**高雄市大寮區翁園國小 六 年級第 二 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、青春生活實踐家  一.飲食新主張  貳、運動的樂章  六.平衡運動 | 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能正確有效的使用冰箱。  2.知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。  3.能學會及練習遊戲動作。  4.能學會及練習平衡身體的動作。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【性別平等教育】  1-3-1  【家政教育】  1-3-1  1-3-5  【人權教育】  1-3-1  法定:健康飲食教育-1 |  |  |
| 第二週 | 壹、青春生活實踐家  一.飲食新主張  貳、運動的樂章  六.平衡運動 | 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.認識營養不良及其所造成的健康問題。  2.知道設計菜單的原則。  3.能與同學一起完成遊戲動作。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【人權教育】  2-3-1  法定:健康飲食教育-1 |  |  |
| 第三週 | 壹、青春生活實踐家  一.飲食新主張  貳、運動的樂章  七.迷你網球 | 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。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.知道設計菜單的原則。  2.檢視菜單是否合乎均衡飲食。  3.能知道的握拍方式。  4.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-3-10  【家政教育】  4-3-2  【人權教育】  2-3-1  【生涯發展教育】  3-2-2  法定:健康飲食教育-1 |  |  |
| 第四週 | 壹、青春生活實踐家  二.關鍵時刻  貳、運動的樂章  七.迷你網球 | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。  2.能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。  3.能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-3-10  【家政教育】  4-3-2  【人權教育】  2-3-1  【生涯發展教育】  3-2-2 | ■線上教學 | 將分組討論結果上傳至平台分享區 |
| 第五週 | 壹、青春生活實踐家  二.關鍵時刻  貳、運動的樂章  七.迷你網球 | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  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.能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。  2.能了解使用瓦斯器具應注意的事項。  3.能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。  4.做出正確的下手發球與參加比賽。  5.了解迷你網球比賽的簡易規則。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【性別平等教育】  2-3-3  【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 第六週 | 壹、青春生活實踐家  二.關鍵時刻  貳、運動的樂章  八.足球小子(二) | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1.能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。  2.能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。  3.能充實促進安全用藥的態度。  4.能藉由活動培養正足背射門的技巧。  5.知道足球守門員的動作要領。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【環境教育】  5-3-3  【人權教育】  1-3-1  【生涯發展教育】  3-2-2  法定:登革熱防治教育-1 |  |  |
| 第七週 | 壹、青春生活實踐家  三.青春防衛站  貳、運動的樂章  八.足球小子(二) | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1.學習拒絕他人不當的身體碰觸。  2.學習與人相處必須互相尊重。  3.能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 |  | ■線上教學 | 將分組討論結果上傳至平台分享區 |
| 第八週 | 壹、青春生活實踐家  三.青春防衛站  貳、運動的樂章  八.足球小子(二) | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  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.認識「性侵害」，學習自我保護。  2.知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。  3.知道足球守門員的動作要領。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 法定:性侵害防治教育-1 |  |  |
| 第九週 | 壹、青春生活實踐家  三.青春防衛站  貳、運動的樂章  九.水中樂逍遙 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。  2.能學會正確的捷泳划水換氣動作。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 法定:性侵害防治教育-1 |  |  |
| 第十週 | 壹、青春生活實踐家  三.青春防衛站  貳、運動的樂章  九.水中樂逍遙 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。  2.能評估水上自救的情境。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 法定:性侵害防治教育-1 |  |  |
| 第十一週 | 壹、青春生活實踐家  三.青春防衛站  貳、運動的樂章  九.水中樂逍遙 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。  2.能評估水上自救的情境。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 法定:生命教育-1 |  |  |
| 第十二週 | 壹、青春生活實踐家  四.迎向未來  貳、運動的樂章  九.水中樂逍遙 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。  2.能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。  3.能具備水中自救能力。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【人權教育】  2-3-1  【海洋教育】  1-3-2 |  |  |
| 第十三週 | 壹、青春生活實踐家  四.迎向未來  參、歡樂嘉年華  十.功夫小子 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.樂於嘗試各項團體活動與運動。  2.能分享參與團體性身體活動的喜悅。  3.能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。  4.改善運動時身體的協調性。  5.學會對練中攻擊、防守的動作。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【人權教育】  2-3-1  【海洋教育】  1-3-2 | ■線上教學 | 回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十四週 | 壹、青春生活實踐家  四.迎向未來  參、歡樂嘉年華  十.功夫小子 | 6-2-5了解並培養健全的生活態度。  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.能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。  2.學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。  3.能做出正確的基本動作並能加以應用。  4.能完成正確的武術連續動作。  5.了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 法定:交通安全教育-1 |  |  |
| 第十五週 | 壹、青春生活實踐家  五.健康美麗新社區  參、歡樂嘉年華  十一.籃球高手 | 6-2-5了解並培養健全的生活態度。  3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。  2.能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。  3.能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。  4.能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。  5.知道籃球運球的動作要領。  6.能藉由活動練習籃球運球的技巧。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:交通安全教育-1 |  |  |
| 第十六週 | 壹、青春生活實踐家  五.健康美麗新社區  參、歡樂嘉年華  十一.籃球高手 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能了解「噪音」的定義。  2.能了解噪音汙染將危害人體健康。  3.能了解居住社區的噪音問題。  4.能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。  5.知道運球投籃的動作要領。  6.能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。 | 實際操作、行為觀察、口頭報告 | 【生涯發展教育】  1-2-1  法定:交通安全教育-1 |  |  |
| 第十七週 | 壹、青春生活實踐家  五.健康美麗新社區  參、歡樂嘉年華  十二.勇冠三軍 | 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。  4-2-1了解影響運動參與的因素。 | 1.能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。  2.養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。  3.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。  4.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。 | 實際操作、行為觀察、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。