

高雄市橋頭區五林國小 六年級第一學期【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)
第一週	單元一、馳騁球場 活動1上籃練習	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.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。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1		
第二週	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	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。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	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。 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。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1 【健康飲食教育】(1)	■線上教學	youtube
第三週	單元一、馳騁球場	3-2-1表現全身	1.學習籃球防守動作	實際演練	【生涯發展教育】		

	活動2 防守動作 與移位步伐、活動 3對戰遊戲	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。 3-2-3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。	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3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動 作。	自我評量 觀察評量	2-2-1 【登革熱防治教育】 (1)		
第四週	單元一、馳騁球場 活動4趣味鬥牛賽	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。	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。	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2 【游泳與自救能力教 學】(2)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第五週	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛 翔	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	學會羽球運動的基本 步法，以及正手擊高 遠球動作。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】(2) 2-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		現各類運動的基本動作或技術。					
第六週	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】(2) 2-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第七週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球	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。	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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 【游泳與自救能力教學】(2)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球	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	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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 【游泳與自救能力教學】(2)	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		現各類運動的基本動作或技術。					
第九週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球	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。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 【健康飲食教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週	單元三、排球樂無窮 活動2運動安全你我他	5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動1運動一級棒、活動2一指神功	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	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。 活動2 一指神功 熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		體適能。	準確度，增進對飛盤的控制能力。				
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP! UP! 活動3飛鴿傳書	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. 學會各種擲盤與接盤的方法。 2. 熟練擲準、擲遠等技巧。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十三週	單元四、體能 UP! UP! UP! UP! 活動4盤中乾坤	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. 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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第十四週	單元四、體能 UP! UP! UP! UP! 活動5撐箱跳躍	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十五週	單元四、體能 UP! UP! UP! UP! 活動6有趣的體能遊戲	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。	1. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十六週	單元五、環保行動家	7-2-5調查、分析生活周遭環境問	活動1 護河小達人 1. 了解水汙染可能造	課堂問答 自我評量	【環境教育】 1-2-4	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	活動1護河小達人、活動2垃圾偵查員	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。	成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 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。	發表 觀察評量	2-2-2 2-3-2 5-2-2 【性別平等教育】(2)		
第十七週	單元五、環保行動家 活動2垃圾偵查員、活動3綠色消費愛地球	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。	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。 活動3 綠色消費愛地球 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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	■線上教學	前往電腦教室進行資料蒐集並進行線上分享
第十八週	單元六、健康焦點新聞 活動1遠離酒害、活動2防毒沾身	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	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	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2	□線上教學	

		危害。	觀念。 活動2 防毒沾身 1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。				
第十九週	單元六、健康焦點 新聞 活動3壓力調適、 活動4急救須知	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。 活動4 急救須知 1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】(2) 2-3-3 4-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二十週	單元七知性時間 活動1「性」是什麼、活動2與異性相處	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【健康飲食教育】(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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與異性相處 1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.能尊重自己和他人的性別角色。				
第二十一週	單元七知性時間 活動3性的自我保護	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响。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.願意接納身邊的愛滋病患。	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1	■線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

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。