**高雄市大寮區翁園國小 六 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(九貫)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 壹、成長與蛻變  一.青春好樣  貳、身體力與美  六.青春奔跑 | 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。  4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 1.能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。  2.能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。  3.學習慢跑的方法與運用。  4.能了解慢跑能力與體適能的關係。 | 實際操作、行為觀察 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1  法定:性別平等教育-1 |  |  |
| 第二週 | 壹、成長與蛻變  一.青春好樣  貳、身體力與美  六.青春奔跑 | 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。  4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 1.能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。  2.能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。  3.能了解青少年不能飲酒的重要性。  4.能體驗慢跑時的身心感受。  5.能掌握慢跑動作與呼吸要領。 | 實際操作、行為觀察 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1  法定:性別平等教育-1 |  |  |
| 第三週 | 壹、成長與蛻變  一.青春好樣  貳、身體力與美  六.青春奔跑 | 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。  4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。  2.能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。  3.能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。  4.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。 | 實際操作、口頭報告 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1  法定:性別平等教育-1 | ■線上教學 | 完成指派作業上傳至classroom作業區 |
| 第四週 | 壹、成長與蛻變  一.青春好樣  貳、身體力與美  七.健康有氧 | 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。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。  2.能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。  3.能熟練拳擊有氧的基本動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【家政教育】  4-3-2  【生涯發展教育】  2-2-1  3-2-2  法定:游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 第五週 | 壹、成長與蛻變  二.飲食萬花筒貳、身體力與美  七.健康有氧 | 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。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.認識其他國家的飲食特色。  2.尊重並接納不同國家的飲食文化。  3.能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。  4.能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。 | 實際操作、行為觀察 | 【家政教育】  4-3-2  【生涯發展教育】  2-2-1  3-2-2  法定:游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 第六週 | 壹、成長與蛻變  二.飲食萬花筒貳、身體力與美  七.健康有氧 | 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。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。  2.能認識原住民族群的飲食特色。  3.能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。  4.能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。 | 實際操作、口頭報告 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-3-6  【生涯發展教育】  2-2-1  法定:游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 第七週 | 壹、成長與蛻變  二.飲食萬花筒貳、身體力與美  八.足球小子(一) | 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。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能明瞭飲食的目的。  2.能說出飲食與生活的關係。  3.知道足球行進間傳接球的動作。  4.能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【環境教育】  5-3-2  5-3-3  【生涯發展教育】  3-2-2  法定:游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 第八週 | 壹、成長與蛻變  二.飲食萬花筒貳、身體力與美  八.足球小子(一) | 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。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能明瞭飲食的目的。  2.能說出飲食與生活的關係。  3.知道用足球護球的動作。  4.能藉由遊戲完成足球護球的動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【環境教育】  5-3-2  5-3-3  【生涯發展教育】  3-2-2 |  |  |
| 第九週 | 壹、成長與蛻變  三.人我之間  貳、身體力與美  八.足球小子(一) | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。  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.明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。  2.能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。  3.能藉由活動練習盤求突破的技巧。  4.能藉由活動培養足球的技巧。 | 實際操作、行為觀察 | 法定:性別平等教育-1 |  |  |
| 第十週 | 壹、成長與蛻變  三.人我之間  貳、身體力與美  九.體操精靈 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。  2.能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。  3.能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。  4.能做出墊上體適能動作。  5.能完成倒立動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:性別平等教育-1 |  |  |
| 第十一週 | 壹、成長與蛻變  三.人我之間  貳、身體力與美  九.體操精靈 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。 | 1.知道負面的描述或評論對人際關係的影響。  2.藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。  3.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。  4.能完成側手翻的動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:性別平等教育-1 | ■線上教學 | 完成指派作業上傳至classroom作業區 |
| 第十二週 | 壹、成長與蛻變  三.人我之間  貳、身體力與美  九.體操精靈 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.練習「POWER問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。  2.能察覺允許自己與他人的差異。  3.能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。  4.能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 第十三週 | 壹、成長與蛻變  四.青春進行曲  參、運動競技場  十.現代輕功 | 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.能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。  2.能以建設性的方式表達愛。  3.能找出起跳慣用腳與前導腳。  4.能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:性侵害防治教育-1 |  |  |
| 第十四週 | 壹、成長與蛻變  四.青春進行曲  參、運動競技場  十.現代輕功 | 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.能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。  2.能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。  3.學習正確的跳高分解動作。  4.能了解跳高比賽的簡易規則。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 第十五週 | 壹、成長與蛻變  四.青春進行曲  參、運動競技場  十.現代輕功 | 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。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。  2.能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。  3.能了解跳高比賽的簡易規則。  4.能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 第十六週 | 壹、成長與蛻變  四.青春進行曲  參、運動競技場  十一.力拔山河 | 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.能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。  2.能了解拔河運動起源與特性。  3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 第十七週 | 壹、成長與蛻變  五.健康生活深呼吸  參、運動競技場  十一.力拔山河 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.認識空氣汙染。  2.知道空氣汙染源有哪些。  3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。  4.能了解八人制拔河比賽的規則。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:健康飲食教育-1 | ■線上教學 | 回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十八週 | 壹、成長與蛻變  五.健康生活深呼吸  參、運動競技場  十一.力拔山河 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1.能討論社區空氣汙染形成的原因。  2.能調查並分析社區空氣汙染問題。  3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。  4.能了解八人制拔河比賽的規則。  5.培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:健康飲食教育-1 |  |  |
| 第十九週 | 壹、成長與蛻變  五.健康生活深呼吸  參、運動競技場  十二.樂趣手球 | 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能了解空氣汙染對健康的影響。  2.能了解空氣汙染對環境的影響。  3.知道手球傳接的動作要領。  4.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。  5.知道手球運球的基本要領。 | 實際操作、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:健康飲食教育-1 |  |  |
| 第二十週 | 壹、成長與蛻變  五.健康生活深呼吸  參、運動競技場  十二.樂趣手球 | 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能了解「空品旗」的概念。  2.能將「空品旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。  3.能藉由活動練習培養手球運球傳接。  4.知道原地肩上射球的動作要領。  5.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。 | 實際操作、口頭報告 | 法定:登革熱防治教育-1 |  |  |
| 第二十一週 | 壹、成長與蛻變  五.健康生活深呼吸  參、運動競技場  十二.樂趣手球 | 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能養成良好環保習慣。  2.能身體力行減碳生活。  3.能藉由活動培養手球的技巧。  4.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。 | 實際操作、口頭報告 |  |  |  |

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，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。  
（一）法定議題：依每學年度核定函辦理。  
（二）課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。  
（三）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」**第六條**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：  
一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。  
二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。  
三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

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。