

高雄市鳳山區鳳山國小 六年級第 二 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	單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。 3. 知道不同人生階段的健康需求。 4. 了解適合不同人生階段的運動量。	聽力與口語溝通 行為觀察	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4 法定：健康-健康飲食教育-1 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第一週	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	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. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 法定：健體-環境教育-1	☐ 線上教學	
第二週	單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。 3. 知道不同人生階段的健康需求。 4. 了解適合不同人生階段的運動量。	聽力與口語溝通 行為觀察	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4	☐ 線上教學	
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1	☐ 線上教學	

		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。				
第三週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	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. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。	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】 1-3-4 法定：健康-健康飲食教育-1	☐ 線上教學	
第三週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5 法定：健體-環境教育-1	☐ 線上教學	
第四週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	2-2-4 運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5	☐ 線上教學	
第四週	單元一、聰明選購，開心運動	3-2-3 了解運動規則，參與比	活動 2 龍爭虎鬥 1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】	☐ 線上教學	

	活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	賽，表現運動技能。	精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動 3 認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。		3-3-2 【家政教育】 3-3-5		
第五週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	2-2-4 運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	活動 2 飲食安全與衛生 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。 活動 3 營養標示看仔細 1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5 法定：健康-健康飲食教育-1	☐ 線上教學	

第五週	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	學習正手擊球動作。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	☐ 線上教學	
第六週	單元六、健康飲食生活 活動3 營養標示看仔細	2-2-4 運用食品及營養標示的資訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第六週	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	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。	活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	☐ 線上教學	
第七週	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。	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】 1-3-7	☐ 線上教學	

		5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。					
第七週	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	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。	活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	☒ 線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表
第八週	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。	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】 1-3-7	☐ 線上教學	
第八週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1 最佳門將、活動2 射門得分	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	活動1 最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	☐ 線上教學	

第九週	單元六、健康飲食生活 活動 5 食物梗塞急救	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。	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】 1-3-7	☐ 線上教學	
第九週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	活動 1 最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動 2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	☐ 線上教學	
第十週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 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	
第十週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表	活動 2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 3-3-2	☒ 線上教學	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

		現各類運動的基本動作或技術。	2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。				
第十一週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 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、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	活動 2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【性別平等教育】 3-3-2	☐ 線上教學	
第十二週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事	1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 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	回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

		物上的權利與義務。					
第十二週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動 4 五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動 5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5	☐ 線上教學	
第十三週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動 2 健保—健康有保 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。 活動 3 珍惜健保資源 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-1 法定：健體— 低碳環境教育-1	☐ 線上教學	
第十三週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	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 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1	☐ 線上教學	

			學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。				
第十四週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動 2 健保—健康有保 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。 活動 3 珍惜健保資源 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【人權教育】 1-3-1 法定：健體-交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第十四週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	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 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1	☐ 線上教學	
第十五週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	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. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。	聽力與口語溝通 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5 法定：健體-登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	

第十五週	單元四、舞動精采 活動3 運動欣賞	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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【生涯發展教育】 1-2-1	☐ 線上教學	
第十六週	單元八、防治疾病一起來 活動1 認識傳染病	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. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。	聽力與口語溝通 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5	☐ 線上教學	
第十六週	單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	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. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。	實際操作	【海洋教育】 1-3-2	☐ 線上教學	
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動2 認識心血管疾病	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. 了解心血管疾病與生活型態的關係。 2. 能檢視自己的生活習慣並設法改善。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【家政教育】 1-3-1	☐ 線上教學	
第十七週	單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	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. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。	實際操作	【海洋教育】 1-3-2	☐ 線上教學	
第十八週	單元八、防治疾病一起來 活動2 認識心血管疾病	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. 了解心血管疾病與生活型態的關係。 2. 能檢視自己的生活習慣並設法改善。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【家政教育】 1-3-1	☐ 線上教學	
第十八週	單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。	聽力與口語溝通 行為觀察 實際操作	【海洋教育】 1-3-3	☐ 線上教學	

			2. 認識全國中、小學 游泳與自救能力基本 指標表。				
--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

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。