

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	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。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	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		

	六. 超越巔峰		Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		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。 1c-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。 1c-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	健體 E-C2	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	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)		

	十．體操精靈		Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		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	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

				康技能和生 活技能。				
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)		