

高雄市新興區七賢國小 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
1	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 環境污染的來源與形式。	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污染形式及來源。 2. 能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：登革熱防治-1	☐ 線上教學
2	壹、健康 一.環境 體檢大行動 二.人生 製造公司	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 2. 能了解綠色消費3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：健康促進教育-1	☐ 線上教學
3	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。	■紙筆測驗及表單	法定：健康促進教育-2	☐ 線上教學

4	壹、健康 二. 人生 製造公司 三. 勇闖 飲食島	健體 E-A1	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-2 描述 生活行為對個 人與群體健康 的影響。 1a-III-3 理解 促進健康生活 的方法、資源與 規範。	1. 能接納自己 的成長變化。 2. 能選擇有益 身心健康的具 體行動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：飲食教育 課程-2	☐ 線上教學
5	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。	1a-III-1 認識 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。 1b-III-2 認識 健康技能和生 活技能的基本 步驟。	1. 能理解兒童 期需要的營養 與熱量。 2. 能理解六大 類食物的代換 分量。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：飲食教育 課程-1	☐ 線上教學
6	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。	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. 能認識性剝 削、性騷擾、性 侵害的定義。 2. 能覺察個資 外洩的嚴重性。	■紙筆測驗及表單	法定：性侵害防 治教育-2	■線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆記
7	壹、健康 四. 守護 青春 貳、體育	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋 病傳染途徑與 愛滋關懷。	1a-III-2 描述 生活行為對個	1. 能認識愛滋 病及其傳染途 徑。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：性侵害防 治教育-1	☐ 線上教學

	五. 海陸 任遨遊		Cb-III-1 運動 安全教育、運動 精神與運動營 養知識。	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。	2. 能覺察愛滋 病對身體健康 的威脅及嚴重 性。			
8	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。 Ab-III-2 體適 能自我評估原 則。	1c-III-3 了解 身體活動對身 體發展的關係。 2c-III-3 表現 積極參與、接受 挑戰的學習態 度。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定：游泳與自 救能力教學-2	☐ 線上教學
9	貳、體育 五. 海陸 任遨遊 六. 飛越 極限	健體-E-A1	Cb-III-1 運動 安全教育、運動 精神與運動營 養知識。 Cd-III-1 戶外 休閒運動進階 技能。	1c-III-3 了解 身體活動對身 體發展的關係。 1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。	1. 進行修改式 三項全能活動。 2. 介紹運動對 健康的好處。	■紙筆測驗及表單	法定：游泳與自 救能力教學-2	☐ 線上教學
10	貳、體育 六. 飛越 極限	健體-E-A1	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。 2c-III-3 表現 積極參與、接受 挑戰的學習態 度。	1. 了解瞬發力 與跳躍高度及 遠度的關係。 2. 了解剪式跳 高及跳遠技術 的動作要素與 要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

11	貳、體育 六. 飛越 極限 七. 力拔 山河	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎 運動傷害預防 與處理方法。 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-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神。	1. 了解傷口處 理、簡易貼紮、 固定的方式。 2. 了解運動傷 害對運動員的 影響、同理受傷 運動員的感受。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
12	貳、體育 七. 力拔 山河	健體-E-A1	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。 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神。	1. 能了解握繩、 預備姿勢及正 確的拔河姿勢。 2. 透過固定拉 拔、四人對拉， 來熟練拔河的 動作。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
13	貳、體育 八. 腿上 乾坤	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。 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神。	1. 能了解如何 利用腳停球及 內側、外側等方 式傳球。 2. 能運用足球 做出指定動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
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。 Cb-III-1 運動 安全教育運動 精神與運動營 養知識。	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. 能透過觀摩 他人或自己察 覺，學習到正確 傳球及射門動 作。 2. 能認真、積極 參與活動，並與 同學討論戰術。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆記

15	貳、體育 九. 勇闖 籃球殿堂	健體-E-A3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
16	貳、體育 九. 勇闖 籃球殿堂	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-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2. 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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
17	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。	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. 能認識訓練平衡的設施、場域。 2. 能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

18	貳、體育 十. 平衡 木上的不 倒翁	健體-E-B3	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。 2d-III-1 分享 運動欣賞與創 作的美感體驗。	1. 能完成教師 給予在平衡木 上的任務動態 平衡。 2. 能表現出勇 於挑戰、積極投 入的態度。	■紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
19	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。 Cb-III-3 各項 運動裝備、設 施、場域。	1c-III-1 了解 運動技能要素 和基本運動規 範。 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神。	1. 認識法式滾 球的由來與賽 事。 2. 學習法式滾 球運動的精神 與規範。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
20	貳、體育 十一. 好 球強強滾	健體-E-A1	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。	1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。 1d-III-3 了解 比賽的進攻和 防守策略。	1. 了解法式滾 球進攻、防守的 比賽規則。 2. 學習法式滾 球的運動技能， 表現穩定的身 體控制與協調 能力。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
21	貳、體育 十一. 好 球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-3 各項 運動裝備、設 施、場域。 Hc-III-1 標的 性球類運動基	1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。 1d-III-3 了解 比賽的進攻和 防守策略。	1. 了解法式滾 球進攻、防守的 比賽規則。 2. 學習法式滾 球的運動技能， 表現穩定的身	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學

			本動作及基礎戰術。		體控制與協調能力。			
--	--	--	-----------	--	-----------	--	--	--

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。