

高雄市大寮區後庄國小 六 年級第 一 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 第二週	一、馳騁球場 活動1上籃練習 五、環保行動家 活動1護河小達人	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 1.了解水汙染可能造成的影響。 2.願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3.了解節約用水的方法。表現節約用水行為。	實際演練 課堂問答 發表	【人權教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2 5-2-2	■線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
第三週 第四週	一、馳騁球場 活動2防守動作與移位步伐 五、環保行動家 活動2垃圾偵查員	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.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1 【環境教育】 1-2-4 2-2-2	□線上教學	

		3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1. 知道垃圾對環境的影響。關心社區垃圾問題。 2. 願意協助改善社區環境，養成垃圾減量、資源回收的習慣。				
第五週 第六週	一、馳騁球場 活動3對戰遊戲 五、環保行動家 活動3綠色消費愛地球	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。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 7-2-3確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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。	1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。 1. 了解省電節能的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。	實際演練 自我評量 課堂問答 發表	【生涯發展教育】 2-2-1 【環境教育】 1-2-4 3-3-2	□線上教學	

第七週 第八週	一、馳騁球場 活動4趣味鬥牛賽 六、健康焦點新聞 活動1遠離酒害	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。 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。	1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。 1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	實際演練 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	■線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
第九週 第十週	二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 六、健康焦點新聞 活動2防毒沾身	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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。 5-2-4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。	1. 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。	實際演練 課堂問答 發表	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	□線上教學	

十一週 十二週	三、排球樂無窮 活動1高手傳球 六、健康焦點新聞 活動3壓力調適	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2	■線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
十三週 十四週	三、排球樂無窮 活動2運動安全你我他 六、健康焦點新聞 活動4急救須知	5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2. 了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。	實際演練 觀察評量 課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】2-1-1 【家政教育】 3-3-6	□線上教學	

		6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。				
十五週	四、體能 UP! UP! UP! 活動1運動一級棒 七知性時間 活動1「性」是什麼	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。 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 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 SH150的意義。 2. 認識身體活動金字塔的概念。 3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-4 2-3-2 2-3-6	□線上教學	
十六週	四、體能 UP! UP! UP! 活動2一指神功 七知性時間	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。	熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3 【性別平等教育】	□線上教學	

	活動1「性」是什麼	4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。		2-3-2 2-3-4 2-3-6		
十七週	四、體能 UP! UP! UP! 活動3飛鴿傳書 七知性時間 活動2與異性相處	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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	1. 學會各種擲盤與接盤的方法。 2. 熟練擲準、擲遠等技巧。 1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	實際演練 觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4	☐線上教學	

十八週	四、體能 UP! UP! UP! 活動4盤中乾坤 七知性時間 活動2與異性相處	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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。 1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2 【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4 2-3-6	□線上教學	
十九週	四、體能 UP! UP! UP! 活動5撐箱跳躍 七知性時間 活動3性的自我保護	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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. 學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。 1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 3. 認識網路交友的潛在危機。 4.	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1	□線上教學	

			5. 能說出網路交友安全守則。				
廿週	四、體能 UP! UP! UP! 活動6有趣的體能遊戲 七知性時間 活動3性的自我保護	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。 1. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 2. 知道愛滋病的防治方法。 3. 願意接納身邊的愛滋病患。 4. 能說出網路交友安全守則。	實際演練 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-1-4 3-3-1 【資訊教育】 5-3-1	□線上教學	
廿一週	四、體能 UP! UP! UP! 活動6有趣的體能遊戲 七知性時間 活動3性的自我保護	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。 1. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 2. 知道愛滋病的防治方法。	實際演練 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-1-4 3-3-1 【資訊教育】 5-3-1	□線上教學	

		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。	3. 願意接納身邊的愛滋病患。 4. 能說出網路交友安全守則。				
--	--	-------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--

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。