

高雄市鼓山區中華藝校附設雙語國小六年級第一學期部定課程【健體(分科版)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	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.描述網路沉迷對健康的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:資訊-1	
一	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-2	
二	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	1.理解避免網路沉迷的方法。 2.願意培養正向的網路使用習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:資訊-1	
二	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.透過體驗或實踐, 解決進行標的性球類活動遇到的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

三	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	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。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1.了解健康自主管理的原則與方法。 2.運用生活技能「自我管理與監督」,反省與修正網路使用的習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:資訊-1	
三	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.透過體驗或實踐,解決進行標的性球類活動遇到的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
四	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	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。	4a-Ⅲ-1 自我反省與修正促進健康的行動。	1.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 2.運用「五正四樂促進健康」原則,強化面對壓力的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:資訊-1	
四	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

五	第一單元 健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	
五	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
六	第一單元 健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
六	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
七	第二單元 打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	

七	第四單元 球藝攻防戰 第三課足下功夫	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-1 演練比賽中的進攻和防守策略。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
八	第二單元 打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	健體-E-A2	Eb-Ⅲ-1 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:環境-1	
八	第四單元 球藝攻防戰 第三課足下功夫	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。	1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
九	第二單元 打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:環境-1	
九	第五單元 泳往擲前 第一課擲向天際	健體-E-A2	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。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

十	第二單元 打造健康 消費心法 第一課健康 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。	3b-Ⅲ-4 能於不 同的生活情境 中，運用生活技 能。	1.描述消費行為 對環境的影響。 2.運用多元的健康 消費資訊、產 品與服務。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	
十	第五單元 泳往擲前 第一課擲 向天際	健體-E-A2	Ga-Ⅲ-1 跑、跳 與投擲的基本 動作。	3d-Ⅲ-3 透過體 驗或實踐，解決 練習或比賽的 問題。	1.了解並表現原 地推擲球的動 作技能。 2.比較自己或他 人推擲球和肩 上投擲動作技 能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	
十一	第二單元 打造健康 消費心法 第二課健康 消費聰明購	健體-E-B2	Eb-Ⅲ-1 健康消 費資訊與媒體 的影響。 Eb-Ⅲ-1 健康消 費相關服務與 產品的選擇方 法。	3b-Ⅲ-3 能於引 導下，表現基本 的決策與批判 技能。	1.描述媒體對於 消費行為的影 響。 2.運用生活技能 「批判性思考」， 判斷廣告媒體 的消費資訊。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	
十一	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	健體-E-C3	Gb-Ⅲ-1 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。	3d-Ⅲ-3 透過體 驗或實踐，解決 練習或比賽的 問題。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	
十二	第二單元 打造健康 消費心法	健體-E-B2	Eb-Ⅲ-1 健康消 費資訊與媒體 的影響。	1a-Ⅲ-1 描述生 活行為對個人 與群體健康的 影響。	1.描述媒體對於 消費行為的影 響。 2.理解發生消費 問題的處理方	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	☒ 線上教學 因才網

	第二課健康消費聰明購				法、資源與規範。			
十二	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	健體-E-C3	Gb-Ⅲ-1 水中 自救方法、仰漂 15秒。	4d-Ⅲ-3 宣導身 體活動促進身 心健康的效益。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:海洋-1	
十三	第三單元 友善的世界 第一課破 除性別刻 板印象	健體-E-A2	Db-Ⅲ-1 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 的交互作用之 影響。	1.關注性別刻板 印象受到個人、 家庭、學校與社 區等因素的交 互作用影響。 2.運用4F思考 法省思性別刻 板印象。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-1	
十三	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	健體-E-C3	Cb-Ⅲ-1 區域性 運動賽會與現 代奧林匹克運 動會。	4c-Ⅲ-1 比較與 檢視個人的體 適能與運動技 能表現。	1.應用水中自救 方法,維護運動 安全。 2.了解仰漂的動 作技能。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:海洋-1	
十四	第三單元 友善的世界 第一課破 除性別刻 板印象	健體-E-A2	Db-Ⅲ-1 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。	2b-Ⅲ-1 認同健 康的生活規範、 態度與價值觀。	1.關注性別刻板 印象受到個人、 家庭、學校與社 區等因素的交 互作用影響。 2.運用4F思考 法省思性別刻 板印象。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-1	

十四	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	lc-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3d-Ⅲ-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
十五	第三單元 友善的世界 第二課尊重特質	健體-E-A2	Db-Ⅲ-1 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。	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用4F思考法省思葉永鈺事件。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	
十五	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	lc-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
十六	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-Ⅲ-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判技能。	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	
十六	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	lc-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
十七	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-Ⅲ-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判技能。	1.認識性侵害。 2.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	

十七	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	lc-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3d-Ⅲ-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
十八	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-Ⅲ-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判技能。	1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2.主動表現預防性侵害的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	■線上教學 回家觀看教育平台相關影片, 並於課堂進行發表
十八	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-Ⅲ-1 技擊組合動作與應用。	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
十九	第三單元 友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-Ⅲ-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判技能。	1.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 2.用生活技能「批判性思考」, 破除針對性侵害受害者說法的迷思。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	
十九	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-Ⅲ-1 技擊組合動作與應用。	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.表現技擊進攻和防守動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

廿	第三單元 友善的世界 第三課維 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。	3b-Ⅲ-3 能於引 導下, 表現基本 的決策與批判 技能。	1.認識兒少性剝 削。 2.覺知網路兒少 性剝削所造成 的威脅感與嚴 重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	
廿	第六單元 鈴轉舞技 擊 第三課樂 跳土風舞	健體-E-B3	lb-Ⅲ-1 各國土 風舞。	3c-Ⅲ-3 表現動 作創作和展演 的能力。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	
廿一	第三單元 友善的世界 第三課維 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。	3b-Ⅲ-3 能於引 導下, 表現基本 的決策與批判 技能。	1.認識兒少性剝 削。 2.覺知網路兒少 性剝削所造成 的威脅感與嚴 重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:性別平等-1	
廿一	第六單元 鈴轉舞技 擊 第三課樂 跳土風舞	健體-E-B3	lb-Ⅲ-1 各國土 風舞。	3c-Ⅲ-3 表現動 作創作和展演 的能力。	1.了解並表現 《洛哈地》土風 舞基本舞步。 2.表演《洛哈地》 土風舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-1	

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)請與表件參-1(e-1)「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。