

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

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養 指標	學習重點		學習目標	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	健體 E-C2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-1 課綱:安全-1		
2	壹、健康 一. 青春 大小事	健體 E-A2	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
3	壹、健康 一. 青春 大小事 二. 事故 傷害知多少	健體 E-A2	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 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。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案,促進青春期的生長發育。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
4	壹、健康 二. 事故 傷害知多少	健體 E-A2	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
5	壹、健康 二. 事故 傷害知多	健體 E-A3	Ba-III-3 藥物中毒一氧化氫中毒、異物梗塞急救處理方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。	1. 筆試 2. 口試	法定:家庭-3	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至

	少 三. 關鍵時刻		Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	3. 實作 4. 作業			Google classroom 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋
6	壹、健康 三. 關鍵時刻	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。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。 3. 能運用急救系統資源。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 議題融入：登革熱防治		
7	壹、健康 四. 飲食放大鏡	健體 E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 3. 能了解加工食品基本概念。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 議題融入：飲食教育課程		
8	壹、健康 四. 飲食放大鏡 貳、體育 五. 飛過天際	健體 E-C2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 議題融入：飲食教育課程		
9	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。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 議題融入：飲食教育課程、游泳與自救能力教學	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋

10	貳、體育 五.飛過天際 六.超越巔峰	健體 E-B2	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1.能完成活力存摺。 2.能認識奧運格言及奧林匹克精神。 3..能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3 議題融入:游泳與自救能力教學		
11	貳、體育 六.超越巔峰	健體 E-C2	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1.表現良好的起跑動作。 2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3.解決在各項接力活動中所遇到的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		
12	貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇技	健體 E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1.能完成活力存摺。 2.解決執行運動計畫表的阻礙。 3.能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		
13	貳、體育 七.繩乎奇技	健體 E-C2	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2.能夠積極參與擺繩跳及一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3.能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		
14	貳、體育 七.繩乎奇技	健體 E-C2	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1.能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		

	八. 羽球 高手		1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。				
15	貳、體育 八. 羽球 高手	健體 E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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. 能學會十字步法。 2. 能學會十字步法加揮拍動作。 3. 能學會接力對打。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		
16	貳、體育 八. 羽球 高手 九. 棒棒 好球	健體 E-C2	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱:安全-3		
17	貳、體育 九. 棒棒 好球	健體 E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋
18	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。 1a-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。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3		

19	貳、體育十．體操精靈	健體 E-A1	1a-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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
20	貳、體育十一．健康有氧	健體 E-B3	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 1b-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-3 表現動作創作與展演的能力。	1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2.能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3.認識有氧舞步的要領。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3	■線上教學	1.觀看影片並將心得上傳至 Google classroom 2.閱讀其他同學的心得發表並給予回饋
21~22	貳、體育十一．健康有氧	健體 E-C2	1b-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。	1.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 2.擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。 3.在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		