**高雄市岡山區前峰國小 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週 | 單元一伸出友誼的手活動1進入新班級 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 | 1.了解進入新班級會遇到的挑戰。2.學習如何在新班級中結交新朋友。 | 課堂發表 |  |  |
| 第一週 | 單元四動健康、健康動活動1運動計畫知多少 | 健體-E-A3 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.認識運動能促進身體發展。2.認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。3.能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行效果。 | 實際操作 |  |  |
| 第二週 | 單元一伸出友誼的手活動1進入新班級 | 健體-E-A2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。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。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。 | 1.學習如何結交新朋友。2.合宜的語言與情感表達方式3.和朋友建立友誼。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二週 | 單元四動健康、健康動活動2力量的泉源 | 健體-E-A2 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.認識肌肉適能的概念。2.體驗簡易肌肉適能檢測方法。3.練習動態反覆性動作。4.進行創意體適能活動設計。5.練習靜態支撐動作。 | 實際操作 |  |  |
| 第三週 | 單元一伸出友誼的手活動1進入新班級 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。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-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 與朋友溝通與解決衝突的技巧。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第三週 | 單元四動健康、健康動活動3力拔山河 | 健體-E-C2 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.認識拔河運動。2.進行簡易的暖身運動。3.認識拔河握繩與施力動作。4.體驗不同的施力動作。5.進行簡易的拔河遊戲。6.認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第四週 | 單元一伸出友誼的手活動2五年級的煩惱 | 健體-E-A2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 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-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 1.了解情緒與壓力對於健康的影響。2.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 | 課堂發表 |  |  |
| 第四週 | 單元四動健康、健康動活動4全心力挺 | 健體-E-A1 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1.認識體操的小側翻運動技能的要領。2.練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第五週 | 單元一伸出友誼的手活動2五年級的煩惱 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 1.了解自我接納與潛能開發的探索方法。2.了解情緒與壓力對於健康的影響。3.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。4.了解自己的優點。 | 課堂發表 |  |  |
| 第五週 | 單元五動健康、健康動活動1敏捷大進擊 | 健體-E-A2 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。2.能和同學討論並思考遊戲策略。3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 | 實際操作 |  |  |
| 第六週 | 單元一伸出友誼的手活動2五年級的煩惱 | 健體-E-A2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 1.了解如何化解群體內的衝突。2.演練解決團體內衝突的技巧。 | 課堂發表 |  |  |
| 第六週 | 單元五動健康、健康動活動2合力達標 | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.能做出木柱、套環擲準動作。2.能和同學討論並思考遊戲策略。3.能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。 | 實際操作 |  |  |
| 第七週 | 單元二飲食上線活動1營養QRcode | 健體-E-A1 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 了解個人營養與熱量的需求。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第七週 | 單元五動健康、健康動活動2合力達標 | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能做出木柱、套環擲準動作。2.能和同學討論並思考遊戲策略。3.能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。 | 實際操作 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-2 |  |
| 第八週 | 單元二飲食上線活動1營養QRcode | 健體-E-A2 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 | 課堂發表 |  |  |
| 第八週 | 單元六超越自我活動1運動家精神 | 健體-E-C3 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1.能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。2.能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。 | 實際操作 |  |  |
| 第九週 | 單元二飲食上線活動1營養QRcode | 健體-E-A1 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。 | 課堂發表 |  |  |
| 第九週 | 單元六超越自我活動2跑在最前線 | 健體-E-A1 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 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。 | 1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。2.能與同學或家人一起從事跑步運動。 | 實際操作 |  |  |
| 第十週 | 單元二飲食上線活動2兒食主張 | 健體-E-A2 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 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。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 1.分析自己飲食習慣的形成及影響因素。2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。3.認識營養標示及熱量計算方法。4.認識營養標示及熱量計算方法。5.了解戒除吃零食的方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十週 | 單元六超越自我活動2跑在最前線 | 健體-E-A1 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 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。 | 1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。2.能與同學或家人一起從事跑步運動。 | 實際操作 |  |  |
