

高雄市大寮區山頂國小 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)
一	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3. 正確做出籃球轉身過人的動作。	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	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	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. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 5. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。	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。		
三	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	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. 做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2. 做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 3. 做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 4. 運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 5. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。	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。		

四	<p>第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備</p>	<p>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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>	<p>1. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 2. 了解影響運動參與的因素。 3. 認識社區運動休閒資源，並選擇參與。 4. 了解排球扣球的基本動作要領。 5. 做出排球扣球的基本動作技巧。</p>	<p>1. 操作學習 2. 學生發表 3. 具體實踐</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>		
五	<p>第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少</p>	<p>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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>1. 配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2. 與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3. 配合拋傳球做出排球扣球動作。 4. 認識排球的比賽規則及場地規格。 5. 認識瘀血的處理方法。 6. 說出影響運動參與的可能因素。 7. 了解常見運動傷害的種類。 8. 知道預防運動傷害的方法。</p>	<p>1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>		
六	<p>第二單元 健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</p>	<p>1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 學會避免醫療資源的浪費。 3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4. 了解部分負擔的用意。 5. 學會正確的就醫行為。 6. 檢視及反省自己的就醫行為。</p>	<p>1. 學生發表 2. 提問回答</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>7. 願意珍惜並善用有限的醫療資源。</li> <li>8. 分辨西醫的科別與主治的症狀。</li> <li>9. 了解就醫的義務及其做法。</li> <li>10. 遵守就醫的義務。</li> <li>11. 學會良好的醫病溝通技巧。</li> </ul>				
七	<p>第二單元 健康醫點通</p> <p>第3課 用藥保安康</p>	<p>1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 了解藥品的分類。</li> <li>2. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。</li> <li>3. 分辨用藥行為的正確性。</li> <li>4. 運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。</li> <li>5. 了解錯誤用藥的迷思。</li> <li>6. 了解正確用藥的原則。</li> <li>7. 檢視及反省個人實際用藥的情況。</li> <li>8. 培養正確用藥的能力。</li> <li>9. 學會正確用藥的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 實際操作</li> <li>2. 自我評量</li> <li>3. 具體實踐</li> <li>4. 學生發表</li> </ul>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2學習如何解決問題及做決定。</p>		
八	<p>第三單元 鍛鍊好體能</p> <p>第1課 鐵人三項和耐力跑</p>	<p>4-2-3瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。</li> <li>2. 了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。</li> <li>3. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。</li> <li>4. 培養運動興趣並積極參與運動比賽。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> <li>3. 教師觀察</li> </ul>			
九	<p>第三單元 鍛鍊好體能</p> <p>第2課 異程接力</p> <p>第3課 練武好身手</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，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 了解異程接力運動的特性。</li> <li>2. 學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。</li> <li>3. 知道常見的國術兵器及其特色。</li> <li>4. 熟練國術的蹺腿動作。</li> <li>5. 熟練國術的二起腳動作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ul>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>		
十	<p>第三單元 鍛鍊好體能</p> <p>第3課 練武好身手</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 將國術操組成動作流暢的小套拳。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ul>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>		

	(期中評量週)	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. 培養同儕間對練的合作默契。 3. 熟練簡易防身的動作要領。 4. 檢視自己各項國術動作要領的熟練度。				
十一	第四單元 青春進行曲 第1課 友誼的橋樑 第2課 網路停看聽	1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 了解社會文化對性觀念認知的影響。 2. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。 3. 增進結交異性朋友的意願。 4. 了解網路交友的危險性。 5. 學習對網路交友進行批判性思考。 6. 學習對網路色情資訊進行批判性思考。 7. 知道獲得正確性知識的適當管道。	1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答 4. 實際操作	<b>【性別平等教育】</b> 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。		
十二	第四單元 青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1. 了解網路沉迷對健康的影響。 2. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 3. 了解戒除網路沉迷的策略。 4. 建立正常使用網路的習慣。	1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	<b>【生涯發展教育】</b> 3-2-2學習如何解決問題及做決定。		
十三	第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	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. 了解斯洛伐克拍手舞的特色。 2. 正確做出拍手、踏跳步等舞步。 3. 將基本舞步組合成連貫動作。 4. 配合音樂的旋律跳完全舞。	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表	<b>【生涯發展教育】</b> 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。		
十四	第五單元 舞動青春 第2課 拍手舞	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. 了解方塊舞的含義。 2. 了解方塊舞的舞序。 3. 順暢的交換舞伴。 4. 將基本舞步組合成連貫動作。 5. 配合音樂的旋律跳完全舞。 6. 表現跳土風舞應有的禮節。	1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察	<b>【性別平等教育】</b> 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。		

		6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。					
十五	第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生 (期末評量週)	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. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。	1. 提問回答 2. 具體實踐	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。		
十六	第六單元 食在健康 第2課 食安守門員	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. 了解食品安全問題的重要性。 2. 學會食品安全問題的處理方法與預防之道。	1. 提問回答 2. 具體實踐	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。		
十七	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密	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. 了解食品中毒的定義。 2. 了解造成食品中毒的原因。 3. 了解食品中毒的處理方法。 4. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 5. 了解食品中毒在人體消化系統的影響。 6. 學會發生食品中毒的自我照護方式。	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 教師觀察	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。		
十八	第六單元 食在健康 第4課 食品安全之旅	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. 檢核個人對於食品安全的認知。 2. 參與團體活動，展現合作的態度。	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 教師觀察	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。		

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。