

高雄市前鎮區光華國小六年級第二學期部定課程【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 2027/2/11~ 2027/2/13	壹、健康 一.天生 我才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我 悅納與潛能探 索的方法。	1a-III-1 認識生 理、心理與社 會各層面健康 的概念。 2b-III-3 擁有執 行健康生活行 動的信心與效 能感。	1.從生理、心 理、家庭、社會 等面向認識自 我概念。 2.能藉由「特 質」、「興趣」、 「職業」進行潛 能探索。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康飲食-1	■線上教學
第二週 2027/2/14~ 2027/2/20	壹、健康 一.天生 我才必有用 二.解癮 密碼	健體-E-B2	Fa-III-1 自我 悅納與潛能探 索的方法。 Bb-III-3 媒體 訊息對青少年 吸菸、喝酒行 為的影響。	1a-III-3 理解促 進健康生活的 方法、資源與 規範。 1b-III-4 了解健 康自主管理的 原則與方法。	1.能了解從事 合適工作對於 提升自我悅納 的重要性。 2.能覺察媒體 隱含的菸酒訊 息及影響。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康飲食-1	■線上教學
第三週 2027/2/21~ 2027/2/27	壹、健康 二.解癮 密碼	健體-E-B2	Bb-III-2 成癮 性物質的特性 及其危害。 Bb-III-4 拒絕 成癮物質的健 康行動策略。	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-2 獨立演 練大部分的人 際溝通互動技 能。	1.能了解成癮 性物質的特 性、危害及引 發的多重問 題。 2.能公開提倡 拒癮的信念或 行為。	■紙筆測驗及表單	法定:健康飲食-1	■線上教學
第四週 2027/2/28~ 2027/3/6	壹、健康 三.健康 新攻略	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。 Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。	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.能了解「病原 體」透過不同的 「傳染途徑」傳 播給「容易被感 染的人」,就可 能會導致傳染 病盛行。 2.能認識臺灣 常見的傳染病 「水痘、病毒性 肝炎」及其感染 症狀、傳染途 徑、治療方法 及預防方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:性平-1	
第五週 2027/3/7~ 2027/3/13	壹、健康 三.健康 新攻略 四.迎向 未來	健體-E-A2	Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。	3a-III-2 能於不 同的生活情境 中,主動表現 基礎健康技 能。 3b-III-4 能於不 同的生活情境 中,運用生活 技能。	1.能認識臺灣 常見的傳染病 「結核病、新冠 併發重症( COVID-19)」 及其感染症 狀、傳染途徑、 治療方法及預 防方式。 2.能了解人際 關係及畢業焦 慮帶來的影 響。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:兒少性剝削防 治-1 課綱:游泳與自救-1	
第六週 2027/3/14~ 2027/3/20	壹、健康 四.迎向 未來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。 Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。	2a-III-3 體察健 康行動的自覺 利益與障礙。 4b-III-1 公開表 達個人對促進 健康的觀點與 立場。	1.能因應生活 情境運用人際 溝通技巧。 2.能學習轉換 畢業分離焦慮 的壓力管理技 巧。	■紙筆測驗及表單	法定:性平-1 法定:健康促進教育 -1	
第七週 2027/3/21~ 2027/3/27	貳、體育 五.身體 書法家	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性 與主題式創作 舞。	1c-III-3 了解身 體活動對身體 發展的關係。	1.學習與欣賞 舞蹈創作的 美感,發現身 體活動、發展與	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:性侵害防治-1 課綱:游泳與自救-1	

				2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	書法文化素養的連結性。 2.分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體, 認識身體活動對身體發展的關係。			
第八週 2027/3/28~ 2027/4/3	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計, 啟動各組創作表演, 並在討論與參與練習中, 表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.能了解扯鈴的歷史由來。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第九週 2027/4/4~ 2027/4/10	貳、體育 六.鈴上雲霄	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作, 並分析與他人的差異。	■紙筆測驗及表單	法定: 性平-1 課綱: 游泳與自救-1	
第十週 2027/4/11~ 2027/4/17	貳、體育 六.鈴上雲霄 七.排球高手	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。	1.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 2.能積極正確做出低手與低手發球動作, 並透過競爭和學習策略, 改善個人技能表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 兒少性剝削防治-1	
第十一週 2027/4/18~ 2027/4/24	貳、體育 七.排球高手	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-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。	1.能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧, 接納他人不同想法, 並正向溝通有效策略, 解決比賽的問題。 2.能知道正式比賽, 球場上各角色所擔任的工作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 登革熱防治-1 課綱: 游泳與自救-1	
第十二週 2027/4/25~ 2027/5/1	貳、體育 八.桌球精靈	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。 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.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。	■紙筆測驗及表單	法定: 性平-1 法定: 健康促進教育-1	
第十三週 2027/5/2~ 2027/5/8	貳、體育 八.桌球精靈	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆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。 4d-III-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。	1.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 2.能了解終身運動的重要性。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 家暴防治-1	

第十四週 2027/5/9~ 2027/5/15	貳、體育 九.角力 主角我來當	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊 組合動作與應用。 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-3 表現積 極參與、接受 挑戰的學習態 度。	1.能認識不同 的角力運動招 式。 2.能完成自由 式角力基本動 作練習。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 性侵害防治-1	
第十五週 2027/5/16~ 2027/5/22	貳、體育 九.角力 主角我來當 十.百發 百中	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊 組合動作與應用。 Hc-III-1 標的 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。	2c-III-1 表現基 本運動精神和 道德規範。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與 運動計畫。	1.能從優秀運 動員的故事中 學習到運動家 精神。 2.能了解拋球、 擲球及滾球的 使用時機, 並 在比賽中表現 出良好的動作 技巧。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 性平-1	
第十六週 2027/5/23~ 2027/5/29	貳、體育 十.百發 百中	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-2 演練比 賽中的進攻和 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.能了解穩定 性對於標的性 球類運動的重 要性。 2.能了解木球 的揮桿及比賽 方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 家暴防治-1	
第十七週 2027/5/30~ 2027/6/5	貳、體育 十.百發 百中 十一.水 中樂逍遙	健體-E-C2	Hc-III-1 標的 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。 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。	4c-III-2 比較與 檢視個人的體 適能與運動技 能表現。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與 運動技能的運 動計畫。	1.能了解終身 運動的意義及 選擇終身運動 的原則。 2.能學會換氣 節奏: 韻律呼吸 複習、水中轉 頭換氣、岸邊 划手換氣、水 中行進划手換 氣。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定: 兒少性剝削防 治-1	
第十八週 2027/6/6~ 2027/6/12	貳、體育 十一.水 中樂逍遙	健體-E-C2	Cc-III-1 水域 休閒運動進階 技能。 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。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制 和協調能力。	1.能透過游泳 接力賽, 表現 個人運動技 能。 2.能進行水球 基礎動作: 水中 傳接球、水中 運球、水中射 門。	■紙筆測驗及表單	法定: 家暴防治-1 法定: 性侵害防治-1 法定: 性平-1 法定: 健康促進教育 -1	
第十九週 2027/6/13~ 2027/6/14	畢業典禮							

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。