

高雄市田寮區新興國小六年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫

| 週次 | 單元/主題名稱                       | 對應領域<br>核心素養<br>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<br>協同教學規劃及<br>線上教學規劃<br>(無則免填)                    |
|----|-------------------------------|--------------------|--|---|---|------|---------------------|-------|--|
|    |                               |                    | 學習內容   | 學習表現  |   |      |                     |       |  |
| 1  | 壹、健康<br>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。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。             | 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。<br>2. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。                                     | 實作   | 法定: 家庭-3<br>登革熱防治宣導 |       |  |
| 2  | 壹、健康<br>一. 天生我才必有用<br>二. 解癮密碼 | 健體-E-A1            | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。<br>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。     | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。            | 1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。<br>2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。<br>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 | 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。<br>2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。 |
| 3  | 壹、健康<br>二. 解癮密碼               | 健體-E-B2            | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>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。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。    | 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。<br>2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。<br>3. 能了解成癮性物質的特徵及危害。                | 實作   | 課綱: 安全-3            |       |  |
| 4  | 壹、健康<br>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。<br>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。<br>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。<br>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。                                    | 實作   | 課綱: 安全-3<br>飲食教育課程  |       |  |

|   |                             |         |   |   |   |    |                    |       |  |
|---|-----------------------------|---------|---|---|---|----|--------------------|-------|--|
|   |                             |         |   |   | 3.能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。<br>4.能知道慢性病會對身體健康造成影響。  |    |                    |       |  |
| 5 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略<br>四. 迎向未來 | 健體-E-C2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。<br>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1.能了解預防性健康自我照護的原則。<br>2.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。<br>3.能察覺消極解決方式所引發的問題。   | 實作 | 課綱:安全-3<br>飲食教育課程  | ■線上教學 | 1.觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。<br>2.閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。 |
| 6 | 壹、健康<br>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。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 | 1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。<br>2.能因應生活情境運用人際互動技巧。  | 口試 | 課綱:安全-3<br>飲食教育課程  |       |  |
| 7 | 貳、體育<br>五. 身體書法家            | 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。<br>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。        | 1.學習與欣賞舞蹈創作的的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。<br>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。<br>3.各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 | 口試 | 法定:家庭-3<br>課綱:安全-3 |       |  |
| 8 | 貳、體育<br>五. 身體書法家<br>六. 鈴上雲霄 | 健體-E-C2 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。             | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。      | 1.在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。<br>2.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。  | 口試 | 法定:家庭-3<br>課綱:安全-3 |       |  |

|    |                      |         |  |  |   |    |                    |       |  |
|----|----------------------|---------|--|--|---|----|--------------------|-------|--|
|    |                      |         |  |  | 3.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。   |    |                    |       |  |
| 9  | 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。<br>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。<br>2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。  | 實作 | 法定:家庭-3<br>課綱:安全-3 |       |  |
| 10 | 貳、體育六.鈴上雲霄<br>七.排球高手 | 健體-E-B2 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。           | 1.欣賞扯鈴比賽中的優美動作。<br>2.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。<br>3.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。                                  | 實作 | 法定:家庭-3<br>課綱:安全-3 |       |  |
| 11 | 貳、體育七.排球高手           | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網/牆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。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 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。<br>2.能判斷來球時應該做高手或低手動作。<br>3.能知道並做出輪轉方向及位置。 | 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。<br>2.閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。 |
| 12 | 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。<br>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。<br>2.能運用桌球拍做出指定動作。<br>3.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。             | 實作 | 法定:家庭-3            |       |  |
| 13 | 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。                           | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  | 1.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。  | 實作 | 法定:家庭-3            |       |  |

|    |                            |         |   |  |   |    |                      |       |  |
|----|----------------------------|---------|---|--|---|----|----------------------|-------|--|
|    |                            |         | 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。                            | 2. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。<br>3. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。                             |    |                      |       |  |
| 14 | 貳、體育九. 角力 主角我來當            | 健體-E-A2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。                                   | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。    | 1. 認識角力運動項目的設施、場域。<br>2. 認識角力運動。<br>3. 能認識不同的角力運動招式。                                | 實作 | 法定:家庭-3              |       |  |
| 15 | 貳、體育九. 角力 主角我來當<br>十. 百發百中 | 健體-E-A2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。<br>Hc-III-1 標的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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 | 1. 能完成自由式角力基本動作的練習。<br>2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。                | 口試 | 法定:家庭-3              |       |  |
| 16 | 貳、體育十. 百發百中                | 健體-E-C2 | 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。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。         | 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。<br>2. 能完成課本 P.158 的活力存摺。<br>3. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 | 口試 | 法定:家庭-3              |       |  |
| 17 | 貳、體育十. 百發百中<br>十一. 水中樂逍遙   | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>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。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。          | 1. 了解木球的揮桿及比賽方式。<br>2. 解決在各項木球活動中遇到問題。<br>3. 表現良好的木球擊球動作。                           | 口試 | 法定:家庭-3<br>游泳與自救能力教學 | ■線上教學 | 1. 觀看影片並將心得上傳至 Google classroom。<br>2. 閱讀其他同學的心得發表並給予回饋。 |

|    |                   |         |   |  |  |    |                      |  |  |
|----|-------------------|---------|---|--|--|----|----------------------|--|--|
| 18 | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 健體-E-A1 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1. 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。<br>2. 能學會持浮板打水划手換氣。<br>3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 | 實作 | 法定:家庭-3<br>游泳與自救能力教學 |  |  |
|----|-------------------|---------|---|--|--|----|----------------------|--|--|