**高雄市田寮區新興國小六年級第一學期【健康與體育領域】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) |
| 1 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1 |  |  |
| 2 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1 |  |  |
| 3 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【資訊教育】  4-3-5  【人權教育】  2-3-1 | ■線上教學 | 1、googlemeet同步線上課程  2、googleclassroom指派作業、教學資料  3、教學內容與進度:飲食萬花筒 |
| 4 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  4-3-2  【生涯發展教育】  2-2-1  3-2-2 |  |  |
| 5 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  4-3-2  【生涯發展教育】  2-2-1  3-2-2 | ■線上教學 | 1、googlemeet同步線上課程  2、googleclassroom指派作業、教學資料  3、教學內容與進度:人我之間 |
| 6 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-3-6  【生涯發展教育】  2-2-1 |  |  |
| 7 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【環境教育】  5-3-2  5-3-3  【生涯發展教育】  3-2-2 | ■線上教學 | 1、googlemeet同步線上課程  2、googleclassroom指派作業、教學資料  3、教學內容與進度:健康生活深呼吸 |
| 8 | 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 口頭評量 | 【環境教育】  5-3-2  5-3-3  【生涯發展教育】  3-2-2 |  |  |
| 9 | 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 |  |  |  |
| 10 | 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 |  |  |
| 11 | 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 |  |  |
| 12 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 13 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 14 | 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 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 15 | 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 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 16 | 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。 | 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。 | 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 |  |  |
| 17 | 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 |  |  |
| 18 | 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 |  |  |
| 19 | 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 |  |  |
| 20 | 參、運動競技場  十二.樂趣手球 | 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.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 |  |  |  |
| 21 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |