

高雄市橋頭區五林國小 五 年級第 二 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、持拍大進擊 活動1桌球對對碰	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。	學會桌球正手發平擊球和反手推擋。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	單元一、持拍大進擊 活動2樂活桌球館 活動3飛天白梭	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。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	活動2樂活桌球館 1. 運用桌球正手發球和反手推擋進行小組練習。 2. 能與他人互助合作，進行遊戲。 活動3飛天白梭 1. 學會羽球正、反手握拍及持球方式。 2. 能熟悉正、反手上擊球動作。 3. 能正確做出正手發球動作。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【登革熱防治教育】 (1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第三週	單元一、持拍大進擊 活動3飛天白梭 活動4運動規則知	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3飛天白梭 1. 學會羽球正、反手握拍及持球方式。 2. 能熟悉正、反手向	實作評量 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	多少	6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。	<p>上擊球動作。</p> <p>3.能正確做出正手發球動作。</p> <p>活動4運動規則知多少</p> <p>1.了解運動規則的意義及重要性。</p> <p>2.能設計簡單的運動規則。</p>				
第四週	單元二、矯健好身手 活動1後滾翻	<p>1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p>	能學會正確的後滾翻動作。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第五週	單元二、矯健好身手 活動2滾翻分腿	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	能學會正確的前、後滾翻分腿動作。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第六週	單元三、水中健將 活動1安全悠游 活動2游泳池須知	<p>4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>7-2-4確認消費者在運動相關事</p>	<p>活動1安全悠游</p> <p>1.能了解防溺十招。</p> <p>2.能學會救溺五步。</p> <p>3.能了解從事水中活動的安全須知，包括：緊急聯絡電話和相關資訊網站。</p> <p>活動2游泳池須知</p>	發表 課堂問答 實作評量	<p>【家政教育】</p> <p>3-3-4</p> <p>3-3-5</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-3</p> <p>4-3-5</p> <p>【游泳與自救能力教學】(2)</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 能了解游泳池應提供的正確資訊和安全設備。 2. 能利用各種資訊評估、選擇適合自己的社區運動資源。				
第七週	單元三、水中健將 活動3池畔「泳」者	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	1. 能學會捷泳划水的上肢動作。 2. 能進行短距離的游泳。	實作評量	【海洋教育】 1-3-2 【游泳與自救能力教學】(2)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	單元三、水中健將 活動4划水換氣 活動5捷式聯合動作 活動6游泳保健	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	活動4划水換氣 能學會在水中划水換氣。  活動5捷式聯合動作 能進行捷式聯合動作。  活動6游泳保健 1. 知道罹患結膜炎的症狀及預防方法。 2. 能了解使用游泳池的衛生注意事項。	實作評量 自我評量 課堂問答	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第九週	單元四、超越自我 活動1跑在最前線 活動2障礙跑 活動3蹲踞式起跑	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調	活動1跑在最前線 能運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升跑步速度。	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】(2) 3-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		性。	<p>活動2障礙跑 能學會跨越障礙，提高身體動作的協調能力。</p> <p>活動3蹲踞式起跑 能學會正確的蹲踞式起跑動作。</p>				
第十週	<p>單元四、超越自我 單元五、足下風雲</p> <p>活動4全力衝刺 活動1足壇風雲 活動2前進自如</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>4-2-5透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>活動4全力衝刺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解速度控制的方式。</li> <li>2. 能在快速移動中保持身體平衡。</li> </ol> <p>活動1足壇風雲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識足球運動的起源。</li> <li>2. 認識世界盃足球賽。</li> </ol> <p>活動2前進自如</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會各種運球移動的技巧。</li> <li>2. 學習團隊合作，並於遊戲中展現運球前進的技巧。</li> </ol>	<p>觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>【性別平等教育】(2)</p> <p>3-3-2</p> <p>【資訊教育】</p> <p>4-3-5</p> <p>4-3-6</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週	<p>單元五、足下風雲</p> <p>活動2前進自如</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會各種運球移動的技巧。</li> <li>2. 學習團隊合作，並</li> </ol>	<p>實作評量 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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。	於遊戲中展現運球前進的技巧。				
第十二週	單元五、足下風雲 活動3傳球遊戲	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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. 學會移動傳球的動作技巧。 2. 了解經由正確練習能提升自我運動技能。 3. 能在簡易足球比賽中，展現足球運動的各種技巧。	實作評量 觀察評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十三週	單元六、飲食面面觀 活動1飲食學問大 活動2世界飲食大不同	2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	活動1飲食學問大 1. 能認識飲食與禮俗、宗教、節慶、文化的關係。 2. 能舉例說出傳統飲食禁忌與食物象徵的意義。 活動2世界飲食大不同 1. 能接納並尊重不同國家的飲食文化。 2. 能了解不同國家的飲食特色。	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7 【健康飲食教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	