| 第十一週 | 單元二飲食上線活動2兒食主張 | 健體-E-A2 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 1.計畫並執行飲食改善行動。2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十一週 | 單元六超越自我活動3樂趣手球賽 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第十二週 | 單元二飲食上線活動2兒食主張 | 健體-E-A2 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 1.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。2.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十二週 | 單元六超越自我活動3樂趣手球賽 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。 | 1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第十三週 | 單元二飲食上線活動2兒食主張 | 健體-E-A2 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 1.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。2.計畫並執行飲食改善行動。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十三週 | 單元七球類大挑戰活動1球進破網 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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. 能用單、雙手將球投進籃框。2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。3.檢視投籃的動作並進行反思。 | 實際操作 |  |  |
| 第十四週 | 單元-三安全停看聽活動1規則，讓校園更安全 | 健體-E-A1 | 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。 | 1.辨識哪些行為有危險性。2.知道事故傷害發生的可能原因。3.能分析校園事故的原因，並思考預防之道。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第十四週 | 單元七球類大挑戰活動1球進破網 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守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。4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1. 能用單、雙手將球投進籃框。2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。3.檢視投籃的動作並進行反思。 | 實際操作 |  |  |
| 第十五週 | 單元-三安全停看聽活動1規則，讓校園更安全 | 健體-E-A1 | 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。 | 1.能熟悉校內安全救援系統。2.能指出校園的安全問題與安全規範。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十五週 | 單元七球類大挑戰活動2籃球大進擊 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能做出空手跑位及運球切入等動作。2.運用防守動作讓對手不易得分。3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十六週 | 單元-三安全停看聽活動2休閒，讓生活更有趣 | 健體-E-A2 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 | 1.了解休閒活動的益處有哪些。2.知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。3.了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十六週 | 單元七球類大挑戰活動3大家來鬥牛 | 健體-E-A1 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.能在比賽中做出繞圈走位。2.防守時需依持球者來變換位置。3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十七週 | 單元-三安全停看聽活動2休閒，讓生活更有趣 | 健體-E-A2 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 | 1.了解冒險活動的意涵與注意要點。2.透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十七週 | 單元七球類大挑戰活動4樂樂棒球大挑戰 | 健體-E-A1 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 1.能快速進行跑壘及傳接球。2.運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。2.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十八週 | 單元-三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。2.知道處理關節扭傷的原則。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十八週 | 單元七球類大挑戰活動4樂樂棒球大挑戰 | 健體-E-A1 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能快速進行跑壘及傳接球。2.運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。2.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十九週 | 單元-三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.了解如何正確的操作止血的急救處理方式。2.了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。3.了解休克時的處理方法。4.了解處理突發事故的重要原則。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十九週 | 單元七球類大挑戰活動5悠遊桌球 | 健體-E-A1 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能做出桌球正手擊球動作。2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十週 | 單元-三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.能知道緊急救難時的求救方式。2.能整合本單元學習內容。 | 課堂發表紙筆測驗 |  |  |
| 第二十週 | 單元七球類大挑戰活動5悠遊桌球 | 健體-E-A2 | 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。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.能做出桌球正手擊球動作。2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十一週 | 單元-三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.能知道緊急救難時的求救方式。2.能整合本單元學習內容。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二十一週 | 單元七球類大挑戰活動5悠遊桌球 | 健體-E-A2 | 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。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.能做出桌球正手擊球動作。2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十二週 | 單元-三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害 | 健體-E-A2 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.能知道緊急救難時的求救方式。2.能整合本單元學習內容。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二十二週 | 單元七球類大挑戰活動5悠遊桌球 | 健體-E-A2 | 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。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.能做出桌球正手擊球動作。2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 | 實際操作 |  |  |

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）請與附件参-2(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。