

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

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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 9/1~9/6	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 認識網路的便利性與正向使用網路的方法。	■實作評量	課綱：資訊-1 融入法定:健體-登革熱防治-1	
	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。	■實作評量	課綱：品德-2	
第二週 9/7~9/13	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 理解避免網路沉迷的方法。	■實作評量	課綱：資訊-1	
	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	■實作評量	課綱：品德-2 融入法定:健體-健康促進教育-2	

第三週 9/14~9/20	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	3b-III-2 獨立 演練大部分 的人際溝通互 動技能。	1. 運用生活技 能「自我管理 與監督」，反省 與修正網路使 用的習慣。	■實作評量	課綱：資訊-1	
	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖 定目標	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-3 透過 體驗或實踐， 解決練習或比 賽的問題。	1. 了解並表現 擲球、助走滾 球、推桿擊球 的動作技能。 2. 透過體驗或 實踐，解決進 行標的性球類 活動遇到的問 題。	■實作評量	課綱：品德-2 融入法定:健體- 健康促進教育- 1	
第四週 9/21~9/27	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	1. 運用「五正 四樂促進健 康」原則，強 化面對壓力的 能力。	■實作評量	課綱：資訊-1	■線上教學
	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌 上競技	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。	1. 了解並表現 桌球發球、正 手擊球、反手 擊球的動作技 能。 2. 了解桌球單 打、雙打比賽 規則。	■實作評量	課綱：品德-2	■線上教學
第五週	第一單元 健康用網	健體-E-B2	Db-III-5 友誼 關係的維繫與	3b-III-2 獨立 演練大部分的	1. 獨立演練網 路溝通禮儀，	■實作評量	課綱：資訊-1	

9/28~10/4	路 第二課友 誼維繫		情感的合宜表 達方式。	人際溝通互動 技能。	維繫友誼關 係。			
	第四單元 球藝攻防 戰 第二課桌 上競技	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。	1. 了解並表現 桌球發球、正 手擊球、反手 擊球的動作技 能。 2. 了解桌球單 打、雙打比賽 規則。	■實作評量	課綱：品德-2	
第六週 10/5~10/11	第一單元 健康用網 路 第二課友 誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。	3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	1. 獨立演練網 路溝通禮儀， 維繫友誼關 係。	■實作評量	課綱：資訊-1	
	第四單元 球藝攻防 戰 第二課桌 上競技	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。	1. 了解並表現 桌球發球、正 手擊球、反手 擊球的動作技 能。 2. 應用學習策 略，提高桌球 擊球的學習效 能。	■實作評量	課綱：品德-2	
第七週 10/12~10/18	第二單元 打造健康 消費心法 第一課健 康消費選 擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保 行動的參與及 綠色消費概 念。	4b-III-3 公開 提倡促進健康 的信念或行 為。	1. 描述消費行 為對環境的影 響。	■實作評量	課綱：環境-1	
	第四單元 球藝攻防	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地 攻守性球類運	3d-III-2 演練 比賽中的進攻	1. 了解並表現 盤球、踢球、	■實作評量	課綱：品德-2	

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

					擲、行進間肩上投擲的動作技能。			
第十週 11/2~11/8	第二單元 打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。	■實作評量	課綱：環境-1	
	第五單元 泳往擲前 第一課擲向天際	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十一週 11/9~11/15	第二單元 打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。	■實作評量	課綱：人權-1	■線上教學
	第五單元 泳往擲前 第二課矯健如蛙游	健體-E-C3	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。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。	■實作評量	課綱：海洋-2 融入法定:健體-游泳與自救能力教學-2	■線上教學

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

	第一課扯鈴巔峰			習效能。	2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。			
第十五週 12/7~12/13	第三單元 友善的世界 第二課尊重特質	健體-E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 認識性別友善廁所的設置理念。	■實作評量	課綱：性別平等-1	
	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十六週 12/4~12/20	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。	■實作評量	課綱：性別平等-1	
	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	■實作評量	課綱：品德-2	
第十七週 12/21~12/27	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。	■實作評量	課綱：性別平等-1 融入法定:健體-性侵害防治教育-1	

	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	■實作評量	課綱：品德-2 融入法定:健體-性侵害防治教育-2	
第十八週 12/28~1/3	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。	■實作評量	課綱：性別平等-1 融入法定:健體-兒童及少年性剝削防治教育-1	■線上教學
	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2. 了解技擊腳部進攻的動作技能。	■實作評量	課綱：品德-2	■線上教學
第十九週 1/4~1/10	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。	■實作評量	課綱：性別平等-1 融入法定:健體-兒童及少年性剝削防治教育-1	
	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2. 表現技擊進攻和防守動作。	■實作評量	課綱：品德-2	
第二十週 1/11~1/17	第三單元 友善的世界	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與	1. 覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與	■實作評量	課綱：性別平等-1	

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

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。