

高雄市楠梓區莒光國小 五 年級第 一 學期【健康與體育領域】課程計畫(九年一貫-康軒版)

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)
一 0830 0903	單元一 球類運動 和游泳 第1課 樂樂棒球	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，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. 學會快速跑壘與踩壘。 2. 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3. 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展1-2-1)-1		
二 0904 0910	單元一 球類運動 和游泳 第1課 樂樂棒球	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，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. 了解樂樂棒球的比賽規則 2. 學習辦理樂樂棒球比賽。 3. 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	1. 口試 2. 實作			
三 0911 0917	單元一 球類運動 和游泳 第2課 足下乾坤	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解足球運動的由來。 2. 做出足球基本觸球動作。 3. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。	1. 口試 2. 實作			
四 0918 0924	單元一 球類運動 和游泳 第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2. 熟悉球感，提高控球能力。 3. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	1. 口試 2. 實作			

五 0925 1001	單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 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. 熟練傳接球的正確動作與要領。 2. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3. 能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。	1. 實作 2. 口試	課綱：健體-海洋教育-(海洋1-3-4)-1		
六 1002 1008	單元一 球類運動和游泳 第4課 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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2. 能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3. 能運用捷泳動作，在水中前進。	1. 實作			
七 1009 1015	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	1. 實作	法定：健體-交通安全教育-3	■線上教學(1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。
八 1016 1022	單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。	1. 口試 2. 實作 3. 實踐	課綱：健體-家政教育-(家政4-3-1)-1		
九 1023 1029	單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	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。	1. 了解各種跑跳活動的動作要領。 2. 熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3. 從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。	1. 實作			

十 1030 1105	單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家	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。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	1. 口試 2. 實作 3. 實踐	課綱：健體-性別平等教育-(性別平等1-2-1)-1		
十一 1106 1112	單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招	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。 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。	1. 了解跳高的運動方法與技巧。 2. 學會跳高的運動技巧。 3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	1. 實作			
十二 1113 1119	單元四 做自己愛自己 第1課 獨特的自己	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。 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。	1. 體會成長的變化及其代表的意義。 2. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 3. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-性別平等教育-(性別平等1-3-2)-1	■線上教學(1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。
十三 1120 1126	單元四 做自己愛自己 第2課 珍愛自己	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。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 認識成癮物質及其危害。 2. 運用做決定技巧遠離菸害。 3. 了解酒後駕車的嚴重性。	1. 口試 2. 實作			
十四 1127 1203	單元四 做自己愛自己 第2課 珍愛自己	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。	1. 了解嚼檳榔的危害。 2. 了解毒品的危害。 3. 運用做決定技巧遠離毒品。	1. 口試 2. 實作			

		6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。					
十五 1204 1210	單元五 舞蹈和踢毽 第1課 熱情啦啦隊	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. 表現出安全且有創意的動作。 2. 在活動中表現出團結的精神。 3. 配合手持道具做出啦啦隊的動作。	1. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展1-2-1)-1		
十六 1211 1217	單元五 舞蹈和踢毽 第2課 舞動線條的精靈	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. 有自信的運用肢體表現自己的創意。 2. 運用彩帶，探索各種線條的變化。 3. 專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	1. 實作			
十七 1218 1224	單元五 舞蹈和踢毽 第3課 以色列歡樂舞	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 做出歡樂舞的基本舞步。 2. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 3. 專心欣賞別人的表演。	1. 口試 2. 實作			
十八 1225 1231	單元五 舞蹈和踢毽 第4課 踢毽樂趣多	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透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解毽子的演變。 2. 學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	1. 口試 2. 實作			
十九 0101 0107	單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 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. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2. 了解預防傳染病的方法。 3. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	1. 口試 2. 實踐 3. 學生自評	法定：健體-登革熱防治教育-1	■線上教學(1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。

二十 0108 0114	單元六 健康防護 單 第2課 醫療服務 觀測站	7-2-2討論社會文化因素對健康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。	1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3. 了解全民健保的好處。	1. 口試 2. 學生自評			
二十一 0115 0120	單元六 健康防護 單 第3課 就醫有一套	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。	1. 具備正確就醫的知識和行為。 2. 了解醫療服務使用的注意事項。 3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。	1. 口試 2. 實作	法定：健體-健康 飲食教育-3		

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。