

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、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。	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. 知道設計菜單的原則。	口頭評量	健康飲食教育		
2	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. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 4. 能充實促進安全用藥的態度。	態度評量 口頭評量	兒童權利公約		
3	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。	實作評量	性侵害防治教育		
4	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。	實作評量	性侵害防治教育		

			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。				
5	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。 2.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。	實作評量 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1	線上教學	分組討論練習 上傳作業至平台
6	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.能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。 4.能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。	實作評量 口頭評量	登革熱防治教育 交通安全教育		
7	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。	實作評量			
8	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。	實作評量			

9	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。 3-2-4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。	實作評量		線上教學	分組討論練習 上傳作業至平台
10	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。	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。	口頭評量			
11	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。 3-2-4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。	實作評量			
12	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。	實作評量	游泳與自救能力教學		
13	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。 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。	實作評量	游泳與自救能力教學	線上教學	分組討論練習 上傳作業至平台

14	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。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。	實作評量			
15	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。	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。	態度評量 口頭評量	【生涯發展教育】 1-2-1		
16	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. 知道運球投籃的動作要領。 2. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1	線上教學	上傳作業至平台
17	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。 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. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	口頭評量			