

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。	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。	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		

		3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	4.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。		【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。	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		

			5. 了解迷你網球比賽的簡易規則。				
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。	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。	實際操作、行為觀察、口頭報告	法定:性侵害防治教育-1		

		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。	3.知道足球守門員的動作要領。				
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	6-2-3參與團體活動，體察人我互動	1.能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所	實際操作、行為觀察、口頭報告	【人權教育】 2-3-1		

	貳、運動的樂章 九. 水中樂逍遙	的因素及增進方法。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。	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。		【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。	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。	實際操作、行為觀察、口頭報告	法定:交通安全教育-1		

		3-2-2在活動中表現身體的協調性。	<ul style="list-style-type: none"> 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。 				
第十五週	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>五. 健康美麗新社區</p> <p>參、歡樂嘉年華</p> <p>十一. 籃球高手</p>	<p>6-2-5了解並培養健全的生活態度。</p> <p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>實際操作、行為觀察、口頭報告</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>法定:交通安全教育-1</p>		

<p>第十六週</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解「噪音」的定義。 2. 能了解噪音污染將危害人體健康。 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污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。 	<p>實際操作、行為觀察、口頭報告</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 法定:交通安全教育-1</p>		
<p>第十七週</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>實際操作、行為觀察、口頭報告</p>			

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。