**高雄市田寮區新興國小五年級第一學期【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) |
| 1 | 壹、生活智慧王  一.聰明消費樂無窮 | 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | 1.從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。  2.面對促銷活動能表現出理性消費的行為。  3.知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。  4.知道選購鞋子的方法。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  2-3-3  3-3-5 |  |  |
| 2 | 壹、生活智慧王  一.聰明消費樂無窮 | 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | 1.知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。  2.能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。  3.知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。  4.知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  2-3-3  3-3-5 |  |  |
| 3 | 壹、生活智慧王  二.飲食放大鏡 | 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。  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.能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。  2.能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。  3.了解食物選購的方式與食物安全的關係。  4.了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  1-3-4  1-3-5  【人權教育】  1-3-4 |  |  |
| 4 | 壹、生活智慧王  二.飲食放大鏡 | 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.了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。  2.了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。  3.能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  1-3-4  1-3-5  【人權教育】  1-3-4 |  |  |
| 5 | 貳、青春無限  三.青春紀事簿 | 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.認識青春期及其意義。  2.認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。  3.以健康的心態面對青春期的生理變化。  4.認識月經的形成及其意義。  5.了解生理期的保健及處理。  6.以健康的心態面對青春期的生理變化。  7.認識夢遺的形成及其意義。  8.了解夢遺的預防與處理。  9.了解青春期生理及心理的變化。  10.了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【性別平等教育】  1-3-4  2-3-2  【家政教育】  4-3-3  【生涯發展教育】  2-2-1 |  |  |
| 6 | 貳、青春無限  四.青春你我他 | 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 | 1.知道情緒和想法的關係。  2.能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。  3.了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。  4.知道自己的壓力來源。  5.知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。  6.能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【性別平等教育】  2-3-3  【人權教育】  1-3-1  【生涯發展教育】  2-2-1 |  |  |
| 7 | 貳、青春無限  五.小心危險在身邊 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。  5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1.能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。  2.能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。  3.能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。  4.能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。  5.說出注意單車安全對個人及他人的影響。  6.能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。  7.能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。  8.能了解校園中常發生的運動傷害。  9.能熟悉運動傷害處理的原則。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【資訊教育】  4-3-1  【環境教育】  5-3-1 |  |  |
| 8 | 參、活力滿分  六.來玩飛盤 | 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.學童能運用飛盤做出指定動作。  2.學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。  3.學童能認真參與活動。  4.學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。  5.學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 9 | 參、活力滿分  七.我是飛毛腿 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 1.能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。  2.能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。  3.能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。  4.能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  2-2-1 | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 10 | 參、活力滿分  七.我是飛毛腿 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 能學習終點衝刺跑與完成100公尺短跑賽。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  2-2-1 |  |  |
| 11 | 參、活力滿分  八.旋轉之王 | 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。  4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。 | 1.能評估社區休閒運動環境並選擇參與。  2.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。  3.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。  4.能學會各種陀螺遊戲的技巧。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 12 | 參、活力滿分  八.旋轉之王 | 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。  4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。  4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。  2.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。  3.能學會各種陀螺遊戲的技巧。  4.能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 13 | 參、活力滿分  九.活力有氧 | 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.能配合音樂的節奏完成伸展動作。  2.能了解伸展運動的重要。  3.能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。  4.能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 14 | 參、活力滿分  十.投籃高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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.知道雙手投籃的動作要領。  2.能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。  3.能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。  4.能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。  5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 15 | 參、活力滿分  十.投籃高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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.能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。  2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。  3.能藉由活動培養籃球的技巧。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 | █線上教學 | 師生使用 Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 16 | 肆、矯健身手  十一.大顯身手 | 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。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。  2.能完成正確的武術連續動作。  3.能在活動中表現認真參與的態度。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 17 | 肆、矯健身手  十二.與繩共舞 | 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。  4-2-1了解影響運動參與的因素。  4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解跳繩的由來。  2.能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 18 | 肆、矯健身手  十二.與繩共舞 | 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。 | 能學會多人跳繩的技能。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 19 | 肆、矯健身手  十三.羽球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  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.能完成羽球正手發球的動作。  2.能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。  3.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。  4.能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 20 | 肆、矯健身手  十三.羽球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。  2.能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。  3.能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。  4.能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 21 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |