

高雄市路竹區路竹國小 六年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

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	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1	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.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1.口試 2.實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGam0...等
1	貳、體育 五.身體書法家	健體-E-B3 健體-E-C2	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.能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。	1.作業	法定：交通安全-1 法定：游泳-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
2	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。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。	1.筆試 2.口試		<input type="checkbox"/> 線上教學	
2	貳、體育 五.身體書法家	健體-E-B3 健體-E-C2	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1.各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，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.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	1.筆試 2.作業	法定：登革熱-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

3	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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.能理解潛能的定義。 2.能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	1.實作 2.作業	法定：戶外教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學	
3	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	健體-E-B3 健體-E-C2	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-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2.能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學	
4	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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。	1.口試 2.實作	課綱：生涯-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
4	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。	1.作業		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
5	壹、健康 二.解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	1.筆試 2.口試	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

				地表現促進健康的行動。					
5	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。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	1.筆試 2.作業	法定：交通安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
6	壹、健康 二.解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	1.實作 2.作業	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
6	貳、體育 七.排球高手	健體-E-B2 健體-E-C2	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/牆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。 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.能對室內夏季奧運會排球賽事有基本的認識。 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。	1.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學	
7	壹、健康 二.解癮密碼	健體-E-A1 健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮性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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	1.口試 2.實作	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

7	貳、體育 七. 排球高手	健體-E-B2 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	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. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。	1. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學	
8	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 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。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。 2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。	1. 筆試 2. 口試	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
8	貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈	健體-E-B2 健體-E-C2	Ha-III-1 網/牆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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。	1. 筆試 2. 作業	法定：飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
9	壹、健康 二. 解癮密碼	健體-E-A1 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。	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. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1. 實作 2. 作業	法定：性侵-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
9	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。	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	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. 能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字	1. 作業		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	

				作的美感體驗。	體，認識身體活動對身體發展的關係。				
10	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。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能理解自我悅納的定義。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。	1. 口試 2. 實作		<input type="checkbox"/> 線上教學	
10	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1. 各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，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. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	1. 作業	法定：低碳-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
11	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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能理解潛能的定義。 2. 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	1. 筆試 2. 口試		<input type="checkbox"/> 線上教學	
11	貳、體育 八. 桌球精 靈 九. 角力主 角我來當	健體-E-A2 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。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1. 筆試 2. 作業	法定：性平-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

12	壹、健康 三.健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量,並嘗試規劃未來職業藍圖。	1.實作 2.作業	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
12	貳、體育 九.角力主 角我來當	健體-E-A2 健體-E-C2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	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。	1.作業	法定：飲食教育-1 法定：性侵-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
13	壹、健康 三.健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	1.口試 2.實作	課綱：品德-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
13	貳、體育 九.角力主 角我來當	健體-E-A2 健體-E-C2	Bd-III-2 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。 4d-III-2 執行運動計畫,解決運動參與的阻礙。	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	1.作業		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
14	壹、健康 三.健康新 攻略	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	1.筆試 2.口試	課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

				康的行動。					
14	貳、體育 十.百發百 中	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Hc-III-1 標 的性球類運動 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。 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.能對室內夏季奧運會排 球賽賽事有基本的認識。 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。	1. 筆試 2. 作業	法定：交通安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
15	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。	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。 4b-III-3 公開 提倡促進健康 的信念或行 為。	1.能覺察使用成癮性藥物 受個人、家庭、學校與社 區等因素影響。 2.能在引導下演練拒絕成 癮性物質的技能。	1. 實作 2. 作業	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
15	貳、體育 十.百發百 中	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Hc-III-1 標 的性球類運動 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。 2c-III-2 表現 同理心、正向 溝通的團隊精 神。	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.能判斷來球時應該做高 手或低手動作。	1. 作業	法定：兒少-1 法定：性平-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
16	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。	3b-III-3 能於 引導下，表現 基本的決策與 批判技能。 4b-III-3 公開 提倡促進健康 的信念或行 為。	1.能了解成癮性物質的特 徵及危害。 2.能覺察成癮性物質引發 的多重問題。	1. 口試 2. 實作	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

16	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂逍遙	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2 健體-E-A1	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。	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.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2.能運用桌球拍做出指定動作。	1. 作業	法定：游泳-1 法定：性平-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
17	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。	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.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1. 筆試 2. 口試	課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
17	貳、體育 十一.水中樂逍遙	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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.能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。	1. 筆試 2. 作業	法定：飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
18	壹、健康 四.迎向未來	健體-E-C2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。	1. 實作 2. 作業	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
18	貳、體育	健體-E-A1	Cc-III-1 水	2c-III-2 表現	1.各組學童能討論出場方	1. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學	

	十一.水中樂逍遙	健體-E-C2	域休閒運動進階技能。	同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	式、表演位置，並練習各組創作表，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.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。				
--	----------	---------	------------	--	--	--	--	--	--

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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) 請與附件參-2(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。