**高雄市左營區屏山國小 六 年級第 2 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.天生我才必有用 | 健體-E-A1 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 1.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。  2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 | 1. 聽力與口語溝通 2. 行為觀察 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)  課綱：健體-生涯-(涯E5)  課綱：健體-生涯-(涯E6)  法定：性別平等教育-3(性E11) |  |
| 二 | 壹、健康  一.天生我才必有用 二.解癮密碼 | 健體-E-A1  健體-E-B2 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。  Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | 1.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。  2.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 | 1.筆試 2.檢核表 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)  課綱：健體-生涯-(涯E5)  課綱：健體-生涯-(涯E6)  課綱：健體-人權-(人E7)  法定：性別平等教育-3(性E11) | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 三 | 壹、健康  二.解癮密碼 | 健體-E-A1  健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。  Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 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。  2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。  6.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 | 1. 聽力與口語溝通 2. 行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)  法定：飲食教育課程-3 |  |
| 四 | 壹、健康  三.健康新攻略 | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  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。 | 1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。  2.能知道慢性病會對身體健康造成影響。 | 1.筆試 2.檢核表 | 課綱：健體-品德-(品E1)  法定-性侵害防治教育-3(性E5) | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 五 | 壹、健康  三.健康新攻略 四.迎向未來 | 健體-E-A2  健體-E-C2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。  Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。  2.能主動關心、督促親友改善生活習慣。 | 1. 聽力與口語溝通 2. 行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1)  課綱：健體-人權-(人E5)  課綱：健體-生涯-(涯E7)  法定：登革熱防治-1  法定：健康促進教育-1 |  |
| 六 | 壹、健康  四.迎向未來 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。  Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。  2.能表達促進友誼及自我認同的觀點。 | 1.筆試 2.檢核表 | 課綱：健體-人權-(人E5)  課綱：健體-生涯-(涯E7)  法定：兒童及少年性剝削防治教育-1(性E5) | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 七 | 貳、體育  五.身體書法家 | 健體-E-B3  健體-E-C2 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。  2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 1.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。  2.能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 八 | 貳、體育  五.身體書法家 六.鈴上雲霄 | 健體-E-B3  健體-E-C2 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。  Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。  2.能了解扯鈴的歷史由來。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 九 | 貳、體育  六.鈴上雲霄 | 健體-E-C2 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能做出指定的扯鈴動作。  2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 | 法定：游泳與自救能力教學-2  法定：海洋教育-1(海E16) |  |
| 十 | 貳、體育  六.鈴上雲霄 七.排球高手 | 健體-E-B2  健體-E-C2 | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。  3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.欣賞扯鈴比賽中的優美動作。  2.能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 | 法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十一 | 貳、體育  七.排球高手 | 健體-E-B2  健體-E-C2 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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.能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。  2.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 | 法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十二 | 貳、體育  八.桌球精靈 | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 1.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。  2.能運用桌球拍做出指定動作。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 | 法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十三 | 貳、體育  八.桌球精靈 | 健體-E-C2 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。  2.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 十四 | 貳、體育  九.角力主角我來當 | 健體-E-A2  健體-E-C2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.認識角力運動。  2.能認識不同的角力運動招式。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 十五 | 貳、體育  九.角力主角我來當 十.百發百中 | 健體-E-B1  健體-E-C2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。  Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。  3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能展現角力基本動作技能的純熟度。  2.能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 十六 | 貳、體育  十.百發百中 | 健體-E-A2  健體-E-B1 | 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。  3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。  2.藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 十七 | 貳、體育  十.百發百中 十一.水中樂逍遙 | 健體-E-B1  健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 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.表現良好的木球擊球動作。  2.能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |
| 十八 | 貳、體育  十一.水中樂逍遙 | 健體-E-A1  健體-E-C2 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 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.能學會持浮板打水划手換氣。  2.能在課餘時間持續練習游泳。 | 1. 行為觀察 2. 實際操作 |  |  |

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。