

高雄市大寮區昭明國小 六年級第二學期【健體領域】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)
第一週	單元一、聰明選購，開心運動 活動1誰「羽」爭鋒	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.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、活動3認真挑、聰明購	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。 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	活動2龍爭虎鬥 1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動3認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第三週</p>	<p>單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊</p>	<p>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。</p>	<p>學習正手擊球動作。</p>	<p>課堂問答 實際演練</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第四週</p>	<p>單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊、 活動2一決勝負</p>	<p>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。 6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>活動1正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2一決勝負 1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3.能進行運動欣賞。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>錄製指派作業上傳至classroom作業區</p>
<p>第五週</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1最佳門將、活動2射門得分</p>	<p>1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>活動1最佳門將 1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2.學會守門員的基本動作。 活動2射門得分</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

		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. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。				
第六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2射門得分、 活動3合作無間	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。	活動2射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動3合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少	2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動4五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動5運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	單元四、舞動精采	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	活動1翻轉自如 學會180度的單足及雙足旋轉動作。	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	活動1翻轉自如、 活動2肢體力與美	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。	活動2肢體力與美 學會側手翻動作，並 結合過去所學的平衡 動作，進行創意組 合。				
第九週	單元四、舞動精 采 活動2肢體力與 美、活動3運動欣 賞	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。 4-2-5透過運動 了解本土與世界 文化。	活動2 肢體力與美 學會側手翻動作，並 結合過去所學的平衡 動作，進行創意組 合。 活動3 運動欣賞 培養運動欣賞能力， 充實運動參與體驗。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週	單元五、水中樂 悠「游」 活動1捷泳	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. 連貫分解動作，學 習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練 捷泳的動作表現。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第十一週</p>	<p>單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少</p>	<p>5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。</p>	<p>實際演練 課堂問答</p>	<p>【海洋教育】 1-3-3</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元六、健康飲食生活 活動1守護家人的健康、活動2飲食安全與衛生</p>	<p>1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>活動1守護家人的健康 1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。 3. 知道不同人生階段的健康需求。 4. 了解適合不同人生階段的運動量。 活動2飲食安全與衛生 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。</p>	<p>課堂問答 自我評量 實踐 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

<p>第十三週</p>	<p>單元六、健康飲食生活 活動2飲食安全與衛生、活動3營養標示看仔細</p>	<p>2-2-4運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>活動2飲食安全與衛生 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。</p> <p>活動3營養標示看仔細 1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。</p>	<p>課堂問答 發表 實踐 自我評量</p>	<p>【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至classroom作業區</p>
<p>第十四週</p>	<p>單元六、健康飲食生活 活動4爺爺過生日、活動5食物梗塞急救</p>	<p>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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>活動4爺爺過生日 1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。</p> <p>活動5食物梗塞急救</p>	<p>發表 實際演練 實踐</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> 知道發生食物梗塞時的症狀。 學習食物梗塞時的急救處理方法。 				
第十五週	<p>單元七、就醫基本功</p> <p>活動1 認識中醫、活動2健保—健康有保</p>	<p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>活動1認識中醫</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識中醫及中醫常用療法。 能謹慎選擇合格的醫療院所。 <p>活動2健保—健康有保</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出全民健保的好處。 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 知道正確就醫的步驟。 	<p>課堂問答</p> <p>發表</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實際演練</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-3-4</p>	<p>■線上教學</p>	<p>完成指派作業上傳至classroom作業區</p>
第十六週	<p>單元七、就醫基本功</p> <p>活動2健保—健康有保、活動3珍惜健保資源</p>	<p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>活動2健保—健康有保</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出全民健保的好處。 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 知道正確就醫的步驟。 	<p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p> <p>實際演練</p> <p>自我評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1</p>	<p>□線上教學</p>	

			活動3珍惜健保資源 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。				
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動1認識傳染病	7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十八週	單元八、防治疾病一起來 活動2認識心血管疾病	7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 了解心血管疾病與生活型態的關係。 2. 能檢視自己的生活習慣並設法改善。	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目：依每學年度核定函辦理。

請與 附件參-2(e-2) 「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註3：六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註4：評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第五條，擇適合評量方式呈現。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。