

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	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		

			吸要領。				
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. 健康有氣	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. 能熟練拳擊有氣的基 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. 健康有氣	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。	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。	實際操作、行為觀察	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1		

		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	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。		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	2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國	1. 能明瞭飲食的目的。 2. 能說出飲食與生活的關係。	實際操作、口頭報告	【環境教育】 5-3-2 5-3-3		

	八. 足球小子(一)	家的飲食型態與特色。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	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。		【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。	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		

		體活動的控制能力。	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。				
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。	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		

			5. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。				
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。

