**高雄市三民區莊敬國小 六 年級第 1 學期部定課程【\_翰林(版本)\_健體領域】課程計畫(新課綱)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域  核心素養  指標 | 學習重點 | | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學  (至少3次) | 跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  8/30開學 | 第一單元：為飲食把關  活動一：飲食萬花筒 | 健體-E-C3 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.認識多元飲食文化。  2.了解飲食的多元與差異性。  3.了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:多元-3 | □線上教學 |  |
| 第二週  9/1-9/7 | 第一單元：為飲食把關  活動二：健康購物車 | 健體-E-B3 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.了解正確的消費觀念。  2.了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。  3.了解食品標章、食品標示的意義與功能。  4.運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。  5.了解全榖雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。  6.了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。  7.演練食品選購的技巧。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭-3 | □線上教學 |  |
| 第三週  9/8-9/14 | 第一單元：為飲食把關  活動三：食安維護有妙招 | 健體-E-B3 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.了解食物購買回家後的處理與保存方式。  2.了解各類食物的處理與保存方式各不同。  3.了解冰箱的正確使用方式。  4.了解如何維護存放食物的空間。  5.了解食品加工、保存的方式。  6.了解生活中哪些食物是加工食品。  了解食品生產及衛生安全的注意事項。  7.了解料理過程的重要環節。  8.回顧本單元所學內容。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭-3 | □線上教學 |  |
| 第四週  9/15-9/21 | 第二單元：健康知識家  活動一：藥品的分級與保存 | 健體-E-B2 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1.分辨買藥用藥的正確觀念。  2.認識我國的藥品三級制度。  3.了解正確的藥品保存方式。  4.了解正確的藥品處理方式。  5.藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。  6.藥品的保存方式能結合生活情境使用。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第五週  9/22-9/28 | 第二單元：健康知識家  活動二：安心用藥 | 健體-E-A2 | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。  Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 | 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 | 1.了解用藥五核心。  2.了解如何做身體的主人。  3.了解領藥後需注意的藥袋資訊。  4.了解用藥的方法與時間。  5.了解醫病關係的適切互動。  6.了解生活中的醫療資源。  7.能熟悉運用用藥五心的概念。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第六週  9/29-10/5 | 第二單元：健康知識家  活動三：生活中的意外與急救處理 | 健體-E-A3 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。  Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。  1.了解一氧化碳出現的危險情境並預防。  3.了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。  4.了解哈姆立克法的操作要領。  5.透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | ■線上教學 |  |
| 第七週  10/6-10/12 | 第一冊第三單元：環保行動家  活動一：生活中的空氣汙染 | 健體-E-B3 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。  Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1.了解空氣汙染的形成。  2.了解空氣汙染對人體的危害。  了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。  3.了解境外空氣汙染。  4.認識境內空汙來源。  5.了解減少境內空汙的方法。  6.認識境內空汙來源。  7.了解減少境內空汙的方法。  8.了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。  9.了解如何因應空氣汙染。  10.能發掘生活中空氣汙染來源。  11.思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:環境-3 | □線上教學 |  |
| 第八週  10/13-10/19 | 第一冊第三單元：環保行動家  活動二：生活中的水汙染、活動三：綠色生活行動家 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1.了解水汙染有哪些。  2.了解造成水汙染的來源。  3.了解改善水汙染的方式。  4.了解可以如何減少生活用水與汙水。  5.認識環保減塑的重要性。  6.了解什麼是塑膠微粒。  7.了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。  8.了解減塑與環保的關聯。  9.了解生活中減塑的方式。  10.了解溫室效應的嚴重性。  11.了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。  12.了解何謂綠色消費。  13.了解如何做到綠色消費。  14.如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。  15.如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。  16.了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。  17.綠色消費的自我省思。  18.辨識不同的綠色產品標章。  19.將所學的觀念落實於生活中。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:環境-3 | □線上教學 |  |
