**高雄市三民區莊敬國小 五 年級第 一 學期【翰林版健康與體育領域】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 | 【健康】5-1融入新團體 【體育】1-1籃球天地、1-2移動傳球變化多 | 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。6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1.透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要。2.能學習融入新團體的方法。 | 實作評量觀察評量發表 |  |  |  |
| 第二週 | 【健康】5-1融入新團體 【體育】1-2移動傳球變化多、1-3我是神射手 | 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。6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1.學習雙手投籃的技巧。2.學習投擦板球與空心球的技巧。3.了解培養正向生活態度的方法。 | 實作評量觀察評量自我評量 |  |  |  |
| 第三週 | 【健康】5-2無限精采【體育】1-3我是神射手 | 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。6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 1.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。2.能檢視並改進自己的生活態度。 | 實作評量觀察評量自我評量 |  |  |  |
| 第四週 | 【健康】5-2無限精采【體育】1-3我是神射手、1-4與球共舞 | 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。 | 1.能正確做出傳、接、閃躲動作。2.能進行躲避球練習和比賽。3.能檢視並改進自己的生活態度。 | 實作評量觀察評量 |  |  |  |
| 第五週 | 【健康】5-3天生我才必有用【體育】1-4與球共舞 | 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.能正確做出傳、接、閃躲動作。2.能肯定自己的優點和特長。 | 實作評量觀察評量 |  |  |  |
| 第六週第七週 | 【健康】5-4將心比心【體育】1-4與球共舞 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。2.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。 | 實作評量觀察評量 |  |  |  |
| 第八週第九週 | 【健康】6-1男女大不同【體育】2-1攻防之間 | 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。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.學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。2.認識青春期的生理變化。 | 發表課堂問答實作評量 |  |  |  |
| 第十週第十一週 | 【健康】6-2我長大了【體育】2-2球傳千里 | 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。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 | 1.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。2.認識夢遺現象。3.知道經期應注意的事項。 | 課堂問答實作評量自我評量 |  |  |  |
| 第十二週 | 【健康】6-3青春補給站【體育】2-3一觸即發 | 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 | 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。2.了解飲食對生長發育的影響。 | 實作評量觀察評量 | **健康飲食教育**環E7覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題 |  |  |
| 第十三週 | 【健康】6-4珍愛自己【體育】2-3一觸即發 | 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。3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。2.認識青春期的變化。 | 實作評量 | **健康飲食教育**環E7覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題 | ■線上教學健康知識影片 |  |
| 第十四週 | 【健康】6-4珍愛自己【體育】2-4我愛運動 | 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。4-2-1了解影響運動參與的因素。 | 1.能了解影響運動參與的因素。2.認識青春期的變化。 | 課堂問答發表自我評量實作評量 | **健康飲食教育**環E7覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題 |  |  |
| 第十五週第十六週 | 【健康】6-5男生女生做朋友【體育】3-1力量的泉源、3-2挺立支撐 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 1.認識肌肉適能的功能和意義。2.能以合宜的態度與異性相處。 | 課堂問答自我評量實作評量 |  |  |  |
| 第十七週第十八週 | 【健康】7-1行的安全【體育】3-3力拔山河 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1.了解拔河運動的由來與發展。2.了解交通事故傷害的原因與預防方法。 | 課堂問答觀察評量實作評量 |  |  |  |
| 第十九週 | 【健康】7-2乘車安全【體育】4-1彈跳遊戲 | 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1.能表現跳躍的技能及節奏。2.能遵守交通規則。 | 課堂問答同儕互評實作評量 |  | ■線上教學運動相關影片Youtube |  |
| 第二十週 | 【健康】7-3安全救援系統【體育】4-2跳躍高手、4-3剪式跳高 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 1.能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。2.了解遇到交通事故時正確的處理方法。 | 發表觀察評量課堂問答實作評量 | **革熱防治教育**環E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |  |
| 第二十一週 | 【健康】7-3安全救援系統【體育】4-3剪式跳高 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 1.了解剪式跳高的動作要領。 2.認識安全救援系統的功能及運用方法。 | 課堂問答發表 |  |  |  |

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 附件参-2(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。