

高雄市三民區正興國小 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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。 4.了解營養對身高的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元四慢活新主張 活動1愛運動、I運動	健體-E-A2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1.認識終身運動的目的。 2.理解SH150的意義與做法。 3.設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4.認識與運動相關的科技資源。 5.運用科技資源解決運動相關問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：健康促進學校-2	
二	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。 4.了解營養對身高的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元四慢活新主張 活動1愛運動、I運動	健體-E-A2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4d-III-1 養成規律	1.認識終身運動的目的。 2.理解SH150的意義與做法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：健康促進學校-1	

				運動習慣，維持動態生活。	3.設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4.認識與運動相關的科技資源。 5.運用科技資源解決運動相關問題。			
三	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	健體-E-A1	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.了解運動對身高的影響。 2.了解睡眠對身高的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元四慢活新主張 活動2運動養生、養生運動	健體-E-A1	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.認識八段錦的起源以及保健功能。 2.練習八段錦八組招式。 3.理解進行八段錦的注意事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
四	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	健體-E-B3	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1.了解包皮清潔的重要性。 2.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3.了解如何減少夢遺發生。 4.運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。	☐ 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	
	單元四慢活新主張 活動3歡樂排舞	健體-E-B3	1b-III-2 各國土風舞。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1.認識排舞的特色。 2.練習排舞的基本要素與動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
五	單元一擁抱青春向前行 活動2身體保護你我他	健體-E-A3	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切	1.了解何謂性騷擾。 2.認識性騷擾的多種型態。 3.了解不應亂傳自己	☐ 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	

				的事證來支持自己健康促進的立場。	照片給他人的重要性。 4.學習明確拒絕性騷擾的態度。 5.了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。			
	單元四慢活 新主張 活動3歡樂 排舞	健體-E-A3	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.練習排舞的基本動作。 2.進行簡易排舞的作與展演。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
六	單元一擁抱 青春向前行 活動2身體 保護你我他	健體-E-A1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1.了解性侵害的定義。 2.能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 3.了解網路交友必須注意的原則。 4.了解如何陪伴受害者。 5.了解遭遇性侵害時的處置與流程。 6.了解受害者的心情復原歷程。 7.了解如何陪伴受害者。 8.能以同理心練習陪伴的技巧。	☐ 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 課綱：生命教育-1	
	單元五休閒 樂無窮 活動1穿縮 自如	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

七	單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行	健體-E-C1	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。	3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1.了解何謂性傾向。 2.了解如何表達正確的喜歡情感。 3.了解個人特質與性別無關。 4.了解何謂性別刻板印象。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:生命教育-1	
	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	健體-E-C1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 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。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
八	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	健體-E-A3	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.了解傳染是無形的。 2.了解衛生習慣養成的重要。 3.了解構成傳染病的三要素。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防治-1 法定:飲食教育課程-1	
	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	健體-E-A3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
九	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	健體-E-A3	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.了解傳染是無形的。 2.了解衛生習慣養成的重要。 3.了解構成傳染病的三要素。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
	單元五休閒樂無窮 活動2定向	健體-E-A3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
								■線上教學 分組使用 Google Maps 設計「校園定

	運動		運動進階技能。	3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。				向運動挑戰路線」, 規劃起點、檢查點與終點, 並讓同學試著完成。
十	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	健體-E-A2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.學習阻斷傳染病的發生。 2.針對阻斷傳染病三要素, 找出本身所缺失的生活技能, 並練習以此設定計畫, 落實該項技能。 3.複習並熟悉傳染三要素的分類。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	
	單元五休閒樂無窮 活動3飛盤遊戲	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作, 並訂定自我練習目標, 積極完成。 2.能發揮運動精神, 與同學進行飛盤遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十一	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	健體-E-A3	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	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。	1.認識諾羅的病原體。 2.了解感染諾羅的傳染途徑。 3.了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	健體-E-A3	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	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.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作, 並訂定自我練習目標, 積極完成。 2.能發揮運動精神, 與同學進行飛盤遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十二	單元二健康	健體-E-C2	Fb-III-2 臺灣地區	2b-III-2 願意培養	1.了解新冠的傳染途	☐ 紙筆測驗及表單		

	生活家 活動2你不可不知的傳染病		常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	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。	徑。 2.了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。	■實作評量 □檔案評量		
	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	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。	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.能做出快速閃躲的動作。 2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3.能緊跟持球進攻者防守, 並快速TAG 色帶。 4.能持球快速衝過得分線。 5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		
十三	單元二健康 生活家 活動2你不可不知的傳染病	健體-E-A3	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1.認識愛滋病病原體。 2.了解感染HIV的傳染途徑。 3.熟悉HIV感染後的處置及預防方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		
	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	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-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.能做出快速閃躲的動作。 2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3.能緊跟持球進攻者防守, 並快速TAG色帶。 4.能持球快速衝過得分線。 5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		
十四	單元二健康 生活家 活動2你不可不知的傳	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。 Db-III-4 愛滋病傳	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導	1.了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 2.能應用批判思考方	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		

	染病		染途徑與愛滋關懷。	下, 表現基本的決策與批判技能。	式駁斥對愛滋的歧視。 3.能表達對愛滋病患的關懷。 4.了解所學傳染病及預防法。			
	單元六拋滾 有一套 活動2滾球 大進擊	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-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標, 並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略, 並運用於遊戲中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十五	單元三健康 E起來 活動1明眸 皓齒到終老	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	1.了解感官的重要性以及所連結的五感。 2.了解視力保健的重要性。 3.了解眼睛疲勞的症狀。 4.了解失去視覺可能對生活造成的不便。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元六拋滾 有一套 活動2滾球 大進擊	健體-E-A1	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標, 並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略, 並運用於遊戲中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十六	單元三健康 E起來 活動1明眸 皓齒到終老	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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.了解近視的成因。 2.了解近視的矯治方式。 3.了解保護眼睛與視力的方式。 4.了解如何在生活中實踐護眼技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

					5.了解如何實際展演護眼計畫。 6.建立正確的用眼方法。			
	單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行, 玩樂重安全	健體-E-A2	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4d-III-2 執行運動計畫, 解決運動參與的阻礙。	1.認識溯溪, 能規劃溯溪活動。 2.了解溯溪危險狀況, 避免危險發生。 3.溯溪受困時, 能夠保護自己以求安全。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十七	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	1.了解牙齒清潔與口腔健康的重要性, 建立促進口腔健康的習慣。 2.了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3.了解如何實際設計護齒計畫。 4.建立正確的護齒方法。 5.了解視力健康的重要性, 建立促進視力健康的習慣。 6.了解口腔健康的重要性, 建立促進口腔健康的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A2	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	1.加強划手及打水能力, 增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。 3.進行簡易式游泳比賽。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
十八	單元三健康E起來 活動2終身照護沒煩惱	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同	1.建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2.認識全民健保的特色。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量		

				的生活情境中，運用生活技能。	3.認識健保卡的特色。 4.了解就醫流程。 5.建立正確使用健保卡就醫的行為。 6.了解健保的便利性與財政危機。 7.了解造成健保危機的原因。 8.了解珍惜健保資源的方式。 9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。			
	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A1	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。 3.進行簡易式游泳比賽。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

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。