

高雄市田寮區新興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 健體 E-C2	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。	1d-III-2 比較自己或 他人運動技能的正確 性。 2b-III-1 認同健康的 生活規範、態度與價 值觀。 2c-III-3 表現積極參 與、接受挑戰的學習 態度。 3b-III-1 獨立演練大 部分的自我調適技 能。 3c-III-1 表現穩定的 身體控制和協調能 力。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	課綱：性別 E1		
2	壹、健康 一. 青春 大小事 貳、體育 五. 飛過 天際	健體 E-A2 健體 E-C2	Bc-III-1 基礎運動 傷害預防與處理方 法。 Ce-III-1 其他休閒 運動進階技能。 Fa-III-4 正向態度 與情緒、壓力的管 理技巧。	1d-III-3 了解比賽的 進攻和防守策略。 2b-III-1 認同健康的 生活規範、態度與價 值觀。 2c-III-1 表現基本運 動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的 身體控制和協調能 力。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	登革熱防治教育		

				<p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>				
3	<p>壹、健康 一、青春 大小事 貳、體育 五、飛過 天際 六、超越 巔峰</p>	<p>健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>1. 筆試 2. 作業</p>	課綱：性別 E1		
4	<p>壹、健康 一、青春 大小事 貳、體育 六、超越 巔峰</p>	<p>健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p>	<p>1. 實作 2. 作業</p>	課綱：性別 E1		

				力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
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-A3 健體 E-B2 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	游泳與自救能力 教學		

				<p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>				
6	<p>壹、健康 二、事故 傷害知多 少 貳、體育 六、超越 巔峰 七、繩乎 奇技</p>	<p>健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 作業</p>	<p>游泳與自救能力 教學</p>		

				<p>力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>				
7	<p>壹、健康 二、事故 傷害知多 少 貳、體育 七、繩乎 奇技</p>	<p>健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作</p>	<p>游泳與自救能力 教學</p>		

				<p>力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>				
8	<p>壹、健康</p> <p>貳、事故傷害知多少</p> <p>貳、體育</p> <p>七、繩乎奇技</p>	<p>健體 E-A1</p> <p>健體 E-A2</p> <p>健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 作業</p>	<p>游泳與自救能力</p> <p>教學</p>		

				習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				
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-A1 健體 E-A2 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。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技術的正確性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課網：安全 E2	線上教學	作業上傳至 classroom

				4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				
10	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-C2	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 了解運動技術的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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-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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：安全 E2		
11	壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球高手	健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1c-III-1 了解運動技術要素和基本運動規範。	1. 筆試 2. 實作	課綱：安全 E11		

			<p>域。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>				
12	<p>壹、健康 三. 關鍵時刻 貳、體育 八. 羽球 高手 九. 棒棒好球</p>	<p>健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 作業</p>	<p>課綱：安全 E2</p>	<p>線上教學</p>	<p>作業上傳至 classroom</p>

				資訊、媒體、產品與服務。				
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 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-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 實作 2. 作業	課綱：安全 E2		
14	壹、健康 三．關鍵 時刻 貳、體育 九．棒棒 好球	健體 E-A1 健體 E-A2 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。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與	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、	1. 口試 2. 實作 3. 作業	課綱：安全 E2		

			<p>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。</p>	<p>學校與社區等因素的交互作用之影響。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>				
15	<p>壹、健康 三、關鍵時刻 貳、體育 九、棒棒好球 十、體操精靈</p>	<p>健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-A3 健體 E-C2</p>	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 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。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 口試 2. 實作 3. 作業</p>	<p>課綱：安全 E11</p>	<p>線上教學</p>	<p>作業上傳至 classroom</p>

			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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。				
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 健體 E-B2	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。	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。 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 筆試 2. 實作	課綱：家庭 E10		

				<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
17	<p>壹、健康 四、飲食 放大鏡 貳、體育 十、體操 精靈</p>	<p>健體 E-A1 健體 E-A2 健體 E-B2</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比</p>	<p>1. 口試 2. 實作 3. 作業</p>	<p>課綱：家庭 E10</p>		

				賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
18	壹、健康 四．飲食 放大鏡 貳、體育 十一．健 康有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：家庭 E10		
19	壹、健康 四．飲食 放大鏡 貳、體育 十一．健 康有氣	健體 E-A2 健體 E-B2 健體 E-B3 健體 E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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。 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	課綱：家庭 E10		

				3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。				
20	壹、健康 四、飲食 放大鏡 貳、體育 十一、健康 康有氧	健體 E-A2 健體 E-B2 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 筆試 2. 作業	課綱：家庭 E10		
21	總複習							