第十四週	單元六、飲食面面觀 活動3買得用心吃得安心	2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 知道不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2. 能運用食品及營養標示，選擇加工食品。 3. 能選購保存良好且安全的食品。	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5 【健康飲食教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十五週	單元六、飲食面面觀 活動4飲食安全自己把關 活動5消費小達人	2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動4飲食安全自己把關 1. 能說出食物的處理和保存方式。 2. 能說出正確使用冰箱的方法。  活動5消費小達人 1. 知道消費者在食品消費上的權利與義務。 2. 能做到綠色消費且不浪費食物。	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4 【健康飲食教育】(1)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
第十六週	單元七、檳榔物語 活動1紅脣故事	1-2-3體認健康行為的重要性，	活動1紅脣故事 1. 了解嚼檳榔習慣的	發表 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	活動2拒絕檳榔入口	並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	養成原因。 2. 知道檳榔對健康的危害。 3. 能落實口腔定期檢查，預防口腔癌。  活動2拒絕檳榔入口 1. 了解檳榔的害處。 2. 了解戒除檳榔習慣四招。 3. 練習拒絕他人請吃檳榔的方法。	實作評量			
第十七週	單元七、檳榔物語 活動3檳榔防制總動員	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 了解檳榔所引發的社會及環境問題。 2. 能進行社區行動以改善社區檳榔問題。	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3	■線上教學	將分組討論結果上傳至平台分享區
第十八週	單元八、樂在其中 活動1親親家人	1-2-6解釋個人與群體對性方面	1. 能了解性行為是父母親之間表達親密與	發表 課堂問答	【性別平等教育】(2) 2-3-3	□線上教學	

		<p>之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>愛的行為。</p> <p>2.能說出家庭的型態和功能。</p> <p>3.學習與家人和諧相處，共同創造溫馨和樂的家庭氣氛。</p>	自我評量	<p>【家政教育】</p> <p>4-3-2</p>		
第十九週	單元八、樂在其中 活動2與家人相聚	<p>6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>	<p>1.能了解家庭聚會的重要性。</p> <p>2.能舉例說出家庭聚會的時機與活動內容。</p> <p>3.知道進行家庭會議的方式。</p>	<p>課堂問答</p> <p>發表</p> <p>實作評量</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-3-1</p> <p>4-3-2</p> <p>4-3-4</p>	■線上教學	將分組討論結果上傳至平台分享區
第二十週	單元八、樂在其中 活動3出遊準備 活動4快樂鐵馬族	<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>5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>活動3出遊準備</p> <p>1.能覺察騎自行車出遊的潛在危機。</p> <p>2.知道急救箱的重要性。</p> <p>3.了解防晒的重要性。</p> <p>4.能說出騎自行車出遊的準備事項。</p> <p>活動4快樂鐵馬族</p> <p>1.能說出騎自行車的安全須知。</p> <p>2.騎自行車時能避免</p>	<p>發表</p> <p>實作評量</p> <p>自我評量</p> <p>課堂問答</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-4</p>	□線上教學	



			做出危險動作。				
--	--	--	---------	--	--	--	--

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：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。