**高雄市左營區屏山國小 六 年級第 2 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、青春生活實踐家一.飲食新主張 | 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  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。  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.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.認識營養不良及其所造成的健康問題。  4.知道設計菜單的原則。  5.檢視菜單是否合乎均衡飲食 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【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：健體-健康飲食教育-3 |  |  |
| 二 | 壹、青春生活實踐家二.關鍵時刻 | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 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.能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。  4.能了解使用瓦斯器具應注意的事項。  5.能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。  6.能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。  7.能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。  8.能充實促進安全用藥的態度。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 |  |  |
| 三 | 壹、青春生活實踐家三.青春防衛站 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響 | 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.認識「性侵害」，學習自我保護。  4.知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【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：健體-性侵害防治教育-3 |  |  |
| 四 | 壹、青春生活實踐家三.青春防衛站 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 1.能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。  2.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 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【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：健體-性別平等教育-3 |  |  |
| 五 | 壹、青春生活實踐家四.迎向未來 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  6-2-5了解並培養健全的生活態度。 | 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.樂於嘗試各項團體活動與運動。  4.能分享參與團體性身體活動的喜悅。  5.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。  6.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。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1  法定：健體-性別平等教育-3 | ■線上教學 | 學習吧 |
| 六 | 壹、青春生活實踐家五.健康美麗新社區 | 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.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.能了解「噪音」的定義。  6.能了解噪音汙染將危害人體健康。  7.能了解居住社區的噪音問題。  8.能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。  9.能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。  10.能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。  11.養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。  12.能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【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：健體-兒童及少年性剝削防治教育-1  法定：健體-登革熱防治教育-1 |  |  |
| 七 | 貳、運動的樂章六.平衡運動 | 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.能學會及練習遊戲動作。  2.能學會及練習平衡身體的動作。  3.能與同學一起完成遊戲動作。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 |  |  |  |
| 八 | 貳、運動的樂章七.迷你網球 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能知道的握拍方式。  2.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。  3.能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 |  |  |  |
| 九 | 貳、運動的樂章七.迷你網球 | 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運動或技術。 | 1.做出正確的下手發球與參加比賽。  2.了解迷你網球比賽的簡易規則。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 |  |  |  |
| 十 | 貳、運動的樂章八.足球小子(二) | 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.能藉由活動培養正足背射門的技巧。  2.知道足球守門員的動作要領。  3.能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-2 | ■線上教學 | 學習吧 |
| 十一 | 貳、運動的樂章八.足球小子(二) | 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。 | 知道足球守門員的動作要領。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 十二 | 貳、運動的樂章九.水中樂逍遙 | 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.能學會正確的捷泳手臂划水動作。  2.能學會正確的捷泳划水及換氣動作。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2  法定：健體-游泳與自救能力教學-2 |  |  |
| 十三 | 貳、運動的樂章九.水中樂逍遙 | 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。  5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 1.能學會正確的捷泳划水換氣動作。  2.能評估水上自救的情境。  3.能具備水中自救能力。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2  法定：健體-游泳與自救能力教學-2  法定：健體-海洋教育-1 |  |  |
| 十四 | 參、歡樂嘉年華十.功夫小子 | 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.能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。  2.改善運動時身體的協調性。  3.學會對練中攻擊、防守的動作。  4.能做出正確的基本動作並能加以應用。  5.能完成正確的武術連續動作。  6.了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。  7.能在活動中表現認真參與的態度。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 |  |  |  |
| 十五 | 參、歡樂嘉年華十一.籃球高手 | 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.知道籃球運球的動作要領。  2.能藉由活動練習籃球運球的技巧。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 | ■線上教學 | classeroom交作業 |
| 十六 | 參、歡樂嘉年華十二.勇冠三軍 | 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。  4-2-1了解影響運動參與的因素。 | 1.能了解身體活動金字塔的概念。  2.能運用金字塔規畫身體活動。  3.能培養愛好運動及互助合作的精神。  4.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。  5.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。 | 口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量 |  |  |  |
| 十七 | (畢業典禮週)  總複習 |  |  |  |  |  |  |
| 十八 |  |  |  |  |  |  |  |
| 十九 |  |  |  |  |  |  |  |
| 二十 |  |  |  |  |  |  |  |

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。