

高雄市橋頭區五林國小 五 年級第 一 學期【健體領域】課程計畫(九年一貫)

週次	單元/主題名稱	能力指標	學習目標	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
第一週	單元一、大顯身手 活動1籃球天地 活動2移動傳球變化多	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	活動1籃球天地 1. 透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要性。 2. 了解籃球場上，不同位置在比賽中的任務。 活動2移動傳球變化多 1. 學習移動傳球的動作技能。 2. 在團體活動中學習合作的精神。	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-3-4	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	單元一、大顯身手 活動3我是神射手	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技	1. 學習雙手投籃的技巧。 2. 學習投擦板球與空心球的技巧。 3. 了解活動規則，並運用所學的技巧進行	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】(1) 2-2-1 3-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	遊戲。				
第三週	單元一、大顯身手 活動3我是神射手 活動4與球共舞	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動3我是神射手 1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。 活動4與球共舞 1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】(1) 2-2-1 2-3-2 3-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第四週	單元一、大顯身手 活動4與球共舞	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】(1) 2-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

第五週	單元一、大顯身手 活動4與球共舞	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 能正確做出傳、接、閃躲動作。 2. 能進行躲避球練習和比賽。 3. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	實作評量 觀察評量	【登革熱防治教育】 (1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第六週	單元二、揪團來運動 活動1攻防之間	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。 2. 學會打擊技巧。 3. 了解樂樂棒規則，並參與比賽。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【健康飲食】(1)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第七週	單元二、揪團來運動 活動2球傳千里	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 能熟練低手傳球技巧。 2. 能進行簡易排球遊戲。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2 【健康飲食】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	單元二、揪團來運動 活動2球傳千里 活動3一觸即發	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	活動2球傳千里 1. 能熟練低手傳球技巧。 2. 能進行簡易排球遊戲。 活動3一觸即發 1. 能利用探索活動建構自己的發球方法。 2. 能夠在遊戲及簡單	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2 【健康飲食】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			比賽中，展現出發球動作的技巧。				
第九週	單元二、揪團來運動 活動3一觸即發 活動4我愛運動	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1了解影響運動參與的因素。	活動3一觸即發 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。 2.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。 活動4我愛運動 1.能了解影響運動參與的因素。 2.能說出影響自己參與運動的原因。 3.能解決阻礙運動參與的問題。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【游泳與自救能力教學】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週	單元三、大力水手 活動1力量的泉源 活動2挺立支撐	4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	活動1力量的泉源 1.認識肌肉適能的功能和意義。 2.能分辨肌肉適能和運動的關係。 活動2挺立支撐 1.了解促進肌肉適能的注意事項。 2.能強化手臂肌力，學會蛙立動作。	課堂問答 實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【游泳與自救能力教學】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週	單元三、大力水手 活動3力拔山河	3-2-1表現全身性身體活動的控	1.了解拔河運動的由來與發展。	發表 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		制能力。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	2.透過簡易拔河遊戲，學習身體力量的控制。 3.學習拔河的基本動作技能。 4.能了解拔河的簡易規則和安全注意事項。	觀察評量	【游泳與自救能力教學】(1)		
第十二週	單元四、躍動精靈 活動1彈跳遊戲	1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	1.能表現跳躍的技能及節奏。 2.能在活動中體會時間與空間的掌控能力。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【游泳與自救能力教學】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十三週	單元四、躍動精靈 活動2跳躍高手 活動3剪式跳高	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	活動2跳躍高手 能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。 活動3剪式跳高 了解剪式跳高的動作要領。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第十四週	單元五、伸出友誼的手 活動1融入新團體	6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.能學習融入新團體的方法。 2.與人相處時，能避免偏見的形成。 3.知道增進友誼的方法。	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十五週	單元五、伸出友誼	6-2-5了解並培	1.了解培養正向生活	課堂問答	【生涯發展教育】	<input type="checkbox"/> 線上教學	

週	的手 活動2無限精采	養健全的生活態度與運動精神。	態度的方法。 2.能檢視並改進自己的生活態度。	自我評量	1-1-1		
第十六週	單元五、伸出友誼的手 活動3天生我才必有用 活動4將心比心	6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	活動3天生我才必有用 1.能肯定自己的優點和特長。 2.能建立個人價值感。 活動4將心比心 1.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。 2.願意關懷和協助身心障礙者。	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十七週	單元六、成長的喜悅 活動1男女大不同 活動2我長大了	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	活動1男女大不同 1.認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。 活動2我長大了 1.認識夢遺現象。 2.知道男性生殖器官的保健方法。 3.認識月經。 4.知道經期應注意的事項。	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】(1) 1-3-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	完成指派作業上傳至classroom作業區

<p>第十八週</p>	<p>單元六、成長的喜悅 活動3青春補給站 活動4珍愛自己</p>	<p>1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p>活動3青春補給站 1. 了解飲食對生長發育的影響。 2. 知道青春期的飲食原則。</p> <p>活動4珍愛自己 1. 認識青春期的變化。 2. 知道穿耳洞或刺青可能導致的結果。</p>	<p>課堂問答 實作評量 自我評量</p>	<p>【性別平等教育】(1) 1-3-2 【家政教育】 1-2-1</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第十九週</p>	<p>單元六、成長的喜悅 活動5男生女生做朋友</p>	<p>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>1. 能以合宜的態度與異性相處。 2. 尊重異性，避免性騷擾行為。 3. 知道面臨性騷擾情境的因應方法。</p>	<p>發表 課堂問答 同儕互評</p>	<p>【性別平等教育】(1) 2-3-2 2-3-4</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表</p>
<p>第二十週</p>	<p>單元七、安全行、平安動 活動1行的安全 活動2乘車安全</p>	<p>5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	<p>活動1 行的安全 1. 了解交通事故傷害的原因與預防方法。 2. 知道行走的安全注意事項。 3. 能遵守交通規則。</p> <p>活動2乘車安全 1. 學會安全乘坐機車</p>	<p>發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量</p>	<p>【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

			的方法。 2. 養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。				
第二十一週	單元七、安全行、平安動 活動3安全救援系統	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 了解遇到交通事故時正確的處理方法。 2. 認識安全救援系統的功能及運用方法。	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	

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：依每學年度核定函辦理。

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，擇適合評量方式呈現。

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。