**高雄市左營區屏山國小 六 年級第 1 學期【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) |
| 一 | 壹、成長與蛻變一.青春好樣 | 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.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.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。4.能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。5.能了解青少年不能飲酒的重要性。 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1法定：健體-登革熱防治教育-1 |  |  |
| 二 | 壹、成長與蛻變一.青春好樣 | 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.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.能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。4.能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1 |  |  |
| 三 | 壹、成長與蛻變二.飲食萬花筒 | 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。3.能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。4.能認識原住民族群的飲食特色。5.能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。6.能尊重並接納其他族群的飲食文化。7.能明瞭飲食的目的。8.能說出飲食與生活的關係。 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1法定：健體-健康飲食教育-3 |  |  |
| 四 | 壹、成長與蛻變三.人我之間 | 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.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。4.能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。5.能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量操作評量 | 【家政教育】4-3-2【生涯發展教育】2-2-13-2-2法定：健體-性侵害防治教育-3 |  |  |
| 五 | 壹、成長與蛻變三.人我之間 | 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.練習「POWER問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。4.能察覺允許自己與他人的差異。5.能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量操作評量 | 【家政教育】4-3-2【生涯發展教育】2-2-13-2-2法定：健體-性別平等教育-3 |  |  |
| 六 | 壹、成長與蛻變四.青春進行曲 | 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。3.能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。4.能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。5.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。6.能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。7.能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【性別平等教育】1-3-12-3-6【生涯發展教育】2-2-1法定：健體-性別平等教育-3 | ■線上教學 | 學習吧 |
| 七 | 壹、成長與蛻變五.健康生活深呼吸 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 | 1.認識空氣汙染。2.知道空氣汙染源有哪些。3.能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。4.能調查並分析社區空氣汙染問題。 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【環境教育】5-3-25-3-3【生涯發展教育】3-2-2法定：健體-兒童及少年性剝削防治教育-1 |  |  |
| 八 | 壹、成長與蛻變五.健康生活深呼吸 | 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.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.能了解「空品旗」的概念。4.能將「空品旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。5.能養成良好環保習慣。6.能身體力行減碳生活。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量操作評量口頭評量 | 【環境教育】5-3-25-3-3【生涯發展教育】3-2-2法定：健體-兒童及少年性剝削防治教育-1 |  |  |
| 九 | 貳、身體力與美六.青春奔跑 | 4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.學習慢跑的方法與運用。2.能了解慢跑能力與體適能的關係。3.能體驗慢跑時的身心感受。4.能掌握慢跑動作與呼吸要領。5.能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。6.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 十 | 貳、身體力與美七.健康有氧 | 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.能熟練拳擊有氧的基本動作。2.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。3.能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十一 | 貳、身體力與美七.健康有氧 | 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.能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。2.能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十二 | 貳、身體力與美八.足球小子(一) | 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。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道足球行進間傳接球的動作。2.能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。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。 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 | ■線上教學 | 學習吧 |
| 十三 | 貳、身體力與美八.足球小子(一) | 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。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能藉由活動練習盤求突破的技巧。2.能藉由活動培養足球的技巧。 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十四 | 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。3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能做出墊上體適能動作。2.能完成倒立動作。 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十五 | 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。3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。2.能完成側手翻的動作。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十六 | 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。3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。2.能完成側手翻的動作 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十七 | 參、運動競技場十.現代輕功 | 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。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.能找出起跳慣用腳與前導腳。2.能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。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。5.能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 十八 | 參、運動競技場十一.力拔山河 | 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。 | 1.能了解拔河運動起源與特性。2.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 | ■線上教學 | classeroom交作業 |
| 十九 | 參、運動競技場十一.力拔山河 | 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。4-2-1了解影響運動參與的因素。 | 1.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。2.能了解八人制拔河比賽的規則。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。5.培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 二十 | 參、運動競技場十二.樂趣手球 | 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。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.知道手球傳接的動作要領。2.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。3.知道手球運球的基本要領。4.能藉由活動練習培養手球運球傳接。5.知道原地肩上射球的動作要領。6.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。7.能藉由活動培養手球的技巧。8.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 二十一 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |

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。