

高雄市田寮區新興國小五年級第二學期部定課程【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. 健康 加油站	健體-E-A3	Da-III-1 衛生保健習 慣的改進方 法。 Da-III-3 視力與口腔 衛生促進的 保健行動。	1b-III-1 理解 健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 5. 能認識身體的各腔室。 6. 能認識身體主要器官的構造與功能。 7. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 8. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 9. 能改善導致視力不良的行為。 10. 能養成良好的視力保健習慣。	口試	課綱:安全-3 議題融入: 飲食教育課程		
2	壹、健康 一. 健康 加油站 二. 醫藥 學問大	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔 衛生促進的 保健行動。 Fb-III-4 珍惜健保與 醫療的方法。	2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 5. 能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	口試	課綱:安全-3 議題融入: 飲食教育課程		

					6. 能認識分級醫療與轉診制度。 7. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。				
3	壹、健康 二、醫藥 學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、 正確用藥核 心能力與用 藥諮詢。	1a-III-3 理解 促進健康生 活的方法、資 源與規範。 2a-III-3 體察 健康行動的自 覺利益與障 礙。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。 4. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 5. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 6. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。 7. 能認識正確的藥品保存守則。 8. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	口試	課綱:安全-3 議題融入:飲食教育課程		
4	壹、健康 二、醫藥 學問大 三、聰明 消費樂無 窮	健體-E-B2	Bb-III-1 藥物種類、 正確用藥核 心能力與用 藥諮詢。 Eb-III-1 健康消費資 訊與媒體的 影響。	1a-III-3 理解 促進健康生 活的方法、資 源與規範。 4b-III-3 公開 提倡促進健 康的信念或 行為。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。 3. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 4. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。 5. 能認識選購商品四妙招。 6. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。	口試	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。	

					7. 能了解具有得獎機率性質的商品相對應的購買策略。				
5	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。 3. 能了解產生消費糾紛的原因。 4. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 5. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	口試	法定:家庭-3		
6	壹、健康 四. 家庭安和樂	健體-E-B1	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。 4. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 5. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 6. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。 7. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 8. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。 9. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。	實作	法定:家庭-3 議題融入：登革熱防治		

					10. 能認識正向轉念方法。				
7	壹、健康 四. 家庭安和樂 貳、體育 五. 投其所好	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。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。 3. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 4. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 5. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 6. 能主動展現促進家人感情的行動。 7. 確認運動與場地安全。 8. 了解壘球擲遠的動作要領。	實作	法定:家庭-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。
8	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 2. 表現良好的壘球擲遠動作。 3. 解決在比賽時遇到的問題。 4. 做出良好的推鉛球動作。 5. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
9	貳、體育 五. 投其所好 六. 飛騰青春	健體-E-A2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 3. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。 4. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		

			旋轉與騰躍動作。		5. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 6. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。				
10	貳、體育六. 飛騰青春	健體-E-A1	Ia-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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能明瞭青蛙跳的動作要領。 2. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上、下移動。 3. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。 4. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 5. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 6. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 7. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 8. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 9. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 10. 能學會跳箱上的跳撐動作。 11. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
11	貳、體育六. 飛騰青春 七. 摩拳擦掌	健體-E-A1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-2 比較與檢視個人的	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		

			動作。	體適能與運動技能表現。	<p>4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>6. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>8. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>9. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>10. 能說出正確的武術動作名稱。</p>				
12	貳、體育 七. 摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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>1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p>	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
13	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	健體-E-C2	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 設計出自己的武術套路。</p> <p>2. 能將學到的武術套路與家人分享。</p> <p>3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。</p> <p>4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。</p>	實作	法定:家庭-3		

					5.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 6.能做出了解並做出正確的低手傳接球。				
14	貳、體育八.球不落地	健體-E-B1	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能做出了解並做出正確的低手傳接球。 3.能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 4.能知道並做出正面低手發球動作。	口試		法定:家庭-3	
15	貳、體育八.球不落地 九.手球英雄	健體-E-B1	Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2.能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 3.能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	口試		法定:家庭-3	
16	貳、體育九.手球英雄	健體-E-B1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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.能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	口試		法定:家庭-3	■線上教學 1.觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。

				3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	2.能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。 3.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。				2.閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。
17	貳、體育 九.手球 英雄 十.花舞 翩翩	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。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 3.能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。 4.能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 5.能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 6.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	口試	課綱:安全-3 議題融入：游泳與自救能力教學		
18	貳、體育 十.花舞 翩翩	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	1.能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2.能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 4.能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5.能與小組成員完成展演。	實作	課綱:安全-3 議題融入：游泳與自救能力教學		

19	貳、體育 十一. 悠 遊戲水樂	健體-E-A2	Bc-III-1 基礎運動傷 害預防與處 理方法。 Cc-III-1 水域休閒運 動進階技 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。 4. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 5. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。	實作	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。
20~21	貳、體育 十一. 悠 遊戲水樂	健體-E-A1	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。 2. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 3. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。 4. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	實作	課綱:安全-3		