

高雄市大寮區山頂國小 六年級第一學期【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)
一	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	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動作或技術。	1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。	1. 提問回答 2. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
二	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	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動作或技術。	1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。 3. 學會正確的羽球發球動作。 4. 做出正手發高遠球的動作。 5. 做出正手發短低球的動作。 6. 自由運用不同的羽球發球技巧。 7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8. 認真學習並注意安全。	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
三	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	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. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
四	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	1. 做出排球高手傳接球的動作。	1. 操作學習 2. 提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、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。	2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. 了解排球肩上發球的動作要領。 5. 做出排球肩上發球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。				
五	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	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. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. 做出墊步上籃的動作。 5. 學會墊步上籃假動作。 6. 了解歐洲步的動作要領。 7. 綜合運用各式上籃技巧。 8. 做出急停跳投的動作。 9. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
六	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 了解家庭對於人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。 4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。 5. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 6. 學習增進人際互動的技巧。 7. 分辨不同行為對人際關係的影響。 8. 自我檢視影響人際關係的因素。	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	【生涯發展教育】 2-2-1培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。		

七	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。 3. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 4. 學會化解衝突的原則。 5. 勇於面對並適時化解衝突。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	【生涯發展教育】 2-2-1培養良好的人際互動能力。 3-2-2學習如何解決問題及做決定。		
八	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。 3. 做出敲擊竹節節奏的動作。 4. 做出竹節舞的基本舞步。 5. 能配合節奏完成動作。 6. 接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。	1. 操作學習 2. 學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
九	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 2. 做出竹節舞的基本舞步。 3. 能配合節奏完成動作。 4. 能將動作組合並連貫。 5. 和同伴合作，快樂的參與活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
十	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美 (期中評量週)	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步。 3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 能將動作組合並連貫。 6. 和同伴合作，快樂的參與活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
十一	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	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. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。	1. 提問回答 2. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。		

十二	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	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. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。 3. 說出蛙泳換氣的動作要領。 4. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 5. 認真學習並注意安全。	1. 提問回答 2. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。		
十三	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	2-2-4運用食品及營養標示的訊息，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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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。	1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。 5. 說出食品保存應注意的要點。 6. 了解安全用藥的做法。 7. 認識藥品標示。 8. 養成查看藥品標示的習慣。 9. 培養理性、負責任的消費態度。	1. 提問回答 2. 學生發表	【家政教育】 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。		
十四	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	2-2-4運用食品及營養標示的訊息，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。	1. 認識常見的商品標章。 2. 培養理性、負責任的消費態度。	1. 學生發表 2. 具體實踐	【家政教育】 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。		

		<p>5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>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。</p>					
十五	<p>單元四 聰明消費學問多</p> <p>第2課 消費高手</p>	<p>2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會正確的消費步驟。</li> <li>2. 落實消費者三不運動。</li> <li>3. 培養理性、負責任的消費態度。</li> <li>4. 了解消費者的基本權利。</li> <li>5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。</li> <li>6. 做到消費者應盡的義務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作演練</li> <li>2. 學生自評</li> <li>3. 學生發表</li> </ol>			
十六	<p>單元五 跑接好功夫</p> <p>第1課 短距離快跑</p> <p>第2課 大隊接力</p>	<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。</p> <p>6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出線梯移動跑的動作。</li> <li>2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。</li> <li>3. 完成100公尺短跑比賽。</li> <li>4. 了解田徑比賽中裁判的工作。</li> <li>5. 認真學習並注意安全。</li> <li>6. 培養運動家精神。</li> <li>7. 認識前伸數。</li> <li>8. 了解搶跑道的規範。</li> <li>9. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 提問回答</li> </ol>			
十七	<p>單元五 跑接好功夫</p> <p>第2課 大隊接力</p> <p>第3課 練武強體魄</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。</li> <li>2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 學生發表</li> <li>3. 提問回答</li> </ol>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>		

		運動的基本動作或技術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 認識國術的起源。</li> <li>4. 了解國術不同的拳種與門派。</li> <li>5. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。</li> <li>6. 做出拳掌變化的不同動作。</li> <li>7. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。</li> <li>8. 了解弓馬互換的訣竅。</li> </ol>				
十八	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	<ol style="list-style-type: none"> <li>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練國術操的動作要領。</li> <li>2. 學會國術操雙人對練的動作。</li> <li>3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</li> </ol>	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。		
十九	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。</li> <li>2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生自評</li> </ol>	【性別平等教育】 1-3-1認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2認知次文化對身體意象的影響。		
廿	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</li> <li>5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能拒絕性騷擾。</li> <li>2. 了解性侵害的定義。</li> <li>3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。</li> <li>4. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。</li> <li>5. 培養危機處理的能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生發表</li> <li>2. 學生自評</li> <li>3. 實作演練</li> </ol>	【性別平等教育】 2-3-7同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。		
廿一	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定  (期末評量週)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</li> <li>6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察對於不同性別的刻板印象。</li> <li>2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</li> <li>3. 探索並了解自我。</li> <li>4. 肯定自己的價值。</li> <li>5. 了解職業無性別之分。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生自評</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	【性別平等教育】 1-3-4理解性別特質的多元面貌。 3-3-2參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】		

			6.發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。		1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。 2-2-3認識不同類型工作內容。		
--	--	--	---------------------------	--	---	--	--

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。