高雄市鳳山區曹公國小六年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫

	單元/主	對應領域	學習	重點	Ø 77 → 1#	評量方式) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	,
週次	題名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	學習目標	(可循原來格式)	議題融入	線上教學
	第一單元	健體-E-A2	Fa-Ⅲ-4 正向	4a-Ⅲ-2 自我	1. 認識網路的	實作評量	課綱:資訊-1	
	健康用網		態度與情緒、	反省與修正促	便利性與正向		融入法定:健體-	
	路		壓力的管理技	進健康的行	使用網路的方		登革熱防治-1	
	第一課網		巧。	動。	法。			
	路不沉迷							
第一週	第四單元	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的	3d-Ⅲ-3 透過	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
9/1~9/6	球藝攻防		性球類運動基	體驗或實踐,	擲球、助走滾			
9/1~9/0	戰		本動作及基礎	解決練習或比	球、推桿擊球			
	第一課鎖		戰術。	賽的問題。	的動作技能。			
	定目標				2. 比較自己或			
					他人助走滾			
					球、推桿擊球			
					動作技能的正			
					確性。			
	第一單元	健體-E-A2	Fa-Ⅲ-4 正向	3b-Ⅲ-4 能於	1. 理解避免網	■實作評量	課綱:資訊-1	
	健康用網		態度與情緒、	不同的生活情	路沉迷的方			
	路		壓力的管理技	境中,運用生	法。			
	第一課網		巧。	活技能。				
	路不沉迷							
第二週	第四單元	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的		1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
9/7~9/13	球藝攻防		性球類運動基		擲球、助走滾		融入法定:健體-	
3/1 3/10	戰		本動作及基礎				健康促進教育-	
	第一課鎖		戰術。	賽的問題。	的動作技能。		2	
	定目標				2. 透過體驗或			
					實踐,解決進			
					行標的性球類			
					活動遇到的問			
					題。			

-	炊 四一	7 h m		01 III 0 /117 1	1 10001111	一点ルにロ	₩ /m • -b := 1	
	第一單元	健體-E-A2	Fb-Ⅲ-1 健康			■貫作評量	課綱:資訊-1	
	健康用網		各面向平衡安		能「自我管理			
	路		適的促進方法		與監督」,反省			
	第一課網		與日常健康行	技能。	與修正網路使			
	路不沉迷		為。		用的習慣。			
第三週	第四單元	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的	3d-Ⅲ-3 透過	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
9/14~9/20	球藝攻防		性球類運動基	體驗或實踐,	擲球、助走滾		融入法定:健體-	
9/14~9/20	戰		本動作及基礎	解決練習或比	球、推桿擊球		健康促進教育-	
	第一課鎖		戰術。	賽的問題。	的動作技能。		1	
	定目標				2. 透過體驗或			
					實踐,解決進			
					行標的性球類			
					活動遇到的問			
					題。			
	第一單元	健體-E-A2	Fa-Ⅲ-4 正向	4a-Ⅲ-2 自我	1. 運用「五正	■實作評量	課綱:資訊-1	■線上教學
	健康用網		態度與情緒、	反省與修正促	四樂促進健			
	路		壓力的管理技	進健康的行	康」原則,強			
	第一課網		巧。	動。	化面對壓力的			
	路不沉迷		Fb-Ⅲ-1 健康		能力。			
			各面向平衡安					
			適的促進方法					
第四週			與日常健康行					
9/21~9/27			為。					
	第四單元	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網/	3c-Ⅲ-1 表現	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	■線上教學
	球藝攻防		牆性球類運動	穩定的身體控	桌球發球、正			
	戰		基本動作及基	制和協調能	手擊球、反手			
	第二課桌		礎戰術。	力。	擊球的動作技			
	上競技				能。			
					2. 了解桌球單			
					打、雙打比賽			
					規則。			
	LL 117 -	/本品中 C DO	Db III E + +>	3b-Ⅲ-2 獨立	1. 獨立演練網	■毎佐延昌	課綱:資訊-1	
第五週	第一單元	健體-E-B2	Db-Ⅲ-5 友誼	30-111-2 独立	1. 烟业澳燃料	■貝作町里	砵綱・貝訊-1	

