

高雄市三民區莊敬國小六年級第一學期【翰林版健體領域】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 第二週	單元五、環保行動家 活動1護河小達人 單元一、馳騁球場 活動1上籃練習	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 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。	活動1護河小達人 1. 了解水汙染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3. 了解節約用水的方法。 4. 能表現良好的節約用水行為。 活動1上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量 實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	革熱防治教育 環 E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。		
第三週 第四週	單元一、馳騁球場 活動1上籃練習、活動2 防守動作與移位步伐單	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	活動1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能	課堂問答 自我評量 發表		■線上教學 因才網 學習吧	

	元 活動3對戰遊戲 五、環保行動家 活動2垃圾偵查員	的協調性。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 活動2 防守動作與移位步伐 1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動2垃圾偵查員 1. 知道垃圾對環境的影響。 2. 能關心社區垃圾問題。 3. 願意協助改善社區環境。 4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。	觀察評量			
第五週 第六週	單元一、馳騁球場 活動3對戰遊戲、 活動4趣味鬥牛賽 單元五、環保行動家 活動3綠色消費愛地球	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。 7-2-3確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5調查、分析生活周	活動3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。 活動4趣味鬥牛賽 1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。 1. 了解省電節能的重要性及	實際演練 發表 課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	健康飲食教育 環 E7覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題		

		遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	方法。 活動3綠色消費愛地球 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。				
第七週 第八週 第九週	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 單元五、環保行動家 活動3綠色消費愛地球 單元六、健康焦點新聞 活動1遠離酒害 活動2防毒沾身	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。 7-2-3確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 1. 了解省電節能的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。 活動1遠離酒害 1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。 單元六、健康焦點新聞 1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。	觀察評量 實際演練 課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	健康飲食教育 環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題	■線上教學 回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表	
第十週 第十一週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球 單元六、健康焦點新聞	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3了解運動規則，參	活動1高手傳球 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。	發表 實際演練 觀察評量			

	活動3壓力調適	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。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 活動3壓力調適 1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表			
第十二週 第十三週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球 單元六、健康焦點新聞 活動3壓力調適 活動4急救須知	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	活動1高手傳球 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 活動3壓力調適 活動4急救須知 1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表		■線上教學 回家觀看課程 相關影片，並於課堂進行發表	

第十四週 第十五週	單元三、排球樂無窮 活動2運動安全你我他 單元六、健康焦點新聞 單元七知性時間 活動1「性」是什麼	5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	活動2運動安全你我他 1. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2. 了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。 活動1「性」是什麼 1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	實際演練 觀察評量 發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量			
第十五週 第十六週	單元四、體能 UP! UP! 活動1運動一級棒、活動2一指神功 單元七知性時間 活動2與異性相處	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。 4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體	活動1 運動一級棒 1. 認識 SH150的意義。 2. 認識身體活動金字塔的概念。 3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表 課堂問答			

		適能。 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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	活動2 一指神功 熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。 1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。	參與度評量 觀察評量			
第十七週 第十八週	單元四、體能 UP! UP! 活動3飛鴿傳書、 活動4盤中乾坤 單元七知性時間 活動2與異性相處	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。 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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	活動3飛鴿傳書、 活動4盤中乾坤 1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。 活動2與異性相處 1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。	實際演練 觀察評量 發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量			

		響。 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。	3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。				
第十九週 第二十週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動5撐箱跳躍 單元七知性時間 活動3性的自我保護	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。	活動5撐箱跳躍 學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。 活動3性的自我保護 1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。	實際演練 發表 觀察評量 課堂問答 自我評量			
第二十一週 第二十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動6有趣的體能遊戲 單元七知性時間 活動3性的自我保護	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	活動6有趣的體能遊戲 1. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。 活動3性的自我保護	實際演練 觀察評量 發表 觀察評量 課堂問答			

		5-2-1覺察生活環境中的 潛在危機並尋求協助。 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. 了解色情媒體對身心健康的 影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色 情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確 的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。	自我評量			
--	--	--	--	------	--	--	--

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。