 14 | 壹、健康三.關鍵時刻貳、體育九.棒棒好球 | 健體E-A3 | 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。 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E11)課綱：健體-安全-(安E12)課綱：健體-安全-(安E13)課綱：健體-安全-(安E14)課綱：健體-資訊-(安E2)課綱：健體-人權-(人E3) |  |  |
| 15 | 壹、健康三.關鍵時刻貳、體育九.棒棒好球十.體操精靈 | 健體E-C2 | 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。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 口頭報告 | 課綱：健體-安全-(安E11)課綱：健體-安全-(安E12)課綱：健體-安全-(安E13)課綱：健體-安全-(安E14)課綱：健體-資訊-(安E2)課綱：健體-人權-(人E3) |  |  |
| 16 | 壹、健康四.飲食放大鏡貳、體育十.體操精靈 | 健體E-A1健體E-A2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-家庭(家E10)法定：健體-低碳-(環E6)-1 | ▓線上教學 | 觀看影片並於課堂中討論 |
| 17 | 壹、健康四.飲食放大鏡貳、體育十.體操精靈 | 健體E-B2 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 評定量表 | 課綱：健體-家庭(家E10)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 |  |  |
| 18 | 壹、健康四.飲食放大鏡貳、體育十一.健康有氧 | 健體E-B3 健體E-C2 | 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。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。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。 | 口頭報告 | 課綱：健體-家庭(家E10)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 |  |  |
| 19 | 壹、健康四.飲食放大鏡貳、體育十一.健康有氧 | 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。 | 學習單 | 課綱：健體-家庭(家E10)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 | ▓線上教學 | Google表單並於課堂中討論 |
| 20 | 壹、健康四.飲食放大鏡貳、體育十一.健康有氧 | 健體E-B3 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。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。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 紙筆測驗 | 課綱：健體-家庭(家E10)法定：健體-生命教育- (生E7)-1 |  |  |
| 21 | 總複習 | 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。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | 口頭報告 | 課綱：健體-安全-(安E14) |  |  |