

高雄市大寮區後庄國小 六 年級第 二 學期部定課程【健體領域】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)
第一週	一、聰明選購， 開心運動 活動1誰「羽」爭 鋒 六、健康飲食生 活 活動1守護家人的 健康	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。 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。	1.能學會羽球反手發 球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反 手挑球的基本動作。 1.了解健康檢查的重 要性。 2.能關心家人的健康 問題。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 1-3-4	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	一、聰明選購， 開心運動 活動2龍爭虎鬥 六、健康飲食生 活 活動1守護家人的 健康	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。 7-2-1表現預防 疾病的正向行為 與活動，以增進 身體的安適。	1.將學習過的羽球技 巧應用於比賽中，以 精進羽球技能，提升 從事羽球運動的意 願。 2.了解羽球規則，並 樂於參與團體競賽。 1.能關心家人的健康 問題。2.知道不同人 生階段的健康需求。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第三週</p>	<p>一、聰明選購，開心運動 活動3認真挑、聰明購 六、健康飲食生活 活動2飲食安全與衛生</p>	<p>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。 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。</p>	<p>能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。</p>	<p>實際演練 觀察評量 發表</p>	<p>【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第四週</p>	<p>二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊 六、健康飲食生活 活動2飲食安全與衛生</p>	<p>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。 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。</p>	<p>學習正手擊球動作。 1能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 2. 能檢視家中處理和保存食物的方式。 認識食品及營養標示。</p>	<p>課堂問答 實際演練</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 1-3-5 3-3-5</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第五週</p>	<p>二、桌球運動我最愛 活動2一決勝負</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>錄製指派作業上傳至classroom作業區</p>

	六、健康飲食生活 活動3營養標示看仔細	2-2-4運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。 1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。				
第六週	三、FUTSAL 樂無窮 活動1最佳門將 六、健康飲食生活 活動3營養標示看仔細	1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 2-2-4運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	活動1最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 1-3-7	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第七週	三、FUTSAL 樂無窮 活動2射門得分	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表	1. 學會足球運動中的射門技巧。	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	六、健康飲食生活 活動4爺爺過生日	現各類運動的基本動作或技術。 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。	2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。		3-3-2 【家政教育】 1-3-7		
第八週	三、FUTSAL 樂無窮 活動3合作無間 六、健康飲食生活 活動5食物梗塞急救	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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	學習移動傳接球結合射門的動作技能。 1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第九週	三、FUTSAL 樂無窮 活動4五人制足球賽 七、就醫基本功 活動1認識中醫	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。 1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。	實際演練 觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週	三、FUTSAL 樂無窮	2-2-6分享並討論運動與飲食的	了解運動飲料的成分及飲用時機。	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	<p>活動5運動飲料知多少</p> <p>七、就醫基本功</p> <p>活動1認識中醫</p>	<p>經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>1. 認識中醫及中醫常用療法。</p> <p>2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。</p>		3-3-5		
十一週	<p>四、舞動精采</p> <p>活動1翻轉自如</p> <p>七、就醫基本功</p> <p>活動2健保—健康有保</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>學會180度的單足及雙足旋轉動作。</p> <p>1. 能說出全民健保的好處。</p> <p>2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。</p> <p>3. 知道正確就醫的步驟。</p>	<p>課堂問答</p> <p>實際演練</p> <p>表演評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十二週	<p>四、舞動精采</p> <p>活動2肢體力與美</p> <p>七、就醫基本功</p> <p>活動2健保—健康有保</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p>	<p>學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。</p> <p>1. 能說出全民健保的好處。</p> <p>2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。</p> <p>3. 知道正確就醫的步驟。</p>	<p>課堂問答</p> <p>實際演練</p> <p>表演評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	

十三週	四、舞動精采 活動3運動欣賞 七、就醫基本功 活動3珍惜健保資源	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。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-3-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十四週 十五週	五、水中樂悠「游」 活動1捷泳 八、防治疾病一起來 活動1認識傳染病	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。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。 1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2 【家政教育】 1-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
十六週 十七週	總複習					<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

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：依每學年度核定函辦理。

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」第五條，擇適合評量方式呈現。

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。