

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	1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同	1. 能了解性行為是父母親之間表達親密與愛的行為。	觀察評量 課堂問答 自我評量			

	划水換氣、3-5 捷式聯合動作	的信念與價值觀。 3-2-1表現全身性 身體活動的控制 能力。	2.能學會在水中划水 換氣。				
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	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	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	

	前進自如	人及他人安全的因素並能進行改善。				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。