9/28~10/4	路		情感的合宜表	人際溝通互動	維繫友誼關		
	第二課友		達方式。	技能。	係。		
	誼維繫						
	第四單元	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網/	3c-Ⅲ-1 表現	1. 了解並表現	實作評量	課綱:品德-2
	球藝攻防		牆性球類運動	穩定的身體控	桌球發球、正		
	戦		基本動作及基	制和協調能	手擊球、反手		
	第二課桌		礎戰術。	カ。	擊球的動作技		
	上競技				能。		
					2. 了解桌球單		
					打、雙打比賽		
					規則。		
	第一單元	健體-E-B2	Db-Ⅲ-5 友誼	3b-Ⅲ-4 能於	1. 獨立演練網	■實作評量	課綱:資訊-1
	健康用網		關係的維繫與	不同的生活情	路溝通禮儀,		
	路		情感的合宜表	境中,運用生	維繫友誼關		
	第二課友		達方式。	活技能。	係。		
	誼維繫						
第六週	第四單元	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網/	·	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2
10/5~10/11	球藝攻防		牆性球類運動		桌球發球、正		
10/0/10/11	戦		基本動作及基		手擊球、反手		
	第二課桌		礎戰術。	力。	擊球的動作技		
	上競技				能。		
					2. 應用學習策		
					略,提高桌球		
					擊球的學習效		
		健體-E-A2	Co III 9 理 //	Δ15 TH Ω Δ\ 88	能。	■毎仏ゼ旦	→田 /四 ・ τ四 L立 1
	第二單元	」)建殖-L-AZ	Ca-Ⅲ-3 環保		1. 描述消費行	■貝作計里	課綱:環境-1
	打造健康消費心法		行動的參與及	提倡促進健康			
第七週	第一課健		綠 色 消 費 概 念。	的信念或行 為。	首 ˇ		
10/12~10/18	東消費選		, & ~				
	尿内貝迭 擇						
	第四單元	健體-E-C2		3d-Ⅲ-2 瀋 練	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2
	球藝攻防	K NE II OI	攻守性球類運	比賽中的進攻		■■ 貝 「「叮」生	Ment - DD 1/2 Z
	小云以内		八八江小双迁	四寅 即延以	血小 奶外		

	戦		動基本動作及	和防守策略。	停球、正足背			
	第三課足		基礎戰術。	7 10 1 7 10	前踢的動作技			
	下功夫		Z Z IX III		能。			
	, ,,,,				2. 比較自己或			
					他人足球動作			
					技能的正確			
					性。			
	第二單元	健體-E-A2	Eb-Ⅲ-2 健康	4a-Ⅲ-1 運用	1. 理解健康消	實作評量	課綱:環境-1	
	打造健康		消費相關服務	多元的健康資	費的方法、資			
	消費心法		與產品的選擇	訊、產品與服	源與規範。			
	第一課健		方法。	務。				
	康消費選							
	擇							
第八週	第四單元	健體-E-C2	Hb-Ⅲ-1 陣地	1d-Ⅲ-1 了解	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
10/19~10/25	球藝攻防		攻守性球類運	運動技能的要	盤球、踢球、			
	戦		動基本動作及	素和要領。	停球、正足背			
	第三課足		基礎戰術。		前踢的動作技			
	下功夫				能。			
					2. 了解並演練			
					足球比賽的進			
					攻和防守策			
					略。			
	第二單元	健體-E-A2	Ca-Ⅲ-3 環保		1. 描述消費行	■實作評量	課綱:環境-1	
	打造健康		行動的參與及		為對環境的影			
	消費心法		綠色消費概	的信念或行	響。			
kk 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第一課健		念。	為。				
第九週	康消費選							
10/26~11/1	擇一四二	1 h = 1 h = 1 h = 1 h	0 m 1 -	11 m 1 -2	1 -2 67 11 -	一中儿一口)m/m t . 2	
	第五單元	健體-E-A2	Ga-Ⅲ-1 跑、		1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
	泳往擲前		跳與投擲的基	運動技能的要	原地推擲球的			
	第一課擲		本動作。	素和要領。	動作技能。			
	向天際				2. 了解並表現			
					原地肩上投			

					擲、行進間肩 上投擲的動作			
					技能。			
	第二單元	健體-E-A2	Ca-Ⅲ-3 環保	3b-Ⅲ-4 能於	1. 運用多元的	■實作評量	課綱:環境-1	
	打造健康		行動的參與及	不同的生活情	健康消費資			
	消費心法		綠色消費概	境中,運用生	訊、產品與服			
	第一課健		念。	活技能。	務。			
	康消費選 擇							
第十週	第五單元	 健體-E-A2	Ga-Ⅲ-1 跑、		1. 了解並表現		課綱:品德-2	
11/2~11/8	泳往擲前		跳與投擲的基	體驗或實踐,	原地推擲球的		, ,	
	第一課擲		本動作。	解決練習或比	' '			
	向天際			賽的問題。	2. 比較自己或			
					他人推擲球和			
					肩上投擲動作			
					技能的正確			
					性。			
	第二單元	健體-E-B2	Eb-Ⅲ-1 健康		1. 運用生活技	■實作評量	課綱:人權-1	■線上教學
	打造健康		消費資訊與媒		能「批判性思			
	消費心法		體的影響。	基本的決策與				
	第二課健		Eb-Ⅲ-2 健康	批判技能。	媒體的消費資			
	康消費聰		消費相關服務		訊。			
	明購		與產品的選擇					
第十一週	bb - 100 -	AL SU FI GO	方法。	01 = 0	4	-		
11/9~11/15	第五單元	健體-E-C3	Gb-Ⅲ-2 手腳		1. 了解並表現	■貫作評量	課綱:海洋-2	■線上教學
	泳往擲前		聯合動作、藉	體驗或實踐,	蛙泳腿部的動		融入法定:健體-	
	第二課矯		物游泳前進、	解決練習或比			游泳與自救能	
	健如蛙游		游泳前進15公	賽的問題。	2. 比較自己或		力教學-2	
			尺(需換氣三		他人蛙泳腿部動作技能的正			
			次以上)與簡 易性游泳比		一 野作技能的正 一 確性。			
			事。		作工			
			月					
		I	I				l	

