

高雄市前鎮區光華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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2025/9/1~ 2025/9/5	壹、健康 二.人生製 造公司	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1能認識人生各階段生長發育的轉變。 2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3.能接納自己的成長變化,並關心家人的身心健康狀況。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康飲食-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2025/9/8~ 2025/9/12	壹、健康 二.人生製 造公司 三.勇闖飲 食島	健體E-C3	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 2.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康飲食-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2025/9/15~ 2025/9/19	壹、健康 三.勇闖飲 食島	健體E-A1	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	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-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	1.能自我反省並修正飲食習慣,持續促進健康。 2.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判,並做出調整飲食均衡的決策。 3.能表現對多元飲食的尊重與接納。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康飲食-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2025/9/22~ 2025/9/26	壹、健康 四.守護青 春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	1.能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。 2.能學會因應性剝削、性騷擾、性侵害的方法。 3.能認識身體自主權的概念。 4.能學習預防及因應網路霸凌的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1	
第五週 2025/9/29~ 2025/10/3	壹、健康 四.守護青 春 貳、體育 五.海陸任 遨遊	健體-E-A2	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。	1.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 2.能分辨性剝削的樣態。 3.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒少性剝削防治-1 課綱:游泳與自救-1	
第六週 2025/10/6~ 2025/10/10	貳、體育 五.海陸任 遨遊	健體-E-A1	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。 3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔及與他人接觸時身體的界線。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1 法定:健康促進-1	
第七週 2025/10/13 ~ 2025/10/17	貳、體育 五.海陸任 遨遊 六.飛越極 限	健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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.選擇適合自己的運動項目,並依所須的體適能安排運動計畫。 2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3.了解在運動中,與他人間的身體界線	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治-1 課綱:游泳與自救-1	
第八週 2025/10/20 ~ 2025/10/24	貳、體育 六.飛越極 限	健體-E-A2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1.了解爆發力與跳躍高度及速度的關係。 2.表現良好的跳高動作。 3.表現良好的跳遠動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		
第九週 2025/10/27 ~ 2025/10/31	貳、體育 六.飛越極 限 七.力拔山 河	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。	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。	1.能了解拔河的历史由來、裝備。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶,以增強握力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1 課綱:游泳與自救-1	

					3.了解在運動中，與他人間的身體界線			
第十週 2025/11/3~ 2025/11/7	貳、體育 七.力拔山河	健體-E-C2	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	1.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的动作。 2.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
第十一週 2025/11/10~ 2025/11/14	貳、體育 八.腿上乾坤	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 3.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:登革熱防治-1 課綱:游泳與自救-1	
第十二週 2025/11/17~ 2025/11/21	貳、體育 八.腿上乾坤	健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守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.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術，並在運動中了解與他人的身體界線。 2.能規畫一個週期(例如騎自行車)的運動方案並積極落實。 3.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 4.能在比賽中表現合作與團隊精神。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1 法定:健康促進-1	
第十三週 2025/11/24~ 2025/11/28	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-B1	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 2.學生能瞭解遇到事件時，正確的處遇方式。 3.能察覺週遭需要幫助的同學進而學會保護自己。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家暴防治-1	
第十四週 2025/12/1~ 2025/12/5	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-C2	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 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.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2.透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治-1	
第十五週 2025/12/8~ 2025/12/12	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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.能認識訓練平衡的設施、場域。 2.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 3.學童從活動中了解身體的界線，並有能力解決練習時所面臨的問題。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1	
第十六週 2025/12/15 ~ 2025/12/19	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	健體-E-C2	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 2.能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 3.學生能瞭解遇到事件時，正確的處遇方式，並察覺週遭需要幫助的同學進而學會保護自己，給予伙伴鼓勵與陪伴。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家暴防治-1	
第十七週 2025/12/22 ~ 2025/12/26	貳、體育 十一.好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hc-III-1 標的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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.學習法式滾球運動的精神與規範。 2.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 3.能表現出穩定的身體控制與協調能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量		

第十八週 2025/12/29 ~ 2026/1/2	貳、體育 十一、好球 強強滾	健體-E-C2	Cb-III-3 各項運動 裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團 隊精神。 3d-III-2 演練比賽 中的進攻和防守策 略。	1.能在運動中表現 穩定身體控制與協 調力。 2.能在比賽中表現 合作與團隊精神。 3.在運動中了解與 他人的身體界線。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平-1 法定:健康促進-1	
第十九週 2026/1/5~ 2026/1/9	壹、健康 一、環境體 檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-1 健康環境 的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染 的來源與形式。	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.能認識生活中常 見的汙染形式及來 源。 2.瞭解遇到事件時 ，正確的處遇方 式。 3.能察覺週遭需要 幫助的同學進而學 會保護自己。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治-1	
第二十週 2026/1/12~ 2026/1/16	壹、健康 一、環境體 檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-1 健康環境 的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染 的來源與形式。	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.能認識生活中常 見的汙染形式及來 源。 2.能針對不同汙染 形式，發想解決方 法，並實行適當的 保健行為。 3.瞭解遇到事件時 ，正確的處遇方 式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家暴防治-1	
第二十一 週 2026/1/19~ 2026/1/20	壹、健康 一、環境體 檢大行動	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育 的影響因素與促進 方法。 Aa-III-2 人生各階 段的成長、轉變與 自我悅納。	2a-III-3 體察健康 行動的自覺利益與 障礙。 4a-III-3 主動地表 現促進健康的行 動。	1.能了解綠色消費 3R3E原則的概念 ，並於生活中實 踐。 2.能完成綠色消費 改善計畫，培養符 合綠色消費的習 慣。 3.能完成環境汙染 改善計畫，建立健 康的生活環境。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 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。