

高雄市鳳山區鳳山國小六年級第一學期部定課程【健康與體育領域】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	議題融入	備註/ 線上教學線 上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0901-0905	壹、健康 一.環境體 檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-2 環 境污染的來源 與形式。	1a-III-2 描 述 生活行為對個人 與群體健康的影 響。 2a-III-2 覺 知 健康問題所造成 的威脅感與嚴重 性。	◆能認識生活中常見的 污染形式及來源。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：環境-1	9月1日開學
第一週 0901-0905	貳、體育 五.海陸任 遨遊	健體-E-A1	Ab-III-1 身 體組成與體適 能之基本概 念。 Ab-III-2 體 適能自我評估 原則。	1c-III-1 了 解 運動技能要素和 基本運動規範。 1c-III-2 應 用 身體活動的防護 知識，維護運動 安全。	1. 認識三項全能的比賽 內容、器材與安全事 項。 2. 完成簡易三項全能接 力活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		9月1日開學
第二週 0908-0912	壹、健康 一.環境體 檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-2 環 境污染的來源 與形式。	1a-III-2 描 述 生活行為對個人 與群體健康的影 響。 2a-III-2 覺 知 健康問題所造成 的威脅感與嚴重 性。	1. 能認識生活中常見的 污染形式及來源。 2. 能覺察環境污染對健 康的影響。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：環境-1	
第二週 0908-0912	貳、體育 五.海陸任 遨遊	健體-E-A1	Ab-III-1 身 體組成與體適 能之基本概 念。 Ab-III-2 體 適能自我評估 原則。	1c-III-3 了 解 身體活動對身體 發展的關係。 2c-III-3 表 現 積極參與、接受 挑戰的學習態 度。	1. 了解三項全能運動所 需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀 態。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第三週	壹、健康 一.環境體	健體-E-A2	Ca-III-1 健 康環境的交互	1a-III-2 描 述 生活行為對個人	◆能針對不同污染形 式，發想解決方法，並	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定：登革熱防治-1	

0915-0919	檢大行動		影響因素。	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。	實行適當的保健行為。	☐ 檔案評量		
第三週 0915-0919	貳、體育 五. 海陸任遨遊 六. 飛越極限	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 進行修改式三項全能活動。 2. 介紹運動對健康的好處。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0922-0926	壹、健康 一. 環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：環境-1	
第四週 0922-0926	貳、體育 六. 飛越極限	健體-E-A1	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第五週 0929-1003	壹、健康 一. 環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 能了解綠色消費3R3E原則的概念，並於生活中實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第五	貳、體育	健體-E-A1	Ga-III-1	1d-III-1 了解	1. 了解跳遠技術的動作	☒ 紙筆測驗及表單		

週 0929- 1003	六. 飛越極 限		跑、跳與投擲 的基本動作。	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。	要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動 作。	■實作評量 □檔案評量		
第六 週 1006- 1010	壹、健康 二. 人生製 造公司	健體-E-A2	Aa-III-1 生 長發育的影響 因素與促進方 法。 Aa-III-2 人 生各階段的成 長、轉變與自 我悅納。	1a-III-1 認 識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1a-III-2 描 述 生活行為對個人 與群體健康的影 響。	1. 能對人生各階段充滿 好奇且願意從健康的角 度去探索。 2. 能了解影響生長發育 的因素及促進健康的原 則。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	法定：家庭教育暴力防 治-1	10/6中秋節放 假 10/10國慶日放 假 ■線上教學 使用因材網補 充相關影片並 檢核學習成效
第六 週 1006- 1010	貳、體育 六. 飛越極 限 七. 力拔山 河	健體-E-A1	Bc-III-1 基 礎運動傷害預 防與處理方 法。 Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。	1c-III-2 應 用 身體活動的防護 知識，維護運動 安全。 2c-III-2 表 現 同理心、正向溝 通的團隊精神。	1. 了解傷口處理、簡易 貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動 員的影響、同理受傷運 動員的感受。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		10/6中秋節放 假 10/10國慶日放 假 ■線上教學 使用 AI 收集運 動傷害的種類 與傷口處理方 式，並分組上 臺報告。
第七 週 1013- 1017	壹、健康 二. 人生製 造公司	健體-E-A2	Aa-III-1 生 長發育的影響 因素與促進方 法。 Aa-III-2 人 生各階段的成 長、轉變與自 我悅納。	1a-III-1 認 識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1a-III-2 描 述 生活行為對個人 與群體健康的影 響。	1能認識人生各階段生長 發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段 的身心需求及社會互 動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	法定：家庭教育暴力防 治-1	
第七 週 1013- 1017	貳、體育 七. 力拔山 河	健體-E-A1	Cd-III-1 戶 外休閒運動進 階技能。	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	1. 能做出雙手互推、深 蹲、手推車、拉輪胎、 兩人背對背，以增強肌 耐力。 2. 能做出單手互拉、雙	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		

