

高雄市杉林區杉林國小六年級第二學期【健體領域】課程計畫

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。 性別平等教育-2		
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。 性別平等教育-2		
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。 性別平等教育-2		
四	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	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。	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。	1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、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。 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。	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。				
五	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	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。	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。	1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。		
六	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	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。	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。 7.願意珍惜並善用有限的醫療資源。 8.分辨西醫的科別與主治的症狀。 9.了解就醫的義務及其做法。 10.遵守就醫的義務。 11.學會良好的醫病溝通技巧。	1.學生發表 2.提問回答	【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。 登革熱防治教育		

七	第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康	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。 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。	1.了解藥品的分類。 2.學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 3.分辨用藥行為的正確性。 4.運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 5.了解錯誤用藥的迷思。 6.了解正確用藥的原則。 7.檢視及反省個人實際用藥的情況。 8.培養正確用藥的能力。 9.學會正確用藥的技巧。	1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐 4.學生發表	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。		
八	第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	4-2-3瞭解有助體適能要素促進的活動, 並積極參與。 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2.了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3.了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4.培養運動興趣並積極參與運動比賽。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察			
九	第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	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.了解異程接力運動的特性。 2.學會並熟悉異程接力的設計與安排, 進而完成賽程。 3.知道常見的國術兵器及其特色。 4.熟練國術的蹺腿動作。 5.熟練國術的二起腳動作。	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。		
十	第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	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.將國術操組合成動作流暢的小套拳。 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。	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。		
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,	1.了解社會文化對性觀念認知的影響。	1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答	【性別平等教育】 2-3-2學習在性別互動中, 展現自我的特色。		

		表現出不同的信念與價值觀。	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。	4.實際操作	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	【生涯發展教育】 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	【生涯發展教育】 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。 游泳自救能力教學-2		
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。 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	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工,不應受性別的限制。 游泳自救能力教學-2		
十五	第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生	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。 游泳自救能力教學-2 健康飲食教育	線上教學	配合google classroom
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	1.了解食品安全問題的重要性。	1.提問回答 2.具體實踐	【家政教育】		

		食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	2.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。		1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 游泳自救能力教學-2 健康飲食教育		
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。 健康飲食教育	線上教學	配合google classroom
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。	線上教學	配合google classroom