**高雄市大寮區翁園國小 五 年級第 二 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 | 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。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 口頭報告 | 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：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育五.投其所好 | 健體-E-A3  | 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。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 | 評定量表 | 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：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 3 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育五.投其所好 | 健體-E-C2  | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。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。 | 評定量表 | 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：健體-性侵害防治-(性E5)-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1  | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 口頭報告 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7) |  |  |
| 5 | 壹、健康新世界一.健康加油站貳、體育六.飛騰青春 | 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。 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-品德-(品E1)課綱：健體-品德-(品E7) | ▓線上教學 | 觀看影片並於課堂中討論 |
| 6 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育六.飛騰青春 | 健體-E-A1 | 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。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 學習單 | 課綱：健體-安全-(安E2)法定：健體-生命教育-(生E1)-1 |  |  |
| 7 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育七.摩拳擦掌 | 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。 | 口頭報告 | 課綱：健體-安全-(安E2)法定：健體-性別平等-(性E3)-1 |  |  |
| 8 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育七.摩拳擦掌 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-安全-(安E2)法定：健體-性別平等-(性E3)-1 |  |  |
| 9 | 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 | 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。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 學習單 | 課綱：健體-安全-(安E2) | ▓線上教學 | Google表單並於課堂中討論 |
| 10 | 壹、健康二.醫藥學問大貳、體育八.球不落地  | 健體-E-B1 | 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。 | 紙筆測驗 | 課綱：健體-安全-(安E2) |  |  |
| 11 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育八.球不落地 | 健體-E-A2  | 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。 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 口頭報告 | 課綱：健體-人權-(人E7)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 |  |  |
| 12 | 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-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。 | 評定量表 | 課綱：健體-人權-(人E7)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 |  |  |
| 13 | 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 | 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。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-人權-(人E7)法定：健體-健康飲食-(健體Ea-Ⅲ-3)-1 |  |  |
| 14 | 壹、健康三.聰明消費樂無窮貳、體育九.手球英雄 | 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。 | 學習單 | 課綱：健體-人權-(人E7)法定：健體-生命教育-(生E3)-1 |  |  |
| 15 | 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-B2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。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。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 | 評定量表 | 課綱：健體-人權-(人E7)課綱：健體-多元-(多E6) | ▓線上教學 | 觀看影片並於課堂中討論 |
| 16 | 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  | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。Ib-III-2 各國土風舞。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 口頭報告 | 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：健體-性別平等-(性E3)-1 |  |  |
| 17 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十.花舞翩翩 | 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。 | 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 評定量表 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-多元-(多E6)法定：健體-家暴-(家E5)-1 |  |  |
| 18 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、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。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。 | 評定量表 | 課綱：健體-家庭-(家E4)課綱：健體-家庭-(家E12)法定：健體-海洋-(海E1)-1法定：健體-家暴-(家E5)-1 |  |  |
| 19 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-B1健體-E-C2 | 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。 | 評定量表 | 課綱：健體-性別-(性E12)課綱：健體-海洋-(海E1)法定：健體-家暴-(家E5)-1 |  |  |
| 20 | 壹、健康四.家庭安和樂貳、體育十一.悠遊戲水樂 | 健體-E-A2  | 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。 | 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。 | 紙筆測驗 | 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：健體-登革熱防治-(安E5)-1 |  |  |