

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	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	口頭報告	課綱：健體-品德-(品 E1) 課綱：健體-品德-(品 E7)		

	六．飛騰青春		Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。				
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	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	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		

	九. 手球英雄		Hb-III-1 陣地攻 守性球類運動基本 動作及基礎戰術。	4b-III-1 公開表 達個人對促進健康 的觀點與立場。				
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		