

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。	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。	實際演練	【人權教育】 1-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
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。	活動2 防守動作與移 位步伐 學習籃球防守動作與 熟練移位步伐基本技 能。	實際演練	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上 傳至classroom作 業區
第三週	單元一、馳騁球場 活動2 防守動作 與移位步伐、活動 3對戰遊戲	3-2-3了解運動 規則，參與比 賽，表現運動技 能。	活動3 對戰遊戲 學習籃球運動中不同 組合的對戰遊戲。	實際演練	【生涯發展教育】 2-2-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第四週	單元一、馳騁球場 活動4趣味鬥牛賽	3-2-4在遊戲或 簡單比賽中，表	了解二對二籃球鬥牛 賽規則。	口頭報告	【人權教育】 1-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		現各類運動的基本動作或技術。					
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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	行為評量	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2 ◎法定:游泳與自救能力教學	<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	3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	了解高手傳球和低手傳球的差異。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1◎法定:游泳與自救能力教學	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	錄製指派作業上傳至classroom作業區
第八週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球	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。	學會排球高手傳球動作。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第九週	單元三、排球樂無窮 活動1高手傳球	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. 了解簡易的排球比賽規則。 2. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1	<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。	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。	口頭報告	【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	4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	運動一級棒 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。	口頭報告	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動3飛鴿傳書	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	學會各種擲盤與接盤的方法。	實際演練	【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! 活動4盤中乾坤	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。	能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。	實際演練	【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! 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! 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。	能了解體適能要素相關活動。	實際演練	【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 活動1護河小達人	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的	護河小達人 了解水汙染可能造成的影響。	口頭報告	【環境教育】 1-2-4 2-2-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	人、活動2垃圾偵查員	關係。			2-3-2 5-2-2		
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。	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。	口頭報告	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	<input checked="" type="checkbox"/> 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，並能拒絕其危害。	活動1遠離酒害 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 活動2 防毒沾身 認識毒品的危害。	口頭報告	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3 ◎法定：家庭暴力防治教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
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。	活動3 壓力調適 學習調適壓力的方法。 活動4 急救須知 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。	口頭報告	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2 ◎法定：家庭暴力防治教育-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。	活動1 「性」是什麼 了解性的基本概念。 活動2與異性相處 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。	口頭報告	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

					2-3-4 2-3-6		
第二十一週	單元七知性時間 活動3性的自我保護	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。	能透過適當管道獲得正確的性觀念。	口頭報告	【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 ◎法定-性侵害防治教育-3	■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。