

高雄市田寮區新興國小六年級第二學期【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。	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。	實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1	線上教學	討論結果上傳至 classroom
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. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。	實作評量	健康飲食教育		
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	1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。	團體合作 實作評量	性別平等教育		

		互動的因素及增進的方法。	2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。				
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。	實作評量 口頭評量	性侵害防治教育		
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。	實作評量 口頭評量	【性別平等教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1	線上教學	討論結果上傳至 classroom
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. 能調查並分析社區空氣汙染問題。	實作評量	健康飲食教育 登革熱防治教育		
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。	實作評量	健康飲食教育		
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	1. 學習慢跑的方法與運用。 2. 能了解慢跑能力與體	觀察檢核		線上教學	討論結果上傳至 classroom

		體適能。 4-2-5透過運動 了解本土與世界 文化。	適能的關係。 3. 能體驗慢跑時的身心 感受。				
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。	團體合作 態度評量	游泳與自救能力 教學		
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。	實作評量	游泳與自救能力 教學		
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。 3-2-4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. 能藉由遊戲完成足球 護球的動作。	實作評量	【生涯發展教 育】 1-2-1	線上教學	討論結果上傳 至 classroom
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。	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。	實作評量	【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。	實作評量	游泳與自救能力 教學		
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。	團體合作 態度評量	游泳與自救能力 教學		
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。	實作評量	【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。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能了解跳高比賽的簡易規則。 2.能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。	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	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。	口頭評量	【生涯發展教育】 1-2-1	線上教學	討論結果上傳至 classroom

		現各類運動的基本動作或技術。					
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。 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. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。	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。	實作評量			
21	總複習	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。	口頭評量			