	第二單元	健體-E-B2	Eb-Ⅲ-1 健康	1a-Ⅲ-2 描述	1. 描述媒體對	■毎佐延昌	課綱:人權-1
	打造健康	使短 L DZ	消費資訊與媒	生活行為對個	1. 抽 远 妹	■貝作可里	
	打 逗 健 尿 消費 心 法				影響。		
			體的影響。	人與群體健康	別音		
	第二課健			的影響。			
笠 上 - 畑	康消費聰						
第十二週	明購	7 P. P. D. CO	C1 III 1 1 1	41 m 0 -> 塔	1 2 20 7 + -12	■ 皮 ル に 日	MR tra + Vt Vt O
11/16~11/22	第五單元	健體-E-C3	Gb-Ⅲ-1 水中	4d-Ⅲ-3 宣導	1. 了解並表現	■貫作評重	課綱:海洋-2
	泳往擲前		自救方法、仰	身體活動促進			融入法定:健體-
	第二課矯		漂15秒。	身心健康的效	作技能。		游泳與自救能
	健如蛙游			益。	2. 比較自己或		力教學-2
					他人蛙泳腿部		
					動作技能的正		
					確性。		
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-2 不同		1. 運用4F 思	■實作評量	課綱:性別平
	友善的世		性傾向的基本	健康議題受到	考法省思性別		等-1
	界		概念與性別刻	個人、家庭、	刻板印象。		
	第一課破		板印象的影響	學校與社區等			
第十三週	除性別刻		與因應方式。	因素的交互作			
11/23~11/29	板印象			用之影響。			
	第五單元	健體-E-C3	Cb-Ⅲ-2 區域	4c-Ⅲ-2 比較	1. 應用水中自	■實作評量	課綱:海洋-2
	泳往擲前		性運動賽會與	與檢視個人的	救方法,維護		融入法定:健體-
	第二課矯		現代奧林匹克	體適能與運動	運動安全。		游泳與自救能
	健如蛙游		運動會。	技能表現。	2. 了解仰漂的		力教學-2
					動作技能。		
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-2 不同	2b-Ⅲ-1 認同	1. 關注性別刻	■實作評量	課綱:性別平
	友善的世		性傾向的基本	健康的生活規	板印象受到個		等-1
	界		概念與性別刻	範、態度與價	人、家庭、學		
第十四週	第一課破		板印象的影響	值觀。	校與社區等因		
11/30~12/6	除性別刻		與因應方式。		素的交互作用		
	板印象				影響。		
	第六單元	健體-E-A2	Ic-Ⅲ-1 民俗	3d-Ⅲ-1 應用	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2
	鈴轉舞技		運動組合動作	學習策略,提	扯鈴的動作技		
	擊		與遊戲。	高運動技能學	能。		
	-7	l	/\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	17~377人们于	7.3	1	

