**高雄市三民區莊敬國小 五 年級第 二 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) |
| 第一週第二週第三週 | 【健康】6-1飲食學問大、6-2世界飲食大不同【體育】1-1桌球對對碰、1-2樂活桌球館 | 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。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.能認識飲食與禮俗、宗教、節慶、文化的關係。2.能接納並尊重不同國家的飲食文化。3.學會桌球正手發平擊球和反手推擋。4.了解運動規則的意義及重要性。 | 課堂問答實作評量 | **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 |  |  |
| 第四週第五週 | 【健康】6-3買得用心吃得安心【體育】1-3飛天白梭、1-4運動規則知多少 | 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 | 1.知道不同的食物組合能提供均衡的飲食。2.學會羽球正、反手握拍及持球方式。 | 實作評量課堂問答觀察評量 |  |  |  |
| 第六週 | 【健康】6-4飲食安全自己把關【體育】2-1後滾翻 | 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。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.能說出食物的處理和保存方式。2.能學會正確的後滾翻動作。 | 發表課堂問答實作評量 |  |  |  |
| 第七週第八週 | 【健康】6-5消費小達人【體育】2-2滾翻分腿 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1.知道消費者在食品消費上的權利與義務。2.能學會正確的前、後滾翻分腿動作。 | 實作評量課堂問答 |  |  |  |
| 第九週 | 【健康】7-1紅脣故事【體育】3-1安全悠游 | 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。4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。 | 1.了解嚼檳榔習慣的養成原因。2.能了解防溺十招。 | 課堂問答實作評量 |  |  |  |
| 第十週 | 【健康】7-2拒絕檳榔入口【體育】3-2游泳池須知 | 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。5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1.了解檳榔的害處。2.能學會在水中划水換氣。 | 觀察評量實作評量課堂問答自我評量 |  |  |  |
| 第十一週第十二週 | 【健康】7-3檳榔防治總動員【體育】3-3池畔「泳」者 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 | 1.了解檳榔所引發的社會及環境問題。2.能學會捷泳划水的上肢動作。 | 實作評量課堂問答 |  |  |  |
| 第十三週 | 【健康】8-1親親家人【體育】3-4划水換氣、3-5捷式聯合動作 | 1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能了解性行為是父母親之間表達親密與愛的行為。2.能學會在水中划水換氣。 | 觀察評量課堂問答自我評量 |  |  |  |
| 第十四週 | 【健康】8-1親親家人【體育】3-5捷式聯合動作、3-6游泳保健 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.能了解性行為是父母親之間表達親密與愛的行為。2.能進行捷式聯合動作。3.能了解使用游泳池的衛生注意事項。 | 課堂問答自我評量 |  |  |  |
| 第十五週 | 【健康】8-2與家人相聚【體育】4-1跑在最前線、4-2障礙跑 | 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。6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.知道進行家庭會議的方式。2.能了解速度控制的方式。 | 發表課堂問答自我評量實作評量 |  |  |  |
| 第十六週 | 【健康】8-2與家人相聚【體育】4-3蹲踞式起跑、4-4全力衝刺 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.能了解家庭聚會的重要性。2.能在快速移動中保持身體平衡。 | 發表課堂問答實作評量 |  |  |  |
| 第十七週 | 【健康】8-3出遊準備【體育】5-1足壇風雲、5-2前進自如 | 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.能覺察騎自行車出遊的潛在危機。2.認識足球運動的起源。 | 發表課堂問答實作評量 | **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。 | ■線上教學網路學習資源運動相關影片欣賞 |  |
| 第十八週 | 【健康】8-3出遊準備【體育】5-2足壇風雲 | 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。5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1.能說出騎自行車出遊的準備事項。2.學會各種運球移動的技巧。 | 發表課堂問答實作評量 |  | ■線上教學網路學習資源運動相關影片欣賞 | 回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十九週 | 【健康】8-4快樂鐵馬族【體育】5-2足壇風雲、5-3傳球遊戲 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 1.能覺察騎自行車出遊的潛在危機。2.學會各種運球移動的技巧。 | 課堂問答實作評量 |  |  |  |
| 第二十週 | 【健康】8-4快樂鐵馬族【體育】5-3傳球遊戲 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1.能說出騎自行車的安全須知。2.能在簡易足球比賽中，展現足球運動的各種技巧。 | 課堂問答實作評量 |  |  |  |

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。