

高雄市楠梓區莒光國小 五 年級第 二 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 0212 0218	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	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. 了解排球運動的起源與特性。 2. 透過觸球遊戲熟悉球感。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展2-2-1)-1		
二 0219 0225	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	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. 熟悉遊戲的方法與規則。 2. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3. 學會低手發球的動作要領。	1. 實作			
三 0226 0304	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	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. 做出足球盤球前進的動作。 2. 熟練足球盤球前進的動作技巧。 3. 認真學習並注意安全。	1. 口試 2. 實作			
四 0305 0311	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	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. 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 2. 認識「樂樂足球比賽」及其規則。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 口試 2. 實作			

五 0312 0318	單元一 球類快樂玩 第3課 籃球高手	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 學會定點投籃的動作要領。 2. 學會跑動投籃的動作要領。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 實作			
六 0319 0325	單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。	1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 2. 了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3. 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。	1. 口試 2. 實作	課網：健體-人權教育-(人權2-3-3)-1	線上教學(1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。
七 0326 0401	單元三 跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 學會長距離跑走的方法。 2. 了解長距離跑走應注意的事項。 3. 完成 800 公尺跑走檢測。	1. 實作			
八 0402 0408	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	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. 了解立定跳遠的方法及動作要領。 2. 學會並熟悉跳遠的空中動作。 3. 快樂的參與學習活動。	1. 實作	課網：健體-性別平等教育-(性別平等2-3-2)-1		
九 0409 0415	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	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. 找出自己的慣用起跳腳。 2. 學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3. 熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。	1. 實作			
十 0416 	單元三 跑跳擲樂無窮	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	1. 學會投擲的動作要領。 2. 增進投擲的運動技巧。 3. 學會助跑肩上投擲的動	1. 實作			

0422	第3課 壘球投擲王	的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	作要領。				
十一 0423 0429	單元三 跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化	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. 了解各種個人變化跳動作。 2. 學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3. 了解雙人跳繩的特性及動作要領。	1. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展2-2-1)-1		
十二 0430 0506	單元四 美麗人生 第1課 生長你我他	1-2-1 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。	1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2. 列舉影響生長發育的因素。 3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。	1. 口試 2. 實作 3. 學生自評		■線上教學 (1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。
十三 0507 0513	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。 3. 學會正確選擇食物的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 學生自評	法定：健體-健康飲食教育-3		
十四 0514 0520	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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. 了解處理食物的方法。 2. 列舉食物的健康烹調方式。 3. 認識不同族群或國家的飲食特色。	1. 口試 2. 實作 3. 學生自評			
十五 0521 0527	單元五 有氧舞活力 第1課 拳擊有氧	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. 了解有氧運動的益處。 2. 學會移位動作的基本步伐。 3. 學會移位動作的進階步伐。	1. 口試 2. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展1-2-1)-1		

十六 0529 0603	單元五 有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞	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. 認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2. 和同伴合作，快樂的參與活動。 3. 專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	1. 口試 2. 實作			
十七 0604 0610	單元六 搶救地球 第1課 生病的地球 第2課 環境汙染面面觀	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。 7-2-5 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. 觀察社區中的環境汙染問題。 2. 了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 3. 察覺並了解水汙染的問題。	1. 口試 2. 實作		■線上教學 (1)	上傳作業至google classroom 作業區，再作班際討論。
十八 0611 0617	單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	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。 7-2-5 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. 察覺並了解噪音汙染的問題。 2. 察覺並了解空氣汙染的問題。 3. 運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。	1. 口試 2. 實作 3. 鑑賞	法定：健體-登革熱防治教育-1		
十九 0618 0624	單元七 老化與健康 第1課 關懷老年人	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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。	1. 了解老年期的飲食保健方法。 2. 運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3. 以具體行動表達對老年人的關愛。	1. 口試	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展2-2-1)-1		
二十 0625 0630	單元七 老化與健康 第2課 健康檢查	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. 體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2. 正向面對健康問題，並尋求改善的方法。	1. 口試 2. 學生自評	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯發展3-2-2)-1		

			3. 願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。				
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

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。