| 第九週  10/20-10/26 | 第四單元：體操競技秀  活動一：跳躍大進擊 | 健體-E-A1 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 | 1.認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。  2.練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。  3.進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第十週  10/27-11/2 | 第四單元：體操競技秀  活動二：肢體力與美、活動三：運動安全一把罩 | 健體-E-A2 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。  2.練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。  3.進行體操動作組合與展演活動。  4.認識運動安全評估與運動防護措施。  5.理解急性運動傷害處理原則。  6.演練不同運動傷害的處理步驟。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第十一週  11/3-11/9 | 第五單元：默契十足  活動一：「繩」氣活現 | 健體-E-A1 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能做出雙人母子跳和橫排跳動作。  2.能做出雙人跳進出動作，並編排連  續流程。  3.能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。  4.能自我評量雙人跳展演動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第十二週  11/10-11/16 | 健體-E-A2 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。  2.在遊戲中表現合作學習的精神。  3.能遵守遊戲規定，發揮運動精神。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | 健體-E-A2 | ■線上教學 |  |
| 第十三週  11/17-11/23 | 健體-E-A3 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  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。 | 1.能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。  2.能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | 健體-E-A3 | □線上教學 |  |
| 第十四週  11/24-11/30 | 健體-E-A2 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.學會正確的剪式跳高動作。  2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | 健體-E-A2 | □線上教學 |  |
| 第十五週  12/1-12/7 | 健體-E-C1 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。  Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能能學會挑球、拋投上籃出手動作。  2.能學會運球上籃的跨步與時機。  3.檢視上籃的動作並進行反思。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | 健體-E-C1 | □線上教學 |  |
| 第十六週  12/8-12/14 | 第七單元：團隊球勝  活動一：運球上籃 | 健體-E-C2 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。  Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.能做出空手跑位接球上籃。  2.能交叉跑位接球上籃。  3.能於比賽中，跑出空檔接球上籃。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | □線上教學 |  |
| 第十七週  12/15-12/21 | 第七單元：團隊球勝  活動二：三對三鬥牛賽 | 健體-E-C1 | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。  Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能破解直線防守、雙橫線防守。  2.能走位引出空檔進行攻擊。  3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | □線上教學 |  |
| 第十八週  12/22-12/28 | 第七單元：團隊球勝  活動三：徒手打擊 | 健體-E-A2 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。  Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能學習拳頭或手掌擊球。  2.能快速進行跑壘及傳接球。  3.學習觸殺，並知道不可衝壘。  4.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。  5.了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | ■線上教學 |  |
| 第十九週  12/29-1/4 | 第七單元：團隊球勝  活動三：徒手打擊 | 健體-E-C1 | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。  Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。 | 1.能學習拳頭或手掌擊球。  2.能快速進行跑壘及傳接球。  3.學習觸殺，並知道不可衝壘。  4.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。  5.了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | □線上教學 |  |
| 第廿週1/5-1/11 | 第七單元：團隊球勝  活動四：排山倒海 | 健體-E-A3 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  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。 | 1.能做出低手發球和高手發球動作。  2.能訂定學習目標，自我挑戰。  3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:生涯-3 | □線上教學 |  |
| 第廿一週  1/12-1/18 | 第七單元：團隊球勝  活動四：排山倒海 | 健體-E-A2 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  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。 | 1.能做出低手發球和高手發球動作。  2.能訂定學習目標，自我挑戰。  3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第廿二週  1/19-1/20 | 第七單元：團隊球勝  活動四：排山倒海 | 健體-E-A2 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  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。 | 1.能做出低手發球和高手發球動作。  2.能訂定學習目標，自我挑戰。  3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。  
 （一）法定議題：依每學年度核定函辦理。安全教育、交通安全、戶外教育、生命教育需寫入課程計畫。  
 （二）課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育】、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀

素養、戶外教育】、國際教育】、原住民族教育】。  
（三）請與附件参-2(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**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：  
 一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表

或其他方式。  
 二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀

察或其他方式。  
 三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。  
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。

註6：自113年8月30日(星期五)開學正式上課（第1週）至114年1月**20**日(星期一)第1學期課程結束，共22週，實際上課日數為99天