**高雄市三民區莊敬國小 六 年級第 2 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  2/11-2/15 | 單元一擁抱青春向前行  活動1面對青春好自在 | 健體-E-A2 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。  Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 | 1.了解青春期男女發育的差異。  2.能面對並解決青春期帶來的轉變。  3.了解先天影響的遺傳因素。  4.了解營養對身高的影響。  5.了解運動對身高的影響。  6.了解睡眠對身高的影響。  7.了解包皮清潔的重要性。  8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。  9.了解如何減少夢遺發生。  10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性平-3 | □線上教學 |  |
| 第二週  2/16-2/22 | 單元一擁抱青春向前行  活動2身體保護你我他 | 健體-E-A1 | Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.了解何謂性騷擾。  2.認識性騷擾的多種型態。  3.了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。  4.學習明確拒絕性騷擾的態度。  5.了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。  6.了解性侵害的定義。  7.了解遭遇性侵害時的處置與流程。  8.了解受害者的心情復原歷程。  9.了解如何陪伴受害者。  10.能以同理心練習陪伴的技巧。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性平-3  課綱:人權-3 | □線上教學 |  |
| 第三週  2/23-3/1 | 單元一擁抱青春向前行  活動3做自己、向前行 | 健體-E-B3 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。  Ib-III-2 各國土風舞。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.了解何謂性傾向。  2.了解如何表達正確的喜歡情感。  3.了解個人特質與性別無關。  4.了解何謂性別刻板印象。  1.了解破除性別刻板印象的意義。  2.運用批判思考破除性別刻板印象。  3.能運用本單元的知識與技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性平-3 | □線上教學 |  |
| 第四週  3/2-3/8 | 單元二健康生活家  活動1預防傳染病的法寶 | 健體-E-A3 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。  Ib-III-2 各國土風舞。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.了解傳染是無形的。  2.了解衛生習慣養成的重要。  3.了解構成傳染病的三要素。  4.了解構成傳染病的三要素。  5.針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。  6.複習並熟悉傳染三要素的分類。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭-3  課綱:生命-3  課綱:資訊-3 | □線上教學 |  |
| 第五週  3/9-3/15 | 單元二健康生活家  活動2你不可不知的傳染病 | 健體-E-A1 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 1.認識諾羅的病原體。  2.了解感染諾羅的傳染途徑。  3.了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。  4.了解新冠的傳染途徑。  5.了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。  6.認識愛滋病病原體。  7.了解感染HIV的傳染途徑。  8.熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。  9.了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。  10.能應用批判思考方式駁斥錯誤的歧視愛滋。  11.能表達對愛滋病患的關懷。  12.了解所學傳染病及預防法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭-3  課綱:生命-3  課綱:資訊-3 | □線上教學 |  |
| 第六週  3/16-3/22 | 單元三健康E起來  活動1明眸皓齒到終老 | 健體-E-C1 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 1.了解感官的重要性以及所連結的五感。  2.了解視力保健的重要性。  3.了解眼睛疲勞的症狀。  4.了解失去視覺可能對生活造成的不便。  5.了解近視的成因。  6.了解近視的矯治方式。  7.了解保護眼睛與視力的方式。  8.了解如何在生活中實踐護眼技能。  9.了解如何實際展演護眼計畫。  10.建立正確的用眼方法。  11.了解牙齒完整對健康的重要性。  12.了解個人牙齒的實際狀況。  13.了解咬合不正對健康的影響。  14.了解口腔疾病的實際狀況。  15.了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。  16.了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。  17.了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。  18.了解如何實際設計護齒計畫。  19.建立正確的護齒方法。  20.了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。  21.了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭-3 | ■線上教學 |  |
| 第七週  3/23-3/29 | 單元三健康E起來  活動2終身照護沒煩惱 | 健體-E-A3 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 1.建立正確使用健保卡就醫的健康行為。  2.認識全民健保的特色。  3.認識健保卡的特色。  4.了解就醫流程。  5.建立正確使用健保卡就醫的行為。  6.了解健保的便利性與財政危機。  7.了解造成健保危機的原因。  8.了解珍惜健保資源的方式。  9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:人權-3 | □線上教學 |  |
| 第八週  3/30-4/5 | 單元四慢活新主張、活動2運動養生、養生運動  活動1愛運動、I運動 | 健體-E-A3 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 1.認識終身運動的目的。  2.理解SH150 的意義與做法。  3.設計能在學校或家中進行的簡易運動。  4.認識與運動相關的科技資源。  5.運用科技資源解決運動相關問題。  6.認識八段錦的起源以及保健功能。  7.練習八段錦八組招式。  8.理解進行八段錦的注意事項。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:資訊-3  課綱:品德-3  課綱:生命-3 | □線上教學 |  |
| 第九週  4/6-4/12 | 單元四慢活新主張  活動3歡樂排舞 | 健體-E-A2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.認識排舞的特色。  2.練習排舞的基本要素與動作要領。  3.練習排舞的基本動作。  4.進行簡易排舞的作與展演。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:多元-3 | □線上教學 |  |
| 第十週  4/13-4/19 | 單元五休閒樂無窮  活動1穿縮自如 | 健體-E-A3 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。 | □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  4/20-4/26 | 單元五休閒樂無窮  活動1穿縮自如 | 健體-E-C2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。  3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-2 | □線上教學 |  |
| 第十二週  4/27-5/3 | 單元五休閒樂無窮  活動2定向運動 | 健體-E-A3 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | ■線上教學 |  |
| 第十三週  5/4-5/10 | 單元五休閒樂無窮  活動3分盤遊戲 | 健體-E-A2 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | 1.能做出飛盤正手投擲動作。  2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。  2.能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □線上教學 |  |
| 第十四週  5/11-5/17 | 單元五休閒樂無窮  活動3分盤遊戲 | 健體-E-A1 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。  Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | 1.能做出飛盤正手投擲動作。  2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。  2.能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □線上教學 |  |
| 第十五週  5/18-5/24 | 單元六拋滾有一套  活動1帶式橄欖球大躍進 | 健體-E-A2 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。  Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 | 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能做出快速閃躲的動作。  2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。  3.能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。  4.能持球快速衝過得分線。  5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3  課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第十六週  5/25-5/31 | 單元六拋滾有一套  活動2滾球大進擊 | 健體-E-A1 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。  Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 1.能做出滾球拋擲動作。  2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。  3.能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3  課綱:安全-3 | □線上教學 |  |
| 第十七週  6/1-6/7 | 單元七親水悠遊趣  活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全 | 健體-E-A2 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.認識溯溪，能規劃溯溪活動。  2.了解溯溪危險狀況，避免危險發生。  3.溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:海洋-3 | □線上教學 |  |
| 第十八週  6/8-6/14 | 單元七親水悠遊趣  活動2游泳能力大提升  (畢業典禮) | 健體-E-A1 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。  2.提升捷式前進速度。  3.進行簡易式游泳比賽。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:海洋-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114年2月11日(星期二)開學日（第1週）至114年6月**30**日(星期一)第 2學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天