

高雄市鳳山區曹公國小六年級第二學期部定課程【健體(分科版)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 2/11~2/14	第一單元 食品安全解密 第一課食物的旅程	健體-E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 認識鮮乳的製作流程。 2. 認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。	■檔案評量	課綱：品德-1	
	第四單元 好球開打 第一課羽球同樂	健體-E-A1	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。	1. 了解羽球單打發球規則與站位。 2. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。	■實作評量	法定融入:健體-健康促進-2	
第二週 2/15~2/21	第一單元 食品安全解密 第一課食物的旅程	健體-E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 2. 運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。	■檔案評量	課綱：品德-1	
	第四單元 好球開打 第一課羽球同樂	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆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。	1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2. 在活動中表	■實作評量	法定融入:健體-健康促進-1	

					現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。			
第三週 2/22~2/28	第一單元 食品安全解密 第一課食物的旅程	健體-E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 認識食品標示，理解選購食品的方法。 2. 運用「做決定」技能，選購健康的食品。	■紙筆測驗及表單	法定融入:健體-飲食教育-1	
	第四單元 好球開打 第一課羽球同樂	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. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。	■實作評量	課綱：品德-2	
第四週 3/1~3/7	第一單元 食品安全解密 第二課預防食品中毒	健體-E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 理解食品中毒的種類和原因。 2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。	■檔案評量	法定融入:健體-飲食教育-1	■線上教學
	第四單元 好球開打 第二課快攻密守	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。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2. 在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。	■實作評量	課綱：品德-2	■線上教學
第五週	第一單元 食品安全	健體-E-A2	Ea-III-4 食品生產、加工、	4a-III-3 主動地表現促進健	1. 理解食品中毒的處理與自	■紙筆測驗及表單	法定融入:健體-飲食教育-1	

3/8~3/14	解密 第二課預 防食品中 毒		保存與衛生安 全。	康的行動。	我照護原則。 2. 理解預防食 品中毒的原 則。			
	第四單元 好球開打 第二課快 攻密守	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。	4d-III-1 養成 規律運動習 慣，維持動態 生活。	1. 了解籃球傳 球快攻、傳球 切入策略。 2. 在活動中表 現兩人傳球上 籃、擺脫防守 的動作技能。	■實作評量	課綱：品德-2	
第六週 3/15~3/21	第一單元 食品安全 解密 第二課預 防食品中 毒	健體-E-A2	Ea-III-4 食品 生產、加工、 保存與衛生安 全。	3a-III-1 流暢 地操作基礎健 康技能。	1. 理解餐飲衛 生安全注意事 項。 2. 覺察餐飲衛 生安全的重要 性。	■檔案評量	課綱：安全-1	
	第四單元 好球開打 第二課快 攻密守	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。	3d-III-2 演練 比賽中的進攻 和防守策略。	1. 遵守上課規 則，與同學互 相合作，表現 團隊精神。 2. 演練籃球比 賽中的進攻與 防守策略。	實作評量	課綱：品德-2	
第七週 3/22~3/28	第二單元 健康醫點 通 第一課守 護醫療資 源	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜 健保與醫療的 方法。	4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	1. 運用「做決 定」技能，選 擇適當的醫療 院所就醫。 2. 理解分級醫 療制度、家庭 醫師、雙向轉 診制度、部分 負擔的功能與	■檔案評量	法定融入:健體- 登革熱-1	☐

	第五單元 鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	其精神。 1. 了解4x100公尺接力的比賽規則。 2. 了解並表現接力的要素和動作技巧。	■實作評量	課綱：品德-2	
	第二單元 健康醫點通 第一課守護醫療資源	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 2. 運用病徵描述原則，表達身體的不適。	■檔案評量	課綱：資訊-1	
第八週 3/29~4/4	第五單元 鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	健體-E-C2	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. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。	■實作評量	課綱：品德-2	
第九週 4/5~4/11	第二單元 健康醫點通 第一課守護醫療資源	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 認識並學會看處方箋上的資訊。 2. 理解醫師與藥師專業分工的重要性與優	■檔案評量	課綱：資訊-1	

