

高雄市路竹區路竹國小六年級第一學期部定課程【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					
第一週	壹、健康 一. 環境體 檢大行動	健體-E-A2	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。	◆能認識生活 中常見的汙 染形式及 來源。	☐ 紙筆測驗及 表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	☐ 線上教學	
第一週	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-1 了 解運動技能 要素和基本 運動規範。 1c-III-2 應 用身體活動 的防護知 識，維護運 動安全。	1. 認識三項全 能的比賽內 容、器材與 安全事項。 2. 完成簡易 三項全能接 力活動。	☐ 紙筆測驗及 表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：交通安 全教育-1	☐ 線上教學	
第二週	壹、健康 一. 環境體 檢大行動	健體-E-A2	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。	1. 能認識生活 中常見的汙 染形式及 來源。 2. 能覺察環 境汙染對 健康的影	☐ 紙筆測驗及 表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：健康促 進學校-1	☐ 線上教學	

				2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	響。				
第二週	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 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	
第三週	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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	◆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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	☐ 線上教學	
第三週	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	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	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	

			戶外休閒運動進階技能。	戰的學習態度。					
第四週	壹、健康 一.環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	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。	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第四週	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第五週	壹、健康 一.環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	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	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	☐ 線上教學	

				的立場。					
第五週	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. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第六週	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. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。	☐ 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	
第六週	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 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-2 法定:健康促進學校-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

第七週	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 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☐ 線上教學	
第七週	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第八週	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. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	

			納。						
第八週	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。	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. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2. 能安全的進行拔河比賽。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	☐ 線上教學	
第九週	壹、健康 二.人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化 現象與死亡的健康態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第九週	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。 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. 能運用足球做出指定動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第十週	壹、健康 二.人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化	1a-III-3 理解促進健康	1. 能接納自己的成長變化。	☒ 紙筆測驗及表單	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	

			現象與死亡的健康態度。	生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	2. 能選擇有益身心健康的具體行動。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量			
第十週	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。	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十一週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	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。 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. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：多元-1	☐ 線上教學	
第十一週	貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練	1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:性別平等教育-1 法定:低碳環境	☐ 線上教學	

			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。	習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	解決方案。 2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	☐ 檔案評量	教育-1		
第十二週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	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。 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。	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：多元-1	☐ 線上教學	
第十二週	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	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 ☐ 檔案評量	法定: 飲食教育課程-1	☐ 線上教學	

			戰術。						
第十三週	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 ☐ 檔案評量	課綱：多元-1	☐ 線上教學	
第十三週	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. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2. 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第十四週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	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。	1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：多元-1	☐ 線上教學	
第十四週	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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:校慶活動-1	☐ 線上教學	

			作及基礎戰術。	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	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。				
第十五週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	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. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十五週	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 ☐ 檔案評量	法定: 兒童及少年性剝削防治教育-2 法定: 交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第十六週	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與	1a-III-1 認識生理、心	1. 能認識性剝削、性騷擾的定	☐ 紙筆測驗及表單	課綱：性別-1	☒ 線上教學 使用南一派測	

			性侵害的自我防護。	理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		驗&南一派筆記	
第十六週	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。	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。 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	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	
第十七週	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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 能認識性侵害的定義。 2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第十七週	貳、體育十. 平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支	2c-III-3 表現積極參	1. 能完成教師給予在平衡木上的	☐ 紙筆測驗及表單	法定:健康促進學校-1	☐ 線上教學	

	翁		撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量			
第十八週	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	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. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正确方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1	☐ 線上教學	
第十八週	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十九週	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與	1a-III-2 描述生活行為對個人與群	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：人權-1	☐ 線上教學	

			愛滋關懷。	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。	對身體健康的威脅及嚴重性。	☐ 檔案評量			
第十九週	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. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第二十週	壹、健康四. 守護青春	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. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2. 能自我檢核網路使用習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1	☐ 線上教學	
第二十週	貳、體育十一. 好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學	

			施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	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。	☐ 檔案評量			
第二十一週	總複習	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 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	