

高雄市鳳山區鳳山國小六年級第一學期【健體領域】課程計畫(九年一貫)

週次	單元/主題名稱	能力指標	學習目標	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
第一週	單元五、環保行動家 活動1 護河小達人	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。	1. 了解水汙染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3. 了解節約用水的方法。 4. 能表現良好的節約用水行為。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第一週	單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習	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。	1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-2-1	☐ 線上教學	
第二週	單元五、環保行動家 活動1 護河小達人	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。	1. 了解水汙染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3. 了解節約用水的方法。 4. 能表現良好的節約用水行為。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2 法定：健體-登革熱防治教育-1 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第二週	單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 學習上籃技能。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-2-1	☐ 線上教學	

		3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。				
第三週	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	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。	1. 知道垃圾對環境的影響。 2. 能關心社區垃圾問題。 3. 願意協助改善社區環境。 4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2 法定：健體-低碳環境教育-1	☒ 線上教學	回家欣賞南一版健體補充影片，於課堂上發表感想。
第三週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	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。	活動 1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 活動 2 防守動作與移位步伐 1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1	☐ 線上教學	
第四週	單元五、環保行動家	7-2-3 確認消費者在健康相關事	1. 知道垃圾對環境的影響。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2	☐ 線上教學	

	活動 2 垃圾偵查員	務上的權利與義務。 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。	2. 能關心社區垃圾問題。 3. 願意協助改善社區環境。 4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。		3-3-2 5-2-2		
第四週	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	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。	1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動 3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-2-1	☐ 線上教學	
第五週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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。	1. 了解省電節能的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第五週	單元一、馳騁球場 活動 3 對戰遊戲、 活動 4 趣味鬥牛賽	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動 3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	實際操作	【人權教育】 1-3-2	☐ 線上教學	

			活動 4 趣味鬥牛賽 1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。				
第六週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	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。	1. 了解省電節能的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	☒ 線上教學	回家欣賞南一版健體補充影片，於課堂上發表感想。
第六週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	☐ 線上教學	
第七週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1. 了解省電節能的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	☐ 線上教學	
第七週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	☐ 線上教學	

		現各類運動的基本動作或技術。					
第八週	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	☐ 線上教學	
第八週	單元二、輕如鴻毛 活動 1 「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	☐ 線上教學	
第九週	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	☐ 線上教學	
第九週	單元二、輕如鴻毛 活動 1 「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	☐ 線上教學	
第十週	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影	1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	☐ 線上教學	

		響，並能拒絕其危害。					
第十週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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動作或技術。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十一週	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2 法定：健體-性侵害防治教育-1 法定：健體-性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第十一週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十二週	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 能指出壓力的來源及影響。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】	☒ 線上教學	回家欣賞南一版健體補充影片，於課堂上發表感想。

		5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。		3-3-6 4-3-2 法定：健體-性侵害防治教育-1 法定：健體-性別平等教育-1		
第十二週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十三週	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2 法定：健體-性侵害防治教育-1 法定：健體-性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第十三週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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。	1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十四週	單元七知性時間	1-2-4 探討各年齡層的生理變	1. 了解性的基本概念。	聽力與口語溝通 行為觀察	【性別平等教育】 1-3-1	☐ 線上教學	

	活動 1「性」是什麼	化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	實際操作	2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6		
第十四週	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2. 了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。	行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十五週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6	☐ 線上教學	
第十五週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	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。	活動 1 運動一級棒 1. 認識 SH150 的意義。 2. 認識身體活動金字塔的概念。 3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 活動 2 一指神功	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	☐ 線上教學	

			熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。				
第十六週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6	☐ 線上教學	
第十六週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	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。	1. 學會各種擲盤與接盤的方法。 2. 熟練擲準、擲遠等技巧。	行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第十七週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6	☐ 線上教學	

第十七週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書、活動 4 盤中乾坤	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。	1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	☐ 線上教學	
第十八週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6	☐ 線上教學	
第十八週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	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。	1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	☐ 線上教學	
第十九週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1	☐ 線上教學	

			4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。				
第十九週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第二十週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1	☐ 線上教學	
第二十週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	實際操作	【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 線上教學	
第二十一週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為	1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】	☐ 線上教學	

		與活動，以增進身體的安適。	3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。		4-3-6 5-3-1		
第二十一週	單元四、體能UP! UP! UP! 活動6 有趣的體能遊戲	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1	☐ 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：依每學年度核定函辦理。

請與 附件參-2(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，擇適合評量方式呈現。

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。