

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。	口頭報告 實際操作	【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。 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。 2.認真挑、聰明購能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	口頭報告 實際操作	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 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。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基	學習正手擊球動作。	口頭報告 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		本動作或技術。					
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	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。  活動2一決勝負 1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3.能進行運動欣賞。	實際操作 學習單	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	■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。 3-2-4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。  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。	口頭報告 實際操作	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	□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	活動2射門得分 學會足球運動中的射門技巧。  活動3合作無間	實際操作 學習單	【性別平等教育】 3-3-2	■線上教學	錄製指派作業上傳至 classroom 作業區

		現各類運動的基本動作或技術。	學習移動傳接球結合射門的動作技能。				
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。  活動5運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	口頭報告 實際操作	【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。 3-2-4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。	口頭報告 實際操作	【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運動欣賞	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	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。  活動3 運動欣賞	口頭報告 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。				
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。 3-2-4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。	口頭報告 實際操作	【海洋教育】 1-3-2 法定: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。	實際操作 學習單	【海洋教育】 1-3-3 法定: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。 2-2-5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。	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。  活動2飲食安全與衛生 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. 能說出正確處理及	口頭報告 實際操作	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4	<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第十三週</p>	<p>單元六、健康飲食生活 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。 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>保存食物的方式。 活動2飲食安全與衛生 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。 活動3營養標示看仔細 1.認識食品及營養標示。 2.選購食品時會讀取營養標示。 3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。</p>	<p>口頭報告 學習單</p>	<p>【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至classroom作業區</p>
<p>第十四週</p>	<p>單元六、健康飲食生活 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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>活動4爺爺過生日 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。 活動5食物梗塞急救 1.知道發生食物梗塞</p>	<p>口頭報告 實際操作</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

			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。  活動2 健保—健康有保 1. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 2. 知道正確就醫的步驟。	口頭報告 學習單	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	完成指派作業上傳至 classroom 作業區
第十六週	單元七、就醫基本功 活動3 珍惜健保資源 單元八、防治疾病 一起來 活動1 認識傳染病	7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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3 珍惜健保資源 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。  活動1 認識傳染病 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。	口頭報告 實際操作	【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	7-2-1 表現預防	1. 了解心血管疾病與	學習單	【家政教育】	<input type="checkbox"/> 線上教學	

週	一起來 活動2認識心血管 疾病	疾病的正向行為 與活動，以增進 身體的安適。	生活型態的關係。 2.能檢視自己的生活 習慣並設法改善。		1-3-5		
---	-----------------------	------------------------------	------------------------------------	--	-------	--	--

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。