

高雄市田寮區新興國小六年級第一學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1	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 環境污染的來源與形式。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 b-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污染形式及來源。 2. 能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	實作	法定:家庭-1		
2	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 環境污染的來源與形式。	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污染形式及來源。 2. 能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	實作	法定:家庭-3 登革熱防治	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。
3	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-1 生長發育的影響因素與促進方法。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	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. 能了解綠色消費3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 3. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。	實作	法定:家庭-3 飲食教育課程		
4	壹、健康 二. 人生 製造公司	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異性。	實作	課綱:安全-3 飲食教育課程		
5	壹、健康 二. 人生 製造公司	健體 E-C3	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能接納自己的成長變化。 2. 能選擇有益身心健康的具體行動。	實作	課綱:安全-3 飲食教育課程		

	三．勇闖 飲食島		Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	3.能體悟老化現象對生活的不便。				
6	壹、健康 三．勇闖 飲食島	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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	實作	課綱:安全-3	■線上教學	1.觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。 2.閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。
7	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-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1.能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。 3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	實作	課綱:安全-3		
8	壹、健康 四.守護 青春 貳、體育 五．海陸 任遨遊	健體-E-A2	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	實作	課綱:安全-3 交通安全教育		
9	貳、體育 五．海陸 任遨遊	健體-E-A1	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。 3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。	實作	游泳與自救 能力教學 交通安全教育		
10	貳、體育 五.海陸 任遨遊 六．飛越 極限	健體-E-A1	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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1.進行修改式三項全能活動。 2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。	口試	課綱:安全-3 游泳與自救 能力教學 交通安全教育		

11	貳、體育六．飛越極限	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3. 表現良好的跳高動作。	口試	課綱:安全-3 交通安全教育		
12	貳、體育六．飛越極限 七．力拔山河	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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。	實作	課綱:安全-3	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。
13	貳、體育七．力拔山河	健體-E-C2	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 2. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 3. 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。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
14	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. 能運用足球做出指定動作。 3. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		
15	貳、體育八．腿上乾坤	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。	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. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	實作	法定:家庭-3 課綱:安全-3		

16	貳、體育九．勇闖籃球殿堂	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 3. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。	實作	法定:家庭-3		
17	貳、體育九．勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 3. 能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。	口試	法定:家庭-3		
18	貳、體育十．平衡木上的不倒翁	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。 3. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。	口試	法定:家庭-3		
19	貳、體育十．平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	實作	法定:家庭-3		
20	貳、體育十一．好球強強滾	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 認識法式滾球的由來與賽事。 2. 學習法式滾球運動的精神與規範。 3. 認識法式滾球的場地。	實作	法定:家庭-3	■線上教學	1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。 2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。

21~22	貳、體育 十一、好 球強強滾	健體-E-A1	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-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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	實作	法定:家庭-3		
-------	----------------------	---------	---	--	---	----	---------	--	--