

高雄市新興區七賢國小 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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	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 ☐ 檔案評量	法定：性侵害防治教育-2	☐ 線上教學
二	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 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-1 法定：性侵害防治教育-1	☐ 線上教學
三	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	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：家庭暴力防治教育-2 法定：飲食教育課程-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

				際溝通互動技能。				
四	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 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治教育-1 法定：健康促進教育-1 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學
五	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 ☐ 檔案評量	法定：健康促進教育-2 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學

六	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
七	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
八	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	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

					參與與正向溝通的合作精神。 2.能了解扯鈴的歷史由來。			
九	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十一	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

					2.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。			
十二	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十三	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十四	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。	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 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。				
十五	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十六	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學
十七	貳、體育 十.百發百中	健體-E-C2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學

十八	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自 救能力教學-2	☐ 線上教學
十九	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自 救能力教學-2	☐ 線上教學

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。