	第一課扯			習效能。	2. 比較自己或		
	鈴巔峰			אכאם	他人扯鈴動作		
	- ()()				技能的正確		
					性。		
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-2 不同	4b-Ⅲ-1 公開	1. 認識性別友		課綱:性別平
	友善的世		性傾向的基本		善廁所的設置	■實作評量	等-1
	界		概念與性別刻	進健康的觀點	理念。		
	第二課尊		板印象的影響	與立場。			
第十五週	重特質		與因應方式。				
12/7~12/13	第六單元	健體-E-A2	Ic-Ⅲ-1 民俗	1d-Ⅲ-1 了解	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2
	鈴轉舞技		運動組合動作	運動技能的要	扯鈴的動作技		
	擊		與遊戲。	素和要領。	能。		
	第一課扯				2. 表現扯鈴動		
	鈴巔峰				作組合和創作		
					展演的能力。		
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒		1. 覺知性騷擾	■實作評量	課綱:性別平
	友善的世		擾與性侵害的	引導下,表現			等-1
	界		自我防護。	基本的決策與	感與嚴重性。		
	第三課維			批判技能。			
第十六週	護身體自						
12/4~12/20	主權						
12/11/20	第六單元	健體-E-A2	Ic-Ⅲ-1 民俗	·		■實作評量	課綱:品德-2
	鈴轉舞技		運動組合動作	動作創作和展	扯鈴的動作技		
	擊		與遊戲。	演的能力。	能。		
	第一課扯				2. 表現扯鈴動		
	鈴巔峰				作組合和創作		
	bb . 117 -	11 ml T 10	D1 == 0 11 ==	21 2 11 11	展演的能力。		
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒		1. 覺知性侵害	■實作評量	課綱:性別平
第十七週	友善的世		擾與性侵害的				等-1
12/21~12/27	界		自我防護。	基本的決策與	慰與嚴重性。		融入法定:健體-
	第三課維			批判技能。			性侵害防治教
	護身體自						育-1
	主權						

	第六單元	健體-E-A2	Ic-Ⅲ-1 民俗	3d-Ⅲ-1 應用	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
	\$ ************************************	A D NO	運動組合動作			■貝丁叮主	融入法定:健體-	
	撃		與遊戲。	高運動技能學	能。		性侵害防治教	
	第一課扯		7, 232	習效能。	2. 表現扯鈴動		育-2	
	鈴巔峰			בו אכאם	作組合和創作		A -	
					展演的能力。			
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒	3b-Ⅲ-3 能於	1. 理解預防性	■實作評量	課綱:性別平	■線上教學
	友善的世		擾與性侵害的	引導下,表現			等-1	
	界		自我防護。	基本的決策與			融入法定:健體-	
	第三課維			批判技能。	因應方式。		兒童及少年性	
佐 1 、 四	護身體自						剝削防治教育-	
第十八週	主權						1	
12/28~1/3	第六單元	健體-E-A2	Bd-Ⅲ-2 技擊	4d-Ⅲ-1 養成	1. 了解技擊手	■實作評量	課綱:品德-2	■線上教學
	鈴轉舞技		組合動作與應	規律運動習	部進攻和防守			
	擊		用。	慣,維持動態	的動作技能。			
	第二課靈			生活。	2. 了解技擊腳			
	活玩技擊				部進攻的動作			
					技能。			
	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒	3b-Ⅲ-3 能於	1. 受性侵害時	■實作評量	課綱:性別平	
	友善的世		擾與性侵害的	引導下,表現	能運用多元的		等-1	
	界		自我防護。	基本的決策與	健康資源尋求		融入法定:健體-	
	第三課維			批判技能。	協助。		兒童及少年性	
第十九週	護身體自						剝削防治教育-	
1/4~1/10	主權						1	
1/4-1/10	第六單元	健體-E-A2	Bd-Ⅲ-2 技擊		1. 了解技擊手	■實作評量	課綱:品德-2	
	鈴轉舞技		組合動作與應	規律運動習	部進攻和防守			
	擊		用。	慣 ,維持動態	的動作技能。			
	第二課靈			生活。	2. 表現技擊進			
	活玩技擊				攻和防守動			
	11:				作。			
第二十週	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒	3b-Ⅲ-3 能於	1. 覺知網路兒	■實作評量	課綱:性別平	
1/11~1/17	友善的世		擾與性侵害的	引導下,表現	少性剝削所造		等-1	
1/11/1/11	界		自我防護。	基本的決策與	成的威脅感與			

	第三課維			批判技能。	嚴重性。			
	護身體自							
	主權							
	第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國	3c-Ⅲ-3 表現	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
	鈴轉舞技		土風舞。	動作創作和展	《野豌豆》土			
	擊			演的能力。	風舞基本舞			
	第三課樂				步。			
	跳土風舞				2. 表演《野豌			
					豆》土風舞。			
第二十一週	第三單元	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騒	3b-Ⅲ-3 能於	1. 覺知網路兒	■實作評量	課綱:性別平	
1/18~1/20	友善的世		擾與性侵害的	引導下,表現	少性剝削所造	■紙筆測驗	等-1	
	界		自我防護。	基本的決策與	成的威脅感與			
	第三課維			批判技能。	嚴重性。			
	護身體自							
	主權							
	第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅲ-2 各國	3c-Ⅲ-3 表現	1. 了解並表現	■實作評量	課綱:品德-2	
	鈴轉舞技		土風舞。	動作創作和展	《洛哈地》土			
	擊			演的能力。	風舞基本舞			
	第三課樂				步。			
	跳土風舞				2. 表演《洛哈			
					地》土風舞。			

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)課網議題: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)請與表件参-2(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。