

高雄市小港區漢民國小六年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

週次	單元/主 題名稱	對應領域 核心素養 指標	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入-節數	線上教學 (說明使用的線 上資源/內容)
			學習內容	學習表現				
1	壹、健 康 一. 天生 我才必 有用	健體-E- A1	Fa-III-1 自 我悅納與潛 能探索的方 法。	1a-III-1 認識生 理、心理與社會各 層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執 行健康生活行動的 信心與效能感。	1. 從生理、心理、家庭、 社會等面向認識自我概 念。 2. 能藉由「特質」、「興 趣」、「職業」進行潛能探 索。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表 單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
2	壹、健 康 一. 天生 我才必 有用 二. 解癮 密碼	健體-E- A1	Bb-III-3 媒 體訊息對青 少年吸菸、 喝酒行為的 影響。Fa- III-1 自我 悅納與潛能 探索的方 法。	3b-III-3 能於引 導下，表現基本的 決策與批判技能。 4a-III-3 主動地 表現促進健康的行 動。	1. 能省思並回答關於自我 悅納的問題。 2. 能了解菸酒媒體廣告的 規定。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表 單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：生涯-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
3	壹、健 康 一. 天生 我才必 有用 二. 解癮密 碼	健體-E- B2	Bb-III-2 成 癮性物質的 特性及其危 害。 Fa-III-1 自 我悅納與潛 能探索的方 法。	2a-III-1 關注健 康議題受到個人、 家庭、學校與社區 等因素的交互作用 之影響。 3b-III-3 能於引 導下，表現基本的 決策與批判技能。	1. 能省思並回答關於自我 悅納的問題。 2. 能了解成癮性物質的特 性、危害及引發的多重問 題。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表 單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：生涯-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

4	壹、健康 三. 健康新攻略	健體-E-A2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1 法定：登革熱防治-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
5	壹、健康 三. 健康新攻略 四. 迎向未來	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病、新冠併發重症 (COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1 課綱：生涯-1 法定：家庭暴力防治教育-2 法定：飲食教育課程-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
6	壹、健康 四. 迎向未來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。 2. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 法定：家庭暴力防治教育-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

7	貳、體育 五.身體書法家	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2. 分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
8	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正面溝通的合作精神。 2. 能了解扯鈴的歷史由來。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
9	貳、體育 六.鈴上雲霄	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
10	貳、體育 六.鈴上雲霄 七.排球高手	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

			作及基礎戰術。					
11	貳、體育 七. 排球 高手	健體-E-C2	Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
12	貳、體育 八. 桌球 精靈	健體-E-C2	Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能透過觀察他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
13	貳、體育 八. 桌球 精靈	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 2. 能了解終身運動的重要性。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
14	貳、體育 九. 角力 主角我來當	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Cb-III-3 各項運動裝	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 能認識不同的角力運動招式。 2. 能完成自由式角力基本動作練習。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

			備、設施、場域。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。			
15	貳、體育 九. 角力 主. 角我 來 十. 百發 百中	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	1. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 2. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：兒童權利公約-1 <input type="checkbox"/> 線上教學
16	貳、體育 十. 百發 百中	健體-E-A2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 2. 能了解木球的揮桿及比賽方式。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	<input type="checkbox"/> 線上教學
17	貳、體育 十. 百發 百中 十一. 水中樂逍遙	健體-E-C2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 2. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

18	貳、體育十一. 水中遙樂逍遙	健體-E-C2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
----	----------------	---------	---	--	--	--	--	-------------------------------

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，**課綱議題**則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三) 請與表件參-2(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：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

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。

PS. 線上教學(混成學習)是指師生結合應用不同的教學策略、教學方法、教學媒體、教學科技的一種教學模式，涵蓋同步(synchronous)與非同步(asynchronous)學習的一連串學習活動，為一種學習型態的改變，目的是以學習者為主體的學習並提升學生自主學習能力。