

高雄市鳳山區鳳山國小 六 年級第 二 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 (亦可循原來格式)	議題融入	備註/ 線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0210-0214	壹、健康 一.天生我才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	■紙筆測驗及表單	課綱：生涯-1	0211開學
	貳、體育 五.身體書法家	健體-E-B3 健體-E-C2	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2.能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	■實作評量	課綱：生涯-1	
第二週 0217-0221	壹、健康 一.天生我才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。	■紙筆測驗及表單	課綱：生涯-1	■線上教學 回家完成雲端速測，並至 classroom 進行作業討論。

					3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。			
	貳、體育 五. 身體書 法家	健體-E-B3 健體-E-C2	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3. 在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。	■實作評量	課綱：生涯-1	■線上教學 回家完成雲端速測，並至 classroom 進行作業討論。
第三週 0224- 0228	壹、健康 一. 天生我才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能理解潛能的定義。 2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 3. 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	■紙筆測驗及表單	課綱：生涯-1	

	貳、體育 五. 身體書 法家 六. 鈴上雲 霄	健體-E-B3 健體-E-C2	Ib-III-1 模仿性 與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運 動組合動作與遊 戲。	2d-III-1 分享運 動欣賞與創作的美 感體驗。 1d-III-2 比較自 己或他人運動技能 的正確性。	1. 能從展演歷程 中，分享舞蹈欣賞 與創作的美感體 驗。 2. 能與小組成員完 成展演，表現小組 的創作成果。 3. 欣賞者能回饋並 以多元視角評析各 組表演的身體活動 特色。 4. 利用身體書法家 活動與家人互動， 宣導身體活動促進 健康的效益。 5. 能了解扯鈴的歷 史由來。 6. 能說出並做出正 確的扯鈴動作及名 稱。	■實作評量	課綱：生涯-1	
第四週 0303- 0307	壹、健康 一. 天生我 才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅 納與潛能探索的方 法。	1a-III-1 認識生 理、心理與社會各 層面健康的概念。 3a-III-1 流暢地 操作基礎健康技 能。	1. 能藉由「特 質」、「興趣」、「職 業」進行潛能探 索。 2. 能將「興趣」納 入選擇「職業」的 考量，並嘗試規劃 未來職業藍圖。	■紙筆測驗及表單	課綱：生涯-1	

					3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 5. 能規畫充實職業需具備技能的方法。			
	貳、體育 六. 鈴上雲霄	健體-E-C2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	■實作評量	課綱：生涯-1	
第五週 0310-0314	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2. 能進行媒體識讀及判斷。	■紙筆測驗及表單	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	
	貳、體育 六. 鈴上雲霄	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。	■實作評量	課綱：人權-1	

					4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。			
第六週 0317-0321	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能了解電子煙對身體的影響。 2. 能進行媒體識讀及判斷。 3. 能具備破除健康迷思的技能。 4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。 6. 能為維護健康採取相對應的行動。	■紙筆測驗及表單	法定：兒童及少年性剝削防治教育-1	
	貳、體育 七. 排球高手	健體-E-B2 健體-E-C2	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 3. 能透過小組比賽並討論，演練排球	■實作評量	課綱：人權-1	

					比賽中的進攻和防守策略。 4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。			
第七週 0324-0328	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	
	貳、體育 七. 排球高手	健體-E-B2 健體-E-C2	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及位置。	■實作評量	課綱：人權-1	
第八週 0331-0404	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	

			Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3. 能了解成癮性物質的治療方式。			
	貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈	健體-E-B2 健體-E-C2	Ha-III-1 網/ 牆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。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。	1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，使並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。	■實作評量	課綱：人權-1	

					7. 能運用桌球拍做出指定動作。			
第九週 0407-0411	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2. 能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。 3. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。	■紙筆測驗及表單	課綱：人權-1	■線上教學 回家完成雲端速測，並至 classroom 進行作業討論。
	貳、體育 八. 桌球精靈	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	■實作評量	課綱：人權-1	■線上教學 回家完成雲端速測，並至 classroom 進行作業討論。

第十週 0414- 0418	壹、健康 三. 健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	■紙筆測驗及表單	法定：環境-1	期中評量週
	貳、體育 八. 桌球精 靈	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。 5. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 6. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	■實作評量	課綱：品德-1	

