

附件伍-1

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(新課綱)

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	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0831-0904	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	法定:登革熱-1 法定:游泳與自救能力教學-1	
第一週 0831-0904	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		
第二週 0907-0911	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	法定:游泳與自救能力教學-1	

第二週 0907- 0911	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		
第三週 0914- 0918	壹、健康 一.環境 體檢大 行動	健體-E- A2	Ca-III-1 健康環境 的交互影 響因素。	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。	◆能針對不同污染 形式，發想解決方 法，並實行適當的 保健行為。	■紙筆測驗 及表單	法定:游泳與自救能力教學 -1	
第三週 0914- 0918	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		
第四週 0921- 0925	壹、健康	健體-E- A2	Ca-III-3 環保行動 的參與及	4b-III-1 公 開表達個人對 促進健康的觀 點與立場。	◆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	法定:游泳與自救能力教學 -1	

	一. 環境體檢大行動		綠色消費概念。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。				
第四週 0921-0925	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遠度的關係。 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		25 中秋節放假
第五週 0928-1002	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	法定：環境-1 法定：游泳與自救能力教學-1	28 教師節放假
第五週 0928-1002	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. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第六週 1005-1009	壹、健康	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因	1a-III-1 認識生理、心理	1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從	■紙筆測驗及表單	法定：游泳與自救能力教學-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

	二. 人生製造公司		素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	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。	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。			
第六週 1005-1009	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記 9 國慶日補放假
第七週 1012-1016	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	法定:游泳與自救能力教學-1 法定:飲食教育課程-1	

第七週 1012-1016	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和協調能力。	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、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第八週 1019-1023	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	法定:游泳與自救能力教學-1 法定:飲食教育課程-1	
第八週 1019-1023	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		
第九週 1026-1030	壹、健康	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化現象與死	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。	■紙筆測驗及表單	法定:飲食教育課程-1	

	二. 人生製造公司		亡的健康態度。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。			
第九週 1026-1030	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		26 光復節 補放假
第十週 1102-1106	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	法定:健康促進-1	4-5 期中評量
第十週 1102-1106	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		
第十一週 1109-111	壹、健康	健體 E-A1	Ea-III-2 兒童及青少年飲食	1a-III-2 描述生活行為對	1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康促進-1	

	三. 勇闖 飲食島		問 題 與 健 康 影 響。	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。	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。			
第十一週 1109-111	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		
第十二週 1116- 1120	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	法定:健康促進-1	

第十二週 1116-1120	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		
第十三週 1123-1127	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	法定:健康促進-1	
第十三週 1123-1127	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		

第十四週 1130-1204	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	法定:健康促進-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十四週 1130-1204	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十五週 1207-1211	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		5 校慶活動
第十五週 1207-1211	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、	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	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

			Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	接受挑戰的學習態度。	中觀察、欣賞、分享。			
第十六週 1214-1218	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		
第十六週 1214-1218	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		
第十七週 1221-1225	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	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

第十七週 1221- 1225	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		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記 25 行憲紀念日放假
第十八週 1228- 0101	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确方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	■紙筆測驗及表單		
第十八週 1228- 0101	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		1 元旦放假
第十九週 0104- 0108	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

			愛滋關懷。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。			
第十九週 0104-0108	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. 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		
第二十週 0111-0115	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		
第二十週 0111-0115	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	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		12-13 期末評量

			本動作及基礎戰術。					
第二十週 0111-0115	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		
第二十週 0111-0115	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		
第二十一週 0118-0122	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		20 學期結束

第二十一 週 0118- 0122	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		
----------------------------	-------------------------------	-------------	--	--	--	-----------------------	--	--

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數）。

(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：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。