

高雄市前鎮區民權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 範例： 法定：性別-2 課綱：能源-1	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				
第一週 112/8/30~112/9/1	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。	習作作業 口頭報告 實際操作	法定：登革熱防治-健 體-1		
第二週 112/9/4~112/9/8	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。 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。	習作作業 口頭報告 實際操作		■線上教學	Google Meet
第三週 112/9/11~112/9/15	壹、健康 一.青春大小事 貳、體育 五.飛過天際 六.超越巔峰	健體E-A2 健體E-B2 健體E-C2	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。Db-III-1 青春 期的探討與常見 保健問題之處理 方法。	1b-III-2 認識健 康技能和生活技 能的基本步驟。 1d-III-3 了解比 賽的進攻和防守 策略。 2c-III-1 表現基 本運動精神和道 德規範。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第四週 112/9/18~112/9/22	壹、健康	健體E-A2 健體E-B2	Db-III-1 青春 期的探討與常見保		習作作業 口頭報告			

	一.青春大小事 貳、體育 六.超越巔峰	健體E-C2	健問題之處理方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	實際操作			
第五週 112/9/25~112/9/29	壹、健康 一.青春大小事 貳、體育 六.超越巔峰	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。	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第六週 112/10/2~112/10/6	壹、健康 二.事故傷害知多少 貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇技	健體E-A1 健體E-A3 健體E-B2	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	習作作業 口頭報告 實際操作	法定：游泳與自救能力-健體-2		

第七週 112/10/9~112/10/13	壹、健康 二.事故傷害 知多少 貳、體育 七.繩乎奇技	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。 Ic-III-1 民俗運動 組合動作與遊 戲。	2b-III-1 認同健 康的生活規範、 態度與價值觀。 3d-III-1 應用學 習策略, 提高運 動技能學習效 能。 4d-III-1 養成規 律運動習慣, 維 持動態生活。	習作作業 口頭報告 實際操作	法定: 游泳與自救能 力-健體-2		
第八週 112/10/16~112/10/20	壹、健康 二.事故傷害 知多少 貳、體育 七.繩乎奇技	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。 Ic-III-1 民俗運動 組合動作與遊 戲。	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。 4d-III-1 養成規 律運動習慣, 維 持動態生活。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第九週 112/10/23~112/10/27	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-2 比較自 己或他人運動技 能的正確性。 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。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第十週 112/10/30~112/11/3	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。	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。	習作作業 口頭報告 實際操作			

			Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。				
第十一週 112/11/6~112/11/10	壹、健康 三.關鍵時刻 貳、體育 八.羽球高手	健體E-A1 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、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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。	習作作業 口頭報告 實際操作		■線上教學	Google Meet
第十二週 112/11/13~112/11/17	壹、健康 三.關鍵時刻 貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒好球	健體E-A1 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。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 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。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	習作作業 口頭報告 實際操作			

第十三週 112/11/20~112/11/24	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-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。 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。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第十四週 112/11/27~112/12/1	壹、健康 三.關鍵時刻 貳、體育 九.棒棒好球	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。	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-1 表現基本運動精神和道德規範。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第十五週 112/12/4~112/12/8	壹、健康 三.關鍵時刻 貳、體育 九.棒棒好球 十.體操精靈	健體E-A1 健體E-A3 健體E-C2	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。	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。 4d-III-2 執行運動計畫, 解決運動參與的阻礙。	習作作業 口頭報告 實際操作			

			la-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。					
第十六週 112/12/11~112/12/15	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。 la-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。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	習作作業 口頭報告 實際操作	法定:健康飲食教育-健體-2		
第十七週 112/12/18~112/12/22	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	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 la-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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。動計畫。	習作作業 口頭報告 實際操作	法定:健康飲食教育-健體-1	■線上教學	Google Meet
第十八週 112/12/25~112/12/29	壹、健康 四.飲食放大鏡 貳、體育 十一.健康有氧	健體E-A2 健體E-B2 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	習作作業 口頭報告 實際操作			

				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。				
第十九週 113/1/1~113/1/5	壹、健康 四.飲食放大鏡 貳、體育 十一.健康有氧	健體E-A2 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。 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。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第二十週 113/1/8~113/1/12	壹、健康 四.飲食放大鏡 貳、體育 十一.健康有氧	健體E-A2 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。	習作作業 口頭報告 實際操作			
第二十一週 113/1/15~113/1/19	總複習							

註1:若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2:「議題融入」中「法定議題」為必要項目，**課綱議題則為鼓勵填寫。**(例:法定/課綱:議題-節數)。

(一)法定議題:依每學年度核定函辦理。

(二)課綱議題:性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三)請與附件參-2(e-2)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註3:六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註4:評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第五條:國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式:

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。