

彰化縣鹿港國民小學 110 學年度第一學期五年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
重大議題融入	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。				

【人權教育】
人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

【家庭教育】
家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。
家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。
家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

【海洋教育】
海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30 9/3	體育 一、球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球 健康 二、安全新生活 第 1 課 事故傷害放大鏡	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	體育 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	健康 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

第二週 9/6 9/10	體育 一、球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球 健康 二、安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	體育 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	健康 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第三週 9/13 9/17	體育 一、球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球 健康 二、安全新生活 第2課 平安去郊遊	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	體育 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 操作學習 2. 具體實踐 3. 提問回答	健康 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

第四週 9/20 9/24	體育 一、球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 健康 二、安全新生活 第3課 家庭休閒活動日	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 具體實踐 3. 提問回答	健康 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
------------------------------------	--	-------------------------------	---	---	---	---	--

第五週 9/27 10/1	體育 一、球類運動和游泳 第 2 課 足下乾坤 健康 四、做自己愛自己 第 1 課 獨特的自己	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A1	體育 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 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。	體育 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 具體實踐	健康 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
------------------------------------	--	-------------------------------	---	--	---	---	--

第六週 10/4 10/8	體育 一、球類運動和游泳 第 3 課 穩紮穩打 健康 四、做自己愛自己 第 1 課 獨特的自己	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A1	體育 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 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。	體育 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 具體實踐	健康 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
------------------------------------	--	-------------------------------	---	---	---	---	--

第七週 10/11 10/15	體育 一、球類運動和游泳 第 3 課 穩紮穩打 健康 四、做自己愛自己 第 2 課 珍愛自己	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-C1	體育 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	體育 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	健康 【家庭教育】 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
--------------------------------------	---	-------------------------------	---	---	---	---	--

第八週 10/18 10/22	體育 一、球類運動和游泳 第4課 捷泳 健康 四、做自己愛自己 第2課 珍愛自己	體育 2、健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	體育 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 健康 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 健康 【家庭教育】 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。
--------------------------------------	---	--------------------------	---	--	--	---	---

第九週 10/25 10/29	體育 一、球類運動和游泳 第4課 捷泳 健康 四、做自己愛自己 第2課 珍愛自己	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	體育 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 健康 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 健康 【家庭教育】 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。
--------------------------------------	---	-------------------------------	---	--	--	---	---

第十週 11/1 11/5	體育 一、球類運動和游泳 第4課 捷泳 健康 四、做自己愛自己 第2課 珍愛自己	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	體育 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 健康 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 健康 【家庭教育】 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。
--------------------------	---	---------------------	------------------------------------	--	--	---	---

第十一週 11/8 11/12	體育 三、田徑跑跳接 第 1 課 跑跳變化多 健康 六、健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答	體育 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十二週 11/15 11/19	體育 三、田徑跑跳接 第 1 課 跑跳變化多 接力大贏家 健康 六、健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答 4. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

第十三週 11/22 11/26	體育 三、田徑跑跳接 第2課 接力大贏家 健康 六、健康防護罩 第1課 當心傳染病	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答 4. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第十四週 11/29 12/3	體育 三、田徑跑跳接 第2課 接力大贏家 健康 六、健康防護罩 第1課 當心傳染病	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答 4. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。

第十五週 12/6 12/10	體育 三、田徑跑跳接 第 2 課 接力大贏家 第 3 課 跳高有妙招 健康 六、健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答 4. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
--------------------------------------	--	-------------------------------	---	--	--	---	--

第十六週 12/13 12/17	體育 三、田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招 五、舞蹈和踢毽 第1課 熱情啦啦隊 健康 六、健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A3 健體-E-C2 健康 健體-E-A3	體育 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
-----------------------------	--	---------------------	---	--	---	---	--

第十七週 12/20 12/24	體育 五、舞蹈和踢毬 第1課 熱情啦啦隊 健康 六、健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A3	體育 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-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 自我評量	體育 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第十八週 12/27 12/31	體育 五、舞蹈和踢毬 第2課 舞動線條的精靈 健康 六、健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 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-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 自我評量	體育 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。

第十九週 1/3 1/7	體育 五、舞蹈和踢毽 第3課 以色列歡樂舞 健康 六、健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 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-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 1b-III-2 各國土風舞。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 自我評量	體育 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力
第廿週 1/10 1/14	體育 五、舞蹈和踢毽 第3課 以色列歡樂舞 踢毽樂趣多 健康 六、健康防護罩 第3課 就醫有一套	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健體-E-C2 健康 健體-E-A3	體育 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-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 1b-III-2 各國土風舞。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 實際演練 3. 提問回答 4. 教師觀察	體育 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

