

高雄市橋頭區五林國小 六年級第 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、聰明選購，開心運動 活動1誰「羽」爭鋒	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。	1.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、活動3認真挑、聰明購	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。 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	活動2龍爭虎鬥 1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】(2) 3-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第三週	單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	學習正手擊球動作。	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】(2)	<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。			3-3-2		
第四週	單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊、活動2一決勝負	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1正面迎擊 學習正手擊球動作。	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】(2) 3-3-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第五週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1 最佳門將、活動2射門得分	1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	活動1最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

第六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2射門得分、 活動3合作無間	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。	活動2射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	實際演練 課堂問答 自我評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少	2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動4五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	單元四、舞動精采 活動1翻轉自如、 活動2肢體力與美	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。	活動1翻轉自如 學會180度的單足及雙足旋轉動作。 活動2肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第九週	單元四、舞動精采 活動2肢體力與美、活動3運動欣	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	活動2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	賞	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。	動作，進行創意組合。				
第十週	單元五、水中樂悠「游」 活動1捷泳	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。	1. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2 登革熱防治教育(1) 游泳與自救能力教學(2)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週	單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少	5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3 游泳與自救能力教學(2)	<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
第十二週	單元六、健康飲食生活 活動1守護家人的健康、活動2飲食安全與衛生	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。 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。	活動1守護家人的健康 1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		<p>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。</p> <p>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。</p>					
第十三週	<p>單元六、健康飲食生活</p> <p>活動2飲食安全與衛生、活動3營養標示看仔細</p>	<p>2-2-4運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>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。</p>	<p>活動2飲食安全與衛生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。 	<p>課堂問答</p> <p>發表</p> <p>實踐</p> <p>自我評量</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4</p> <p>1-3-5</p> <p>3-3-5</p> <p>健康飲食教育(1)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
第十四週	<p>單元六、健康飲食生活</p> <p>活動4爺爺過生日、活動5食物梗塞急救</p>	<p>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。</p> <p>5-2-3評估危險情境的可能處理</p>	<p>活動4爺爺過生日</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。 	<p>發表</p> <p>實際演練</p> <p>實踐</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-7</p> <p>健康飲食教育(1)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

		方法及其結果。	活動5食物梗塞急救 1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。				
第十五週	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫、活動2健保—健康有保	7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動1認識中醫 1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 健康飲食教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十六週	單元七、就醫基本功 活動2健保—健康有保、活動3珍惜健保資源	7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動2健保—健康有保 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動1認識傳染病	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。	1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 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。