

高雄市楠梓區莒光國小 六 年級第 一 學期【健康與體育領域】課程計畫(九年一貫-康軒版)

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 0830 0903	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	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。	1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。	1. 實作 2. 口試			
二 0904 0910	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	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。	1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。	1. 實作 2. 口試			
三 0911 0917	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	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. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。	1. 學生自評 2. 口試 3. 實作	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯1-2-1)-3		
四 0918 0924	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	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。	1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。	1. 實作 2. 口試	課綱：健體-生涯發展教育-(生涯1-2-1)-3		
五 0925 1001	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	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. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。	1. 筆試 2. 口試 3. 同儕互評			
六 1002 1008	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 了解家庭對於人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。	1. 筆試 2. 口試 3. 表演			

七 1009 1015	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。	1. 筆試 2. 口試 3. 報告			
八 1016 1022	單元三 舞躍大地樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。	1. 實作 2. 口試 3. 表演			
九 1023 1029	單元三 舞躍大地樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	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. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 2. 做出竹篩舞的基本舞步。	1. 表演 2. 同儕互評 3. 實作		■ 線上教學 (1)	上 classroom 欣賞原住民舞蹈影片，在討論區分享自己觀看影片的收穫。
十 1030 1105	單元三 舞躍大地樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 熟練竹篩舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步	1. 筆試 2. 口試 3. 表演			
十一 1106 1112	單元三 舞躍大地樂悠游 第2課 蛙泳	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。	1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	法定：健體-登革熱防治教育-1		
十二 1113 1119	單元三 舞躍大地樂悠游 第2課 蛙泳	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。	1. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。	1. 筆試 2. 口試			
十三 1120 1126	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	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. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	法定：健體-健康飲食教育-3		

十四 1127 1203	單元四 聰明消費 學問多 第1課 消費停看聽	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。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 認識常見的商品標章。 2. 培養理性、負責任的消費態度。	1. 筆試 2. 作業 3. 資料搜集整理		■線上教學 (1)	學生在家查詢消費糾紛新聞事件，並於課堂中分享、討論。
十五 1204 1210	單元四 聰明消費 學問多 第2課 消費高手	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 學會正確的消費步驟。 2. 落實消費者三不運動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作			
十六 1211 1217	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	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。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。	1. 學生自評 2. 口試 3. 表演			
十七 1218 1224	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	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. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。 2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	1. 實作 2. 口試 3. 表演			
十八 1225 1231	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	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. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。	1. 實作 2. 學生自評 3. 表演			
十九 0101 0107	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	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. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	1. 筆試 2. 口試 3. 報告	法定：健體-性別平等教育-(性平1-3-4)-3		

		1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。					
二十 0108 0114	單元六 非常男女 大不同 第2課 拒絕騷擾 與侵害	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業			
二十一 0115 0120	單元六 非常男女 大不同 第3課 性別平等 與自我肯定	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 覺察對於不同性別的刻板印象。 2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	法定：健體-性別 平等教育-(性平 3-3-2)-3	■線上教學 (1)	上 classroom 完 成期末表單。

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。