**高雄市左營區屏山國小 六 年級第 1 學期部定課程【健體領域】課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域核心素養指標 | 學習重點 | 學習目標 | 評量方式(可循原來格式) | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 壹、健康一.環境體檢大行動 | 健體-E-A2 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。2.能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-環境-(環E15)法定：登革熱防治-1 | ■線上教學 |
| 二 | 壹、健康一.環境體檢大行動 | 健體-E-A2 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。 | 1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。2.能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-環境-(環E15) | □線上教學 |
| 三 | 壹、健康一.環境體檢大行動二.人生製造公司 | 健體-E-A2 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1.能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。2.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-環境-(環E15)課綱：健體-生命-(生E2)課綱：健體-生命-(生E4)課綱：性別平等教育-3(性E11)法定：兒童及少年性剝削防治教育-1(性E5) | □線上教學 |
| 四 | 壹、健康二.人生製造公司 | 健體-E-A2 | Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。2.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-生命-(生E2)課綱：健體-生命-(生E4)課綱：性別平等教育-3(性E11)法定：兒童及少年性剝削防治教育-1(性E5) | □線上教學 |
| 五 | 壹、健康二.人生製造公司三.勇闖飲食島 | 健體E-A1 健體-E-A2健體E-C3 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。2.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-生命-(生E2)課綱：健體-生命-(生E4)課綱：健體-多元-(多E6)法定：飲食教育課程-3 | ■線上教學 |
| 六 | 壹、健康三.勇闖飲食島 | 健體E-A1 健體E-C3 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 1.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。2.能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-多元-(多E6) | □線上教學 |
| 七 | 壹、健康四.守護青春 | 健體-E-C1 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。2.能於不同生活情境表現自我保護的技能。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E4)課綱：健體-性別-(性E5)課綱：健體-人權-(人E1)課綱：健體-品德-(品E2)課綱：健體-品德-(品E6)課綱：健體-生命-(生E1)課綱：健體-生命-(生E2)法定：性侵害防治教育-3(性E5) | ■線上教學 |
| 八 | 壹、健康四.守護青春貳、體育五.海陸任遨遊 | 健體-E-C1健體-E-A1健體-E-A2 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 | 1.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。2.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 | 課綱：健體-性別-(性E4)課綱：健體-性別-(性E5)課綱：健體-人權-(人E1)課綱：健體-品德-(品E2)課綱：健體-品德-(品E6)課綱：健體-生命-(生E1)課綱：健體-生命-(生E2) | □線上教學 |
| 九 | 貳、體育五.海陸任遨遊 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | 1.了解自身體適能的狀態。2.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。  | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十 | 貳、體育五.海陸任遨遊六.飛越極限 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | 1.分享挑戰三項全能活動的感想。2.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十一 | 貳、體育六.飛越極限 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。4c-III-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.表現良好的跳高動作。2.表現良好的跳遠動作。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十二 | 貳、體育六.飛越極限七.力拔山河 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。4d-III-2養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.表現良好的跳遠動作。2.能了解拔河的歷史由來、裝備。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十三 | 貳、體育七.力拔山河 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。2.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十四 | 貳、體育八.腿上乾坤 | 健體-E-C2 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。2.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十五 | 貳、體育八.腿上乾坤 | 健體-E-C2 | Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.透過比賽，演練進攻防守策略。2.能在比賽中表現合作與團隊精神。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十六 | 貳、體育九.勇闖籃球殿堂 | 健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C2 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。2.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十七 | 貳、體育九.勇闖籃球殿堂 | 健體-E-A3健體-E-B1健體-E-C2 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能在3 對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。2.透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十八 | 貳、體育十.平衡木上的不倒翁 | 健體-E-B3 健體-E-C2 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能認識訓練平衡的設施、場域。2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 十九 | 貳、體育十.平衡木上的不倒翁 | 健體-E-B3 健體-E-C2 | Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。2.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 二十 | 貳、體育十一.好球強強滾 | 健體-E-A1 健體-E-C2健體-E-C3 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.認識法式滾球的由來與賽事。2.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 二十一 | 貳、體育十一.好球強強滾 | 健體-E-A1健體-E-C2健體-E-C3 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.在賽事中體驗、思考並解決問題。2.透過比賽，演練進攻、防守策略。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |
| 二十二 | 貳、體育十一.好球強強滾 | 健體-E-A1健體-E-C2健體-E-C3 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.在賽事中體驗、思考並解決問題。2.透過比賽，演練進攻、防守策略。 | 1.筆試2.口試3.實作4.作業 |  | □線上教學 |

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：議題-節數)。**

（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）請與表件参-2(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**：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。