|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 六年級下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12冊 | 　 | 教學節數： | 每週3節/共47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.能正確有效的使用冰箱。2.知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。3.認識營養不良及其所造成的健康問題。4.知道設計菜單的原則。5.檢視菜單是否合乎均衡飲食。6.能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。7.能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。8.能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。9.能了解使用瓦斯器具應注意的事項。10.能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。11.能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。12.能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。13.能充實促進安全用藥的態度。14.學習拒絕他人不當的身體碰觸。15.學習與人相處必須互相尊重。16.認識「性侵害」，學習自我保護。17.知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。18.能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。19.能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。20.能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。21.能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。22.樂於嘗試各項團體活動與運動。23.能分享參與團體性身體活動的喜悅。24.能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。25.學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。26.能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。27.能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。28.能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。29.能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。30.能了解「噪音」的定義。31.能了解噪音汙染將危害人體健康。32.能了解居住社區的噪音問題。33.能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。34.能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。35.能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。36.養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。37.能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。38.能學會及練習遊戲動作。39.能學會及練習平衡身體的動作。40.能與同學一起完成遊戲動作。41.能知道的握拍方式。42.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。43.做出正確的下手發球與參加比賽。44.了解迷你網球比賽的簡易規則。45.能藉由活動培養正足背射門的技巧。46.知道足球守門員的動作要領。47.能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。48.能學會正確的捷泳手臂划水動作。49.能學會正確的捷泳划水及換氣動作。50.能評估水上自救的情境。51.能具備水中自救能力。52.能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。53.改善運動時身體的協調性。54.學會對練中攻擊、防守的動作。55.能做出正確的基本動作並能加以應用。56.能完成正確的武術連續動作。57.了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。58.能在活動中表現認真參與的態度。59.知道籃球運球的動作要領。60.能藉由活動練習籃球運球的技巧。61.知道運球投籃的動作要領。62.能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。63.能了解身體活動金字塔的概念。64.能運用金字塔規畫身體活動。65.能培養愛好運動及互助合作的精神。66.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。67.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。【生涯發展教育】2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。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。2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。【家政教育】1-3-1比較不同的個人飲食習慣。1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。【海洋教育】1-3-2體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。【環境教育】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 | 2017/2/12~2017/2/18 | 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。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。2-2-5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。 | 壹、青春生活實踐家一.飲食新主張 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】2-3-4【家政教育】1-3-1、1-3-5【人權教育】1-3-1 |
| 2 | 2017/2/19~2017/2/25 | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 壹、青春生活實踐家二.關鍵時刻 | 3 | AL:登革熱防治(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】2-3-1 |
| 3 | 2017/2/26~2017/3/4 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 壹、青春生活實踐家三.青春防衛站 | 2 | AG:性侵害防治教育(1)AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】1-3-1【家政教育】4-3-2【人權教育】2-3-1【生涯發展教育】2-3-2 |
| 4 | 2017/3/5~2017/3/11 | 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 壹、青春生活實踐家三.青春防衛站 | 3 | AJ:防災教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】1-3-1【家政教育】4-3-2【人權教育】2-3-1【生涯發展教育】2-3-2 |
| 5 | 2017/3/12~2017/3/18 | 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。6-2-5了解並培養健全的生活態度。 | 壹、青春生活實踐家四.迎向未來 | 3 | SC:學校本位課程-在地產物行銷金竹(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】2-3-3【生涯發展教育】3-3-3 |
| 6 | 2017/3/19~2017/3/25 | 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。 | 壹、青春生活實踐家五.健康美麗新社區 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【環境教育】5-3-3【人權教育】1-3-1【生涯發展教育】3-3-1 |
| 7 | 2017/3/26~2017/4/1 | 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、運動的樂章六.平衡運動 | 3 | CF:兒童節慶祝活動(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 8 | 2017/4/2~2017/4/8 | 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運動或技術。 | 貳、運動的樂章七.迷你網球 | 1 | AH:性別平等教育(1)BA:飲食教育(1)CI:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 9 | 2017/4/9~2017/4/15 | 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運動或技術。 | 貳、運動的樂章七.迷你網球 | 3 | CI:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 10 | 2017/4/16~2017/4/22 | 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。 | 貳、運動的樂章八.足球小子(二) | 3 | CI:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 11 | 2017/4/23~2017/4/29 | 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。 | 貳、運動的樂章八.足球小子(二) | 3 | AG:性侵害防治教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 12 | 2017/4/30~2017/5/6 | 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。5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 貳、運動的樂章九.水中樂逍遙 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】2-3-1【海洋教育】1-3-2 |
| 13 | 2017/5/7~2017/5/13 | 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。5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 貳、運動的樂章九.水中樂逍遙 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】2-3-1【海洋教育】1-3-2 |
| 14 | 2017/5/14~2017/5/20 | 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。 | 參、歡樂嘉年華十.功夫小子 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1)CI:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 15 | 2017/5/21~2017/5/27 | 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。 | 參、歡樂嘉年華十一.籃球高手 | 3 | SD:學校本位課程-竹材料理廚藝傳香(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 16 | 2017/5/28~2017/6/3 | 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。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、歡樂嘉年華十一.籃球高手 | 2 | AH:性別平等教育(1)CI:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 17 | 2017/6/4~2017/6/10 | 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。4-2-1了解影響運動參與的因素。 | 參、歡樂嘉年華十二.勇冠三軍 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 本學期上課總節數: | 　 | 　 | 47 | 　 | 19 | 　 | 　 |
| 備註： |
| 一、本(下)學期上課總日數96天。 |
| 二、106/2/28(二)和平紀念日放假、106/4/3(一)兒童節放假、106/4/4(二)清明節放假、106/5/30(二)端午節放假一天，共放假4天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |