**高雄市左營區福山國小 五 年級第 上 學期部定課程【健體領域】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 | | 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。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 法定:健體-疾病防治-(環E3)-1 |
| 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。  4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。  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.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 | 法定:健體-性別平等教育-(性E3)-1 |  |  |
| 3 | 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-A3  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。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 心理健康講座-情感教育 |
| 4 | 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-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 法定:健體-口腔檢查-(健E-A3)-1 |
| 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。  3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。  4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 法定:健體-健康檢查-(健E-A3)-1 |
| 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-A2  健體E-A3  健體E-B2  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。  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。 | 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。  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。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  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。  3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 7 | 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。 | 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-1 表現基本運動精神和道德規範。  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。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 8 | 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。 | 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-1 表現基本運動精神和道德規範。  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-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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 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 了解運動技能的要素和要領。  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。  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。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 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。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察  4.紙筆測驗 |  |  |  |
| 11 | 壹、健康  三.關鍵時刻  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。  1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 | 法定:健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |  |
| 12 | 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-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。  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。  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。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  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。  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.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 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.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 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。 | 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、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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 法定:健體-校慶運動會-(健E-A3)-3 |
| 15 | 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-A2  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。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 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。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 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。  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。  4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  |  |
| 17 | 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。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  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。  4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  |  |
| 18 | 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-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。  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.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  |  |
| 19 | 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-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 了解運動技能的要素和要領。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  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。 | 1.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 | 法定:健體-飲食教育-(健E-A2)-1 |  |  |
| 20 | 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-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.口語報告 2.實際操作 3.行為觀察 |  |  | 法定：健康-戶外教育-（戶E3）-1 |
| 21 | 總複習 | 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. 口語報告 2. 實際操作 3. 行為觀察 4. 紙筆測驗 | 法定:健體-性別平等教育-(性E3)-1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

備註：自113年8月30日(星期五)開學正式上課（第1週）至114年1月**20**日(星期一)第1學期課程結束，共22週，實際上課日數為99天

撰寫說明：

**1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。**

**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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

（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「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。

**3**：**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。

4：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」，**鼓勵於每學期各**

**領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施三次線上教學之進度**。

5：完成課程計畫撰寫後，請刪除範例欄