

表件伍

**高雄市鳳山區曹公國小 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 8/31~9/5	第一單元 健康用網路 第1課 網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 1b-III-1 理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。	1. 認識網路的便 利與正向使用方 法。 2. 透過篩檢量 表，覺察個人網 路沉迷問題。 3. 覺知網路沉迷 造成的威脅與嚴 重性。	■實作評量	融入法定：健體－ 健康促進－1	
	第四單元 球藝攻防戰 第1課 鎖定目標	健體-E-A2	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。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的 團隊精神。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。	1. 了解並表現擲 球與反彈球的動 作技能。 2. 表現團隊溝 通，與組員合作 解決標的球類問 題。	■實作評量		
第二週 9/6~9/12	第一單元 健 康用網路 第1課 網路不 沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1b-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。	1. 理解避免網路 沉迷的方法。 2. 願意培養正向 網路使用習慣。 3. 運用「我訊 息」與家人溝通 使用時間。	■實作評量	融入法定：健體－ 健康促進－1	

	<p>第四單元 球藝攻防戰</p> <p>第1課 鎖定目標</p>	健體-E-A2	<p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 了解並表現助走滾球、擊瓶的動作技能。</p> <p>2. 比較並修正自己與他人助走滾球動作的正確性。</p>	■實作評量		
<p>第三週</p> <p>9/13~9/19</p>	<p>第一單元 健康用網路</p> <p>第1課 網路不沉迷</p>	健體-E-A2	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 運用「自我管理與監督」修正網路習慣。</p> <p>2. 運用「抗壓能力」調適壓力並理解其重要性。</p> <p>3. 運用「五正四樂」強化抗壓能力。</p>	■實作評量	融入法定：健體—健康促進—1	
	<p>第四單元 球藝攻防戰</p> <p>第1課 鎖定目標</p>	健體-E-A2	<p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>1. 認識法式滾球運動的器材、場地與拋擲規則。</p> <p>2. 於滾球體驗賽中表現積極參與及團隊精神。</p>	■實作評量		
<p>第四週</p> <p>9/20~9/26</p>	<p>第一單元 健康用網路</p> <p>第2課 友誼維繫</p>	健體-E-B2	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>1. 演練網路與通訊軟體溝通禮儀。</p> <p>2. 演練發表網路訊息的合宜禮儀以維繫友誼。</p>	■實作評量		■線上教學

	<p>第四單元 球藝攻防戰</p> <p>第2課 桌上競技</p>	健體-E-C2	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 表現桌球發球、移動擊球與正手擊球技能。</p> <p>2. 表現反手擊球技能，應用拋球挑戰提高效能。</p>	■實作評量		■線上教學
<p>第五週</p> <p>9/27~10/3</p>	<p>第一單元 健康用網路</p> <p>第2課 友誼維繫</p>	健體-E-B2	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>1. 理解網路言論責任與遭遇不友善留言的因應。</p> <p>2. 運用5W 思考法查證網路訊息並獨立思考。</p>	■實作評量		
	<p>第四單元 球藝攻防戰</p> <p>第2課 桌上競技</p>	健體-E-C2	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 表現桌球發球、移動擊球與正手擊球技能。</p> <p>2. 表現反手擊球技能，應用拋球挑戰提高效能。</p>	■實作評量		
<p>第六週</p> <p>10/4~10/10</p>	<p>第一單元 健康用網路</p> <p>第2課 友誼維繫</p>	健體-E-B2	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>1. 運用「自我肯定」建立朋友互動的自信。</p> <p>2. 運用「人際溝通」演練合宜的情感表達方式。</p>	<p>■實作評量</p> <p>■檔案評量</p>		
	<p>第四單元 球藝攻防戰</p> <p>第2課 桌上競技</p>	健體-E-C2	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 表現桌球發球、移動擊球與正手擊球技能。</p> <p>2. 表現反手擊球技能，應用拋球挑戰提高效能。</p>	■實作評量		

第七週 10/11~10/17	第二單元 打造健康消費心法 第1課 健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 區辨「想要」與「需要」的消費態度。 2. 運用「做決定」的步驟做出健康消費選擇。	■實作評量		
	第四單元 球藝攻防戰 第3課 足下功夫	健體-E-C2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。	■實作評量		
第八週 10/18~10/24	第二單元 打造健康消費心法 第1課 健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 區辨「想要」與「需要」的消費態度。 2. 運用「做決定」的步驟做出健康消費選擇。	■實作評量	融入法定：健體—飲食教育—1	
	第四單元 球藝攻防戰	健體-E-C2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。	■實作評量		

	第3課 足下功夫		1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。		2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。			
第九週 10/25~10/31	第二單元 打造健康消費心法 第1課 健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 認識節能、環保、省水標章的意義。 2. 理解綠色飲食做法並在生活中實踐綠色消費。	■實作評量	融入法定：健體—飲食教育—1	
	第五單元 泳往擲前 第1課 擲向天際	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。	■實作評量		
第十週 11/1~11/7	第二單元 打造健康消費心法 第1課 健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 認識 SDG12並描述消費對環境的影響。 2. 以具創意的方式公開提倡綠色消費行動。	■實作評量	融入法定：健體—飲食教育—1	
	第五單元 泳往擲前 第1課 擲向天際	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。	■實作評量		