第十一週 0421-0425	壹、健康 三. 健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	■紙筆測驗及表單	法定：環境-1	
	貳、體育 八. 桌球精 靈 九. 角力主 角我來當	健體-E-A2 健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能了解終身運動的重要性。 2. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 4. 認識角力運動項目的設施、場域。 5. 認識角力運動。	■實作評量	課綱：品德-1	
第十二週 0428-0502	壹、健康 三. 健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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. 能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。 2. 能知道慢性病會對身體健康造成影響。	■紙筆測驗及表單	法定：登革熱-1	

	貳、體育 九.角力主角我來當	健體-E-A2 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.能認識不同的角力運動招式。 2.能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。 3.學童能解決練習時所面臨的問題。 4.能完成自由式角力基本動作練習。 5.練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.能展現角力基本動作技能的純熟度。	■實作評量	課綱：品德-1	
第十三週 0505-0509	壹、健康 三.健康新攻略	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能了解預防性健康自我照護的原則。 2.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。 3.能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。	■紙筆測驗及表單	法定：飲食-1	
	貳、體育 九.角力主角我來當	健體-E-A2 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.能完成自由式角力基本動作的練習。	■實作評量	法定：飲食-2	

				2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7. 能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。			
第十四週 0512-0516	壹、健康 三. 健康新 攻略	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 2. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。	■紙筆測驗及表單	法定：飲食-1	■線上教學 回家完成雲端速測，並至 classroom 進行作業討論。

	貳、體育 十.百發百 中	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Hc-III-1 標的性 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。 3d-III-3 透過體 驗或實踐，解決練 習或比賽的問題。	1. 能了解拋球、擲 球及滾球的使用時 機，並在比賽中表 現出良好的動作技 巧。 2. 與同學溝通討論 擬定比賽策略，並 加以實踐解決比賽 遇到的問題。	■實作評量	課綱：品德-1	■線上教學 回家完成雲 端速測，並 至 classroom 進行作業討 論。
第十五 週 0519- 0523	壹、健康 四.迎向未 來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關 係的維繫與情感的 合宜表達方式。	1a-III-2 描述生 活行為對個人與群 體健康的影響。 3b-III-4 能於不 同的生活情境中， 運用生活技能。	1. 能了解人際關係 及畢業焦慮帶來的 影響。 2. 能具備因應人際 互動及畢業焦慮的 正確判斷。 3. 能察覺消極解決 方式所引發的問 題。	■紙筆測驗及表單	法定：性侵-1	畢業考週
	貳、體育 十.百發百 中	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Hc-III-1 標的性 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。 1d-III-3 了解比 賽的進攻和防守策 略。	1. 了解穩定性對於 標的性球類運動的 重要性。 2. 藉由溝通、討論 擬定比賽策略並在 比賽中實踐及修 正。 3. 了解木球的揮桿 及比賽方式。	■實作評量	課綱：人權-1	

					4. 解決在各項木球活動中遇到問題。 5. 表現良好的木球擊球動作。 6. 檢視自己揮桿動作的技能表現。 7. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。			
第十六週 0526-0530	壹、健康 四. 迎向未來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2. 能因應生活情境運用人際互動技巧。	■ 紙筆測驗及表單	法定：性侵-1	
	貳、體育 十. 百發百中 十一. 水中樂逍遙	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2 健體-E-A1	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 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-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 了解木球的揮桿及比賽方式。 2. 解決在各項木球活動中遇到問題。 3. 表現良好的木球擊球動作。 4. 檢視自己揮桿動作的技能表現。 5. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 6. 能完成活力存摺。	■ 實作評量	法定：性侵-2	

					7. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 8. 能學會持浮板打水划手換氣。 9. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 10. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。			
第十七週 0602-0606	壹、健康 四. 迎向未來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	■紙筆測驗及表單	法定：性別-1	
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	健體-E-A1 健體-E-C2	Gb-III-2 手脚聯合動作、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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。	■實作評量	法定：性別-2 法定：海洋-1	

					3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。			
第十八週 0609-0613	壹、健康 四. 迎向未來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	■紙筆測驗及表單	法定：性別-1	畢業典禮週
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	健體-E-A1 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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	■實作評量	法定：性別-2 法定：游泳與自救能力教學-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。