

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、	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	1. 能正確做出傳、接、閃躲動作。 2. 能進行躲避球練習和比賽。	實作評量 觀察評量			

	1-4與球共舞	態度與運動精神。	3. 能檢視並改進自己的生活態度。				
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	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。	1. 能利用探索活動建構自己的發球方法。	實作評量 觀察評量	健康飲食教育 環 E7覺知人類社會		

	【體育】2-3 一觸即發	1-2-2應用肢體發展之能力， 從事適當的身體活動。	2. 了解飲食對生長發育的影響。		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	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	1. 能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。	發表 觀察評量 課堂問答	革熱防治教育 環 E5覺知人類的生 活型態對其他生物與		

	跳躍高手、4-3 剪式跳高	危機並尋求協助。	2. 了解遇到交通事故 時正確的處理方法。	實作評量	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。