				和協調能力。	手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。			
第八週 1020-1024	壹、健康 二.人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭教育暴力防治-1	
第八週 1020-1024	貳、體育 七.力拔山河	健體-E-A1	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2.能安全的進行拔河比賽。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第九週 1027-1031	壹、健康 二.人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2.能正向面對死亡，接受生命的無常。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	
第九週 1027-1031	貳、體育 八.腿上乾坤	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。 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.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		11/5-6期中評量
第十週 1103-1107	壹、健康 二.人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同	1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：兒童權利公約-1	11/5-6期中評量

				健康的生活規範、態度與價值觀。				
第十週 1103-1107	貳、體育 八. 腿上乾坤	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。	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. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十一週 1110-1114	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	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. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
第十一週 1110-1114	貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。	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. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二週 1117-1121	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	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。	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	

第十二週 1117-1121	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守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-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十三週 1124-1128	壹、健康 三.勇闖飲食島	健體 E-A1	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	
第十三週 1124-1128	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Hb-III-1 陣地攻守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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十四週 1201-1205	壹、健康 三.勇闖飲食島	健體 E-A1	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	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.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2.能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：多元-1	☒ 線上教學 使用因材網檢核飲食健康與多元文化的相關內容
第十四週 1201-1205	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Hb-III-1 陣地攻守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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1.能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十	壹、健康	健體 E-A1	Ea-III-3 每	2a-III-1 關注	1.能表現對多元飲食文	☒ 紙筆測驗及表單	課網：多元-1	12/13校慶活動

五週 1208-1212	三. 勇闖飲食島		日飲食指南與多元飲食文化。	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	化的尊重與接納。 2. 能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十五週 1208-1212	貳、體育十. 平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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. 能認識訓練平衡的設施、場域。 2. 能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		12/13校慶活動
第十六週 1215-1219	壹、健康四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:兒童及少年性剝削防治教育-1	12/15校慶補假
第十六週 1215-1219	貳、體育十. 平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		12/15校慶補假
第十七週 1222-1226	壹、健康四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境	1. 能認識性侵害的定義。 2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	

				中，主動表現基礎健康技能。				
第十七週 1222-1226	貳、體育十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十八週 1229-0102	壹、健康四.守護青春	健體-E-C1	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	1/1元旦放假
第十八週 1229-0102	貳、體育十一.好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1.認識法式滾球的由來與賽事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		1/1元旦放假
第十九週 0105-0109	壹、健康四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
第十九週 0105-0109	貳、體育十一.好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防	1.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2.能表現出穩定的身體控制與協調能力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

			基本動作及基礎戰術。	守策略。				
第二十週 0112-0116	壹、健康 四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:兒童及少年性剝削防治教育-1	1/12-13期末評量
第二十週 0112-0116	貳、體育 十一.好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		1/12-13期末評量
第二十一週 0119-0123	壹、健康 四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:兒童及少年性剝削防治教育-1	1/20休業式、21寒假開始

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。

註6：自114年9月1日(星期一)開學正式上課(第1週)至115年1月20日(星期二)第1學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天。