

高雄市鳳山區鳳山國小六年級第二學期部定課程【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
			學習內容	學習表現				
第一週 0209-0213	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭教育暴力防治-1	2/11開學
第一週 0209-0213	貳、體育 五．身體書法家	健體-E-B3	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.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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		2/11開學
第二週 0216-0220	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭教育暴力防治-1	2/14-2/19春節
第二週 0216-0220	貳、體育 五．身體書法家	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並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.分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		2/14-2/19春節
第三週 0223-0227	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。	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.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	☒ 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	

				4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	業。			
第三週 0223-0227	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	健體-E-B3	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2. 能了解扯鈴的歷史由來。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0302-0306	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. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 2. 能省思並回答關於自我悅納的問題。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	
第四週 0302-0306	貳、體育 六.鈴上雲霄	健體-E-C2	1c-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。 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第五週 0309-0313	壹、健康 二.解癮密碼	健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	
第五週 0309-0313	貳、體育 六.鈴上雲霄	健體-E-C2	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 2. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第六週	壹、健康	健體-E-B2	Bb-III-3 媒體	3b-III-3 能於	1. 能進行媒體識讀及判斷。	☒ 紙筆測驗及表單	法定：性侵害防	☒ 線上教學

0316-0320	二．解癮密碼		訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	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。	2.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	治教育-1	1. 在 Google classroom 上共同討論課程主題，並於課堂發表各組成果 2. 觀看課程影片，並完成課堂作業
第六週 0316-0320	貳、體育 七．排球高手	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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 1. 在 Google classroom 上共同討論課程主題，並於課堂發表各組成果 2. 觀看課程影片，並完成課堂作業
第七週 0323-0327	壹、健康 二．解癮密碼	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。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。 2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	☒ 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	
第七週 0323-0327	貳、體育 七．排球高手	健體-E-C2	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 2. 能知道並做出輪轉方向及位置。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第八週 0333-0403	壹、健康 二．解癮密碼	健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。 2. 能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促進教育-1	4/3兒童節補假

			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。	的決心及技能。			
第八週 0333- 0403	貳、體育 七. 排球高手 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。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	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. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		4/3兒童節補假
第九週 0406- 0410	壹、健康 二. 解癮密碼	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。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能公開提倡拒癮的信念或行為。 2. 能對成癮行為提出具體改善建議。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	4/6清明節補假
第九週 0406- 0410	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 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。 2. 能認真並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		4/6清明節補假
第十週 0413- 0417	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。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識傳染病的常見病原體。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	期中定期考查週
第十週 0413- 0417	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	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發	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. 能了解終身運動的重要性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		期中定期考查週

			知識。 Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				
第十一週 0420-0424	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。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。 2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。	☒ 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 0420-0424	貳、體育 八．桌球精靈 九．角力主角我來當	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。	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. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 2. 能認識角力運動、設施及場域。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二週 0427-0501	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。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治-1	
第十二週 0427-0501	貳、體育 九．角力主角我來當	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛	1. 能完成自由式角力基本動作練習。 2. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				能。				
第十三週 0504-0508	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。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2.能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	
第十三週 0504-0508	貳、體育 九．角力主 角我來當	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	1.能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 2.透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十四週 0511-0515	壹、健康 三．健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.能了解實行預防性健康自我照顧的原則及好處。 2.能養成良好生活習慣，預防不同疾病。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	☒ 線上教學 1.在 Google classroom 上共同討論課程主題，並於課堂發表各組成果 2.觀看課程影片，並完成課堂作業
第十四週 0511-0515	貳、體育 十．百發百中	健體-E-C2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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.能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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十五週 0518-0522	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。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				能。				
第十五週 0518-0522	貳、體育 十．百發百中	健體-E-C2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 2. 能表現良好的木球擊球動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十六週 0525-0529	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。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		畢業生期末評量週
第十六週 0525-0529	貳、體育 十．百發百中 十一．水中樂逍遙	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 2. 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、水中行進划手換氣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學—1	畢業生期末評量週
第十七週 0601-0605	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-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. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 1. 在 Google classroom 上共同討論課程主題，並於課堂發表各組成果 2. 觀看課程影片，並完成課堂作業
第十七	貳、體育	健體-E-A1	Gb-III-2 手腳	1d-III-1 了解	1. 能學會捷泳聯合動作。	☒ 紙筆測驗及表單	法定：游泳與自	☒ 線上教學

週 0601- 0605	十一．水中 樂逍遙		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。	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。	2.能擬定運動計畫，持續增強游 泳技能。	■實作評量 □檔案評量	救能力教學—1	1. 在 Google classroom 上共 同討論課程主 題，並於課堂發 表各組成果 2. 觀看課程影 片，並完成課堂 作業
第十八 週 0608- 0612	壹、健康 四．迎向未 來	健體-E-C2	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。	2a-III-3 體察 健康行動的自覺 利益與障礙。 4b-III-1 公 開 表達個人對促進 健康的觀點與立 場。	1. 能公開表達對未來的信心及健 康行動。 2. 能表達促進友誼及自我認同的 觀點。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		6/12-6/18畢業 典禮週 ■線上教學 1. 在 Google classroom 上共 同討論課程主 題，並於課堂發 表各組成果 2. 觀看課程影 片，並完成課堂 作業
第十八 週 0608- 0612	貳、體育 十一．水中 樂逍遙	健體-E-A1	Cc-III-1 水域 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. 能認識水球運動的歷史、玩法 及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳 接球、水中運球、水中射門。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	法定：游泳與自 救能力教學—1	6/12-6/18畢業 典禮週

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115年2月11日(星期三)開學日(第1週)至115年6月12日(星期五)課程結束，共18週，實際上課日數為79天。