|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 六年級上學期健康與體育領域\_課程計畫 |
| 教材來源 | 健康與體育翰林( 南一版)第11冊 | 　 | 教學節數： | 每週3節/共60節 |
| 設 計 者 | 六年級教學團隊 | 　 | 教 學 者 | 六年級教學團隊 |
| 學期學習目標 | 1.能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。2.能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。3.能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。4.能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。5.能了解青少年不能飲酒的重要性。6.能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。7.能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。8.能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。9.能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。10.認識其他國家的飲食特色。11.尊重並接納不同國家的飲食文化。12.能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。13.能認識原住民族群的飲食特色。14.能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。15.能尊重並接納其他族群的飲食文化。16.能明瞭飲食的目的。17.能說出飲食與生活的關係。18.明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。19.能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。20.能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。21.能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。22.能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。23.知道負面的描述或評論對人際關係的影響。24.藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。25.練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。26.能察覺允許自己與他人的差異。27.能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。28.能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。29.能以建設性的方式表達愛。30.能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。31.能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。32.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。33.能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。34.能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。35.認識空氣汙染。36.知道空氣汙染源有哪些。37.能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。38.能調查並分析社區空氣汙染問題。39.能了解空氣汙染對健康的影響。40.能了解空氣汙染對環境的影響。41.能了解「空汙旗」的概念。42.能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。43.能養成良好環保習慣。44.能身體力行減碳生活。45.學習慢跑的方法與運用。46.能了解慢跑能力與體適能的關係。47.能體驗慢跑時的身心感受。48.能掌握慢跑動作與呼吸要領。49.能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。50.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。51.能熟練拳擊有氧的基本動作。52.能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。53.能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。54.能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。55.能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。56.知道足球行進間傳接球的動作。57.能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。58.知道用足球護球的動作。59.能藉由遊戲完成足球護球的動作。60.能藉由活動培養足球的技巧。61.能做出墊上體適能動作。62.能完成倒立動作。63.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。64.能完成側手翻的動作。65.能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。66.能找出起跳慣用腳與前導腳。67.能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。68.學習正確的跳高分解動作。69.能了解跳高比賽的簡易規則。70.能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。71.能了解拔河運動起源與特性。72.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。73.能了解八人制拔河比賽的規則。74.培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。75.知道手球傳接的動作要領。76.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。77.知道手球運球的基本要領。78.能藉由活動練習培養手球運球傳接。79.知道原地肩上射球的動作要領。80.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。81.能藉由活動培養手球的技巧。82.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【資訊教育】4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。【人權教育】2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。【家政教育】4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。【性別平等教育】1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。2-3-6釐清性與愛的迷思。【環境教育】5-3-2執行日常生活中進行對環境友善的行動。5-3-3主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 |
| 週次 | 日期 | 能 力 指 標 | 單元名稱 | 節數 | 教育工作項目 | 節數 | 評量方式 | 備註(重大議題) |
| 1 | 2016/8/28~2016/9/3 | 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。 | 壹、成長與蛻變一.青春好樣 | 3 | AL:登革熱防治(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1 |
| 2 | 2016/9/4~2016/9/10 | 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。 | 壹、成長與蛻變一.青春好樣 | 3 | AG:性侵害防治教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1 |
| 3 | 2016/9/11~2016/9/17 | 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。 | 壹、成長與蛻變二.飲食萬花筒 | 2 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【資訊教育】4-3-5【人權教育】2-3-1 |
| 4 | 2016/9/18~2016/9/24 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。 | 壹、成長與蛻變三.人我之間 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【家政教育】4-3-2【生涯發展教育】1-3-1 |
| 5 | 2016/9/25~2016/10/1 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。 | 壹、成長與蛻變三.人我之間 | 3 | SA:學校本位課程-歷史廊道述說從前(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【家政教育】4-3-2【生涯發展教育】1-3-1 |
| 6 | 2016/10/2~2016/10/8 | 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。 | 壹、成長與蛻變四.青春進行曲 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【性別平等教育】1-3-1、2-3-6【生涯發展教育】1-3-1 |
| 7 | 2016/10/9~2016/10/15 | 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 | 壹、成長與蛻變五.健康生活深呼吸 | 2 | BA:飲食教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【環境教育】5-3-2、5-3-3【生涯發展教育】3-3-3  |
| 8 | 2016/10/16~2016/10/22 | 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。 | 壹、成長與蛻變五.健康生活深呼吸 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【環境教育】5-3-2、5-3-3【生涯發展教育】3-3-3 |
| 9 | 2016/10/23~2016/10/29 | 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 貳、身體力與美六.青春奔跑 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 　 |
| 10 | 2016/10/30~2016/11/5 | 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。 | 貳、身體力與美七.健康有氧 | 3 | AH:性別平等教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 11 | 2016/11/6~2016/11/12 | 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。 | 貳、身體力與美七.健康有氧 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 12 | 2016/11/13~2016/11/19 | 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。 | 貳、身體力與美八.足球小子（一） | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 13 | 2016/11/20~2016/11/26 | 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。 | 貳、身體力與美八.足球小子（一） | 3 | CU:校慶活動(含預演)(3) | 3 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 14 | 2016/11/27~2016/12/3 | 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。 | 貳、身體力與美九.體操精靈 | 3 | AJ:防災教育(1)AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 2 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 15 | 2016/12/4~2016/12/10 | 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。 | 貳、身體力與美九.體操精靈 | 3 | SB:學校本位課程-竹藝應用創意展現(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 16 | 2016/12/11~2016/12/17 | 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。 | 貳、身體力與美九.體操精靈 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 17 | 2016/12/18~2016/12/24 | 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。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。 | 參、運動競技場十.現代輕功 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 18 | 2016/12/25~2016/12/31 | 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。4-2-1 了解影響運動參與的因素。 | 參、運動競技場十一.力拔山河 | 3 | AG:性侵害防治教育(1)AH:性別平等教育(1) | 2 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 19 | 2017/1/1~2017/1/7 | 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。4-2-1 了解影響運動參與的因素。 | 參、運動競技場十一.力拔山河 | 2 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 【生涯發展教育】1-3-1 |
| 20 | 2017/1/8~2017/1/14 | 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。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。 | 參、運動競技場十二.趣味手球 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 　 |
| 21 | 2017/1/15~2017/1/21 | 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。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。 | 總複習 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核態度評量操作評量 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 本學期上課總節數: | 　 | 　 | 60 | 　 | 16 | 　 | 　 |
| 備註： | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 一、本(上)學期上課總日數101天。 |
| 二、105/ 9/15(四)中秋節放假、105/10/10(一)國慶日放假、106/1/1(日)元旦1/2(一)放假一天，共放假3天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |