

高雄市鳳山區曹公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 (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 2/11~2/13	第一單元 食品安全 解密 第一課食 物的旅程	健體-E-A2	Ea-III-4 食 品 生 產 、 加 工 、 保 存 與 衛 生 安 全。	1a-III-3 理 解 促 進 健 康 生 活 的 方 法 、 資 源 與 規 範。 2a-III-2 覺 知 健 康 問 題 所 造 成 的 威 脅 感 與 嚴 重 性。	1. 認識產銷履 歷標章，以及 產銷履歷相關 資訊，掌握食 品的生產過 程。 2. 覺知攝取過 多超加工食 品、食品添加 物對健康的影 響與嚴重性。	■檔案評量	法定融入:健體- 飲食教育-1	
第二週 2/14~2/20	第一單元 食品安全 解密 第二課預 防食品中 毒	健體-E-A2	Ea-III-4 食 品 生 產 、 加 工 、 保 存 與 衛 生 安 全。	1a-III-3 理 解 促 進 健 康 生 活 的 方 法 、 資 源 與 規 範。 2a-III-2 覺 知 健 康 問 題 所 造 成 的 威 脅 感 與 嚴 重 性。	1. 覺知食品中 毒對人體消化 系統的影響。 2. 理解預防食 品中毒的原 則。	■檔案評量	課綱：安全-3	
第三週 2/21~2/27	第二單元 健康醫點 通 第一課守 護醫療資 源	健體-E-A1	Fb-III-4 珍 惜 健 保 與 醫 療 的 方 法。	1a-III-3 理 解 促 進 健 康 生 活 的 方 法 、 資 源 與 規 範。 3b-III-3 能 於 引 導 下 ， 表 現 基 本 的 決 策 與 批 判 技 能。	1理解分級醫療 制度、家庭醫 師、雙向轉診 制度、部分負 擔的功能與其 精神。 2. 覺知濫用醫 療資源的後果 與嚴重性。	■紙筆測驗及表單	法定融入:健體- 飲食教育-1	

<p>第四週 2/28~3/6</p>	<p>第二單元 健康醫點通 第二課用藥保安康</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>1. 認識藥品分級，學會看藥品標示。 2. 熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。</p>	<p>■檔案評量</p>	<p>法定融入:健體-飲食教育-1</p>	<p>■線上教學</p>
<p>第五週 3/7~3/13</p>	<p>第三單元 健康特攻隊 第一課健康全方位</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 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>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>1. 認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2. 認識身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>■實作評量</p>		
<p>第六週 3/14~3/20</p>	<p>第三單元 健康特攻隊 第二課健康達人出任務</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 自我反省並修正個人的生活型態。</p>	<p>■檔案評量</p>	<p>課綱：安全-1</p>	<p>■檔案評量</p>
<p>第七週 3/21~3/27</p>	<p>第三單元 健康特攻隊 第三課預防慢性病</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成</p>	<p>■檔案評量</p>	<p>法定融入:健體-登革熱-1</p>	

					因、早期症狀與預防方法。			
第八週 3/28~4/3	第四單元 好球開打 第一課羽 球同樂	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. 在活動中表 現羽球發球、 平擊球、擊小 球、擊高遠球 與移位步伐的 動作技能。 2. 演練羽球比 賽的進攻與防 守策略。	■實作評量	法定融入:健體- 健康促進-2	
第九週 4/4~4/10	第四單元 好球開打 第一課羽 球同樂	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. 在活動中表 現羽球發球、 平擊球、擊小 球、擊高遠球 與移位步伐的 動作技能。 2. 演練羽球比 賽的進攻與防 守策略。	■實作評量	法定融入:健體- 健康促進-1	
第十週 4/11~4/17	第四單元 好球開打 第二課快 攻密守	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。	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. 演練籃球比 賽中的進攻與 防守策略。 2. 透過體驗或 實踐，解決籃 球比賽中的問 題。	■實作評量	課綱：資訊-2	
第十一週 4/18~4/24	第五單元 鍛鍊好體 能 第一課接 力與障礙 跑	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、 跳與投擲的基 本動作。	1c-III-1 了解 運動技能要素 和基本運動規 範。 3c-III-2 在身 體活動中表現	1. 了解並表現 接力動作的要 素和技巧。 2. 在活動中表 現接力賽的起 跑、助跑、傳	■實作評量	課綱：資訊-2	■線上教學

				各項運動技能，發展個人運動潛能。	接棒的動作技能，發展個人潛能。			
第十二週 4/25~5/1	第五單元 鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 2. 透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。	■實作評量	課綱：安全-2	
第十三週 5/2~5/8	第五單元 鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2. 表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	■實作評量	課綱：生命-1	
第十四週 5/9~5/15	第五單元 鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2. 熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	■實作評量		
第十五週 5/16~5/22	第六單元 舞動世界	健體-E-C2	Gb-III-1 水中自救方法、仰	3c-III-1 表現穩定的身體控	1. 在游泳活動中，表現蛙泳	■實作評量	課綱：海洋-3	

	逍遙游 第一課水中好手		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。	制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 2. 透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。			
第十六週 5/23~5/29	第六單元 舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	健體-E-C2	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 2. 覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-2	
第十七週 5/30~6/5	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	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. 了解《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2. 表現《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。	■紙筆測驗及表單	課綱：國際-2	
第十八週 6/6~6/12	第六單元 舞動世界 逍遙游	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 了解《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫	■實作評量	課綱：國際-2	■線上教學

	第二課舞 出國際風			3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	舞》的舞蹈背 景。 2. 表現《17世 紀行列舞》、 《綠谷紅衫 舞》的隊形與 舞序。			
第十九週 6/13~6/19	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞 出國際風	健體-E-B3	Ib-III-2 各國 土風舞。	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。	1. 了解《綠谷 紅衫舞》的舞 蹈背景。 2. 表現《綠谷 紅衫舞》的動 作、隊形與舞 序。	■實作評量	課綱：國際-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。**