<p>第十一週 11/8~11/14</p>	<p>第二單元 打造健康消費心法 第2課 健康消費聰明購</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B2</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>1. 描述媒體對消費行為的影響。 2. 運用「批判性思考」判斷廣告媒體的消費資訊。</p>	<p>■實作評量</p>		<p>■線上教學</p>
	<p>第五單元 泳往擲前 第2課 矯健如蛙游</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C3</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。</p>	<p>1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p>	<p>■實作評量</p>	<p>融入法定：健體—游泳與自救—2</p>	<p>■線上教學</p>
<p>第十二週 11/15~11/21</p>	<p>第二單元 打造健康消費心法 第2課 健康消費聰明購</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B2</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>1. 理解並處理過期、網購不滿意等消費糾紛。 2. 尋求適用的生活技能，善盡消費者權利與義務。</p>	<p>■實作評量 ■檔案評量</p>		

	第五單元 泳往擲前 第2課 矯健如蛙游	健體-E-A2 健體-E-C3	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	■實作評量	融入法定：健體—游泳與自救—2	
第十三週 11/22~11/28	第三單元 友善的世界 第1課 破除性別刻板印象	健體-E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1.運用4F思考法省思家庭與社會的性別刻板印象。 2.認同並透過訪談了解職業選擇不應受性別限制。	■實作評量	融入法定：健體—登革熱防治—1	
	第五單元 泳往擲前 第2課 矯健如蛙游	健體-E-A2 健體-E-C3	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	■實作評量	融入法定：健體—游泳與自救—2	
第十四週 11/29~12/5	第三單元 友善的世界 第1課 破除性別刻板印象	健體-E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素之影響。	1.運用4F思考法省思家庭與社會的性別刻板印象。 2.認同並透過訪談了解職業選擇	■實作評量		

				2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	不應受性別限制。			
	第五單元 泳往擲前 第2課 矯健如蛙游	健體-E-A2 健體-E-C3	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	■實作評量	融入法定：健體—游泳與自救—2	
第十五週 12/6~12/12	第三單元 友善的世界 第2課 尊重特質	健體-E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	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. 認識性別友善廁所設置理念、性特質與性傾向。 2. 運用4F思考法因應校園霸凌，簽署不歧視約定。	■實作評量	融入法定：健體—品德—1	
	第六單元 鈴轉舞技擊 第1課 扯鈴巔峰	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	■實作評量		
第十六週 12/13~12/19	第三單元 友善的世界 第2課 尊重特質	健體-E-A2	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	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. 認識性別友善廁所設置理念、性特質與性傾向。 2. 運用4F思考法因應校園霸凌，	■實作評量		

					簽署不歧視約定。			
	第六單元 鈴轉舞技擊 第1課 扯鈴巔峰	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	■實作評量		
第十七週 12/20~12/26	第三單元 友善的世界 第3課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識性騷擾定義與類型，了解自我身體界線。 2. 演練遭遇性騷擾時堅定拒絕與因應的行動。	■實作評量		
	第六單元 鈴轉舞技擊 第1課 扯鈴巔峰	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	■實作評量		
第十八週 12/27~1/2	第三單元 友善的世界 第3課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識性騷擾定義與類型，了解自我身體界線。 2. 演練遭遇性騷擾時堅定拒絕與因應的行動。	■實作評量		■線上教學
	第六單元 鈴轉舞技擊 第2課 靈活玩技擊	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腿部進攻的動作技能。	■實作評量		■線上教學

第十九週 1/3~1/9	第三單元 友善的世界 第3課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 演練陌生或親戚性侵害情境的自救與處理方法。 2. 建立面對受害者的正確態度，搜集多元求助資源。	■實作評量		
	第六單元 鈴轉舞技擊 第2課 靈活玩技擊	健體-E-A2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腿部進攻的動作技能。	■實作評量		
第二十週 1/10~1/16	第三單元 友善的世界 第3課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1b-III-2 認識健康技能 and 生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 認識網路兒少性剝削陷阱與避免私密影像外流。 2. 拒絕成為性剝削加害者，理解不幸外流的因應。	■實作評量 ■檔案評量		
	第六單元 鈴轉舞技擊 第3課 樂跳土風舞	健體-E-B3 健體-E-C3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.表演《野豌豆》土風舞。 3.欣賞土風舞展演，分享心得。	■實作評量		

第二十一週 1/17~1/20	第三單元 友善的世界 第3課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1b-III-2 認識健康技能 and 生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 認識網路兒少性剝削陷阱與避免私密影像外流。 2. 拒絕成為性剝削加害者，理解不幸外流的因應。	■實作評量 ■檔案評量		
	第六單元 鈴轉舞技擊 第3課 樂跳土風舞	健體-E-B3 健體-E-C3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1b-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.表演《野豌豆》土風舞。 3.欣賞土風舞展演，分享心得。	■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：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。