第廿一週 1/17 1/21	體育 五、舞蹈和踢毽 第4課 踢毽樂趣多 健康 六、健康防護罩 第3課 就醫有一套	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A3	體育 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。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 健康 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	體育 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 實際演練 3. 提問回答 4. 教師觀察	體育 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
---------------------------	--	---------------------	------------------------------------	---	--	---	------------------------------------

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣鹿港國民小學 110 學年度第二學期五年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。		
課程目標	1. 從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。 2. 學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。 3. 熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。 4. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。 5. 熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。 6. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。 7. 學習關懷老年人、自我照護的方法。						
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
重大議題融入	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。						
課 程 架 構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		

第一週	體育 一、球類快樂玩 第1課 排球你我他 健康 二、寶貝我的家 第1課 溝通的藝術	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A2	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 實際演練 4. 學生發表	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週	體育 一、球類快樂玩 第1課 排球你我他 健康 二、寶貝我的家 第2課 家庭危機	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A2	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 實際演練 4. 學生發表	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週	體育 一、球類快樂玩 第1課 排球你我他 健康 二、寶貝我的家 第2課 家庭危機	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A2	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 實際演練 4. 學生發表	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週	體育 一、球類快樂玩 第2課 卯足全力 健康 二、寶貝我的家 第2課 家庭危機	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 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。 健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 實際演練 4. 學生發表	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第五週	體育 一、球類快樂玩 第2課 卯足全力 健康 四、美麗人生 第1課 生長你我他	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A1	體育 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。 健康 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 學生自評	
第六週	體育 一、球類快樂玩 第2課 卯足全力 健康 四、美麗人生 第1課 生長你我他	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A1	體育 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。 健康 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 學生自評	
第七週	體育 一、球類快樂玩 第2課 卯足全力 健康 四、美麗人生 第2課 飲食小專家	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-C2 健康 健體-E-A2	體育 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。 健康 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	

第八週	體育 一、球類快樂玩 第3課 籃球高手 健康 四、美麗人生 第2課 飲食小專家	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	
第九週	體育 一、球類快樂玩 第3課 籃球高手 健康 四、美麗人生 第2課 飲食小專家	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 體育 健體-E-C3	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健康 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	
第十週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能 健康 四、美麗人生 第2課 飲食小專家	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C3	體育 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。 健康 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	
第十一週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠 健康 六、搶救地球 第1課 生病的地球	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	體育 1. 操作學習 健康 1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 實際演練	健康 【環境教育環E15覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

第十二週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠 健康 六、搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 實際演練	健康 【環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
第十三週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王 健康 六、搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	體育 1. 操作學習 健康 1. 學生鑑賞 2. 提問回答 3. 學生發表 4. 操作學習 5. 實際演練	健康 【環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
第十四週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王 健康 六、搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 健康 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	體育 1. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 實際演練	健康 【環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
第十五週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化 健康 六、搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-C1	體育 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。 健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	體育 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 健康 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	體育 1. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 實際演練	健康 【環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

第十六週	體育 三、跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化 健康 七、老化與健康 第1課 關懷老年人	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A1	體育 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。 健康 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	體育 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十七週	體育 五、有氧舞活力 第1課 拳擊有氧 健康 七、老化與健康 第1課 關懷老年人	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A1	體育 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	體育 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十八週	體育 五、有氧舞活力 第1課 拳擊有氧 健康 七、老化與健康 第1課 關懷老年人	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A1	體育 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	體育 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 健康 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	健康 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十九週	體育 五、有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞 健康 七、老化與健康 第2課 健康檢查	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A1	體育 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	體育 Ib-III-2 各國土風舞。 健康 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 討論學習 3. 學生自評	體育 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

第廿週	體育 五、有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞 健康 七、老化與健康 第2課 健康檢查	體育 2、 健康 1	體育 健體-E-A1 健康 健體-E-A1	體育 3c-III-3 表現動作創作 和展演的能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康 生活的方法、資源與規 範。	體育 1b-III-2 各國土風舞。 健康 Fb-III-3 預防性健康自 我照護的意義與重要 性。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 討論學習 3. 學生自評	體育 【性別平等 教育】 性E11 培養性 別間合宜表 達情感的能力。
-----	---	---------------------	------------------------------------	---	---	---	--

備註：

- 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。