	第五單元 鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	點。 1. 了解異程接力的比賽規則與要素。 2. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。	■實作評量	課綱：品德-2	
	第二單元 健康醫點通 第一課守護醫療資源	健體-E-A2	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 2. 認同珍惜醫療資源的態度。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：資訊-1	
第十週 4/12~4/18	第五單元 鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	健體-E-C2	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. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2. 在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-2	
第十一週 4/19~4/25	第二單元 健康醫點通 第二課用藥保安康	健體-E-A1	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2. 了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥	■紙筆測驗及表單 ■檔案評量	課綱：安全-1	■線上教學

	第五單元 鍛鍊好體能 第二課攀 岩知多少	健體-E-A1	Cb-III-3 各項 運動裝備、設 施、場域。	1c-III-1 了解 運動技能要素 和基本運動規 範。	品的行為。 1. 認識攀岩活 動場地、基本 裝備與防護知 識。 2. 分享觀賞或 體驗攀岩活動 後的感受。	■實作評量	課綱：資訊-2	■線上教學
第十二週 4/26~5/2	第二單元 健康醫點 通 第二課用 藥保安康	健體-E-A1	Ba-III-3 藥物 中毒、一氧化 碳中毒、異物 梗塞急救處理 方法。	1a-III-2 描述 生活行為對個 人與群體健康 的影響。	1. 了解用藥的 注意事項，表 現正確的用藥 方法。 2. 認識合格藥 師的條件，留 意社區醫療資 源。	■檔案評量	課綱：安全-1	
	第五單元 鍛鍊好體能 第三課武 藝好功夫	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊 組合動作與應 用。	1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。	1. 了解技擊出 拳進攻與閃躲 防守的動作要 領。 2. 與同學積極 互動，表現接 受挑戰的學習 態度。	■實作評量	課綱：安全-2	
第十三週 5/3~5/9	第三單元 健康特攻 隊 第一課健 康全方位	健體-E-A1	Da-III-2 身體 主要器官的構 造與功能。	4b-III-2 使用 適切的事證來 支持自己健康 促進的立場。	1. 認識生理、 心理與社會適 應三方面健康 的概念。 2. 認識身體主 要器官的構造 與功能。	■紙筆測驗及表單	課綱：生命-1	
	第五單元 鍛鍊好體能	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊 組合動作與應	1d-III-1 了解 運動技能的要	1. 了解技擊出 拳進攻與閃躲	■實作評量	課綱：安全-2	

	能 第三課武 藝好功夫		用。	素和要領。	防守的動作要領。 2. 熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。			
第十四週 5/10~5/16	第三單元 健康特攻隊 第二課健康達人出任務	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 了解健康檢查的意義和重要性。 2. 了解可能導致代謝症候群的危險因子。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	健體-E-C2	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己與他人蛙腿、划手、換氣動作的正確性。	☒ 實作評量		
第十五週 5/17~5/23	第三單元 健康特攻隊 第二課健康達人出任務	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 了解預防代謝症候群的方法。 2. 公開提倡預防代謝症候群的方法。	☒ 檔案評量	課綱：家庭-1	
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	健體-E-C2	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	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。 2. 表現積極參	☒ 實作評量		

			易性游泳比賽。		與、接受挑戰的學習態度。			
第十六週 5/24~5/30	第三單元 健康特攻隊 第二課健康達人出任務	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 2. 自我反省並修正個人的生活型態。	■紙筆測驗及表單 ■檔案評量	課綱：家庭-1	
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	健體-E-C2	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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2. 了解踩水、抬頭蛙的動作要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-2	
第十七週 5/31~6/6	第三單元 健康特攻隊 第三課預防慢性病	健體-E-A1	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。	■檔案評量	課綱：生命-1	
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。 2. 表現《17世紀行列舞》的動作、隊形與	■紙筆測驗及表單	課綱：國際-2	

					舞序。			
第十八週 6/7~6/13	第三單元 健康特攻隊 第三課預防慢性病	健體-E-A1	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	■實作評量	課綱：生命-1	■線上教學
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2. 表現《綠谷紅衫舞》的動作、隊形與舞序。	■實作評量	課綱：國際-2	■線上教學
第十九週 6/14~6/20	第三單元 健康特攻隊 第三課預防慢性病	健體-E-A1	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	■實作評量	課綱：生命-1	
	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2. 表現《綠谷紅衫舞》的動作、隊形與舞序。	■實作評量	課綱：國際-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。