

高雄市新興區七賢國小 六年級第二學期【健康與體育領域】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 | 單元一、聰明選購，開心運動 活動1誰「羽」爭鋒 | 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. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。 | 實際演練 課堂問答 觀察評量 | | | |
| 二 | 單元一、聰明選購，開心運動 活動2龍爭虎鬥 活動3認真挑、聰明購 | 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。 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。 | 活動2龍爭虎鬥 1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動3認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。 | 實際演練 觀察評量 發表 | | | |
| 三 | 單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 學習正手擊球動作。 | 課堂問答 實際演練 | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|----------------------------|--|------|-----------------------|
| | | 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。 | | | | | |
| 四 | 單元二、桌球運動我最愛 活動1正面迎擊 活動2一決勝負 | 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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 活動1正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。 | 課堂問答 實際演練 自我評量 發表 | | 線上教學 | 錄製指派作業上傳至classroom作業區 |
| 五 | 單元三、FUTSAL樂無窮 活動1最佳門將 活動2射門得分 活動3合作無間 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 | 活動1最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動2射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 | 課堂問答 實際演練 自我評量 | | 線上教學 | 錄製指派作業上傳至classroom作業區 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|
| | | | <p>2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。</p> <p>活動3合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。</p> | | | | |
| 六 | <p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動4五人制足球賽 活動5運動飲料知多少</p> | <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> | <p>活動4五人制足球賽</p> <p>1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。</p> <p>2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。</p> <p>活動5運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。</p> | <p>觀察評量 發表 課堂問答</p> | | | |
| 七 | <p>單元四、舞動精采 活動1翻轉自如、 活動2肢體力與美</p> | <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> | <p>活動1翻轉自如 學會180度的單足及雙足旋轉動作。</p> <p>活動2肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。</p> | <p>課堂問答 實際演練 表演評量</p> | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|---|--------------------|-------------------|--|--|
| 八 | 單元四、舞動精采 活動2肢體力與美 活動3運動欣賞 | 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 活動2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。 活動3 運動欣賞 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 | 實際演練 表演評量 發表 | | | |
| 九 | 單元五、水中樂悠 「游」 活動1捷泳 | 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。 | 1. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。 | 實際演練 | 法定:健體-游泳與自救能力教學-2 | | |
| 十 | 單元五、水中樂悠 「游」 活動1捷泳 | 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 | 1. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。 | 實際演練 | 法定:健體-游泳與自救能力教學-2 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--------------------------|-------------------|------|----------------------------------|
| | | 現各類運動的基本動作或技術。 | | | | | |
| 十一 | 單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少 | 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。 | 實際演練 課堂問答 | 法定:健體-游泳與自救能力教學-2 | 線上教學 | 觀看課程相關影片，進行重點摘要，上傳於作業平台，並於課堂進行發表 |
| 十二 | 單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少 | 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。 | 實際演練 課堂問答 | 法定:健體-游泳與自救能力教學-2 | | |
| 十三 | 單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康 活動2 飲食安全與衛生 活動3 營養標示看仔細 | 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-4 運用食品及營養標示的資訊，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 | 活動1 守護家人的健康 1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。 3. 知道不同人生階段的健康需求。 4. 了解適合不同人生階段的運動量。 活動2 飲食安全與衛生 | 課堂問答 發表 實踐 自我評量 | 法定:健體-健康飲食教學-2 | 線上教學 | 完成指派作業上傳至classroom作業區 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------|-----------------------|--|--|
| | | <p>營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>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。</p> | <p>1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。</p> <p>2. 知道食物中毒的可能原因。</p> <p>3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。</p> <p>4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。</p> <p>活動3營養標示看仔細</p> <p>1. 認識食品及營養標示。</p> <p>2. 選購食品時會讀取營養標示。</p> <p>3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。</p> | | | | |
| 十四 | <p>單元六、健康飲食生活</p> <p>活動4爺爺過生日</p> <p>活動5食物梗塞急救</p> | <p>2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> | <p>活動4爺爺過生日</p> <p>1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。</p> <p>2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。</p> <p>活動5食物梗塞急救</p> | <p>發表 實際演練 實踐</p> | <p>法定:健體-健康飲食教學-1</p> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|------|--------------------------------------|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。 | | | | |
| 十五 | <p>單元七、就醫基本功</p> <p>活動1認識中醫</p> <p>活動2健保—健康有保</p> | <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> | <p>活動1認識中醫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。 <p>活動2健保—健康有保</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。 | <p>課堂問答</p> <p>發表</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實際演練</p> | | 線上教學 | <p>完成指派作業</p> <p>上傳至classroom作業區</p> |
| 十六 | <p>單元七、就醫基本功</p> <p>活動2健保—健康有保</p> <p>活動3珍惜健保資源</p> | <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> | <p>活動2健保—健康有保</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。 <p>活動3珍惜健保資源</p> | <p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p> <p>實際演練</p> <p>自我評量</p> | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------|---|--------------|--|--|--|
| | | | 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。 | | | | |
| 十七 | 單元八、防治疾病 一起來 活動1認識傳染病 【登革熱防治教育】 | 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. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。 | 課堂問答 紙筆測驗 | | | |
| 十八 | 單元八、防治疾病 一起來 活動2認識心血管疾病 | 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. 了解心血管疾病與生活型態的關係。 2. 能檢視自己的生活習慣並設法改善。 | 課堂問答 自我評量 | | | |

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。