

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

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
			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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
1	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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：游泳與自救能 力教學-1	☐ 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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
2	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。	2c-III-2 表現同 理心、正向溝通的 團隊精神。 2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。	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 極參與與正向溝通的 合作精神。 2.分組練習後，學童 能說明與解釋小組的	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：登革熱防治教 育-1	☐ 線上教學

					身體活動特色與書法展現。			
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。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 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。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
3	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能了解扯鈴的歷史由來。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1 戶外教育*1	☐ 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	1. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 2. 能省思並回答關於自我悅納的問題。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
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。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
5	壹、健康 二.解癮密碼	健體-E-B2	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。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
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。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持	1. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 2. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學

				動態生活。				
6	壹、健康 二.解癮密碼	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.能進行媒體識讀及判斷。 2.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
6	貳、體育 七.排球高手	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：交通安全教育-1	☐ 線上教學
7	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際溝通互動技能。	1.能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。 2.能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
7	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能判斷來球時應該做高手或低手動作。 2.能知道並做出輪轉方向及位置。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學
8	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-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1.能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。 2.能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
8	貳、體育	健體-E-C2	Ha-III-1 網/牆	3d-III-3 透過體	1.能在排球比賽與隊	☒ 學習單	法定：性侵害防治教	☐ 線上教學

	七. 排球高手 八. 桌球精靈		性球類運動基本動作及基礎戰術。	驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。	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. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。	☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	育-2 法定：飲食教育課程-1	
9	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。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能公開提倡拒癮的信念或行為。 2. 能對成癮行為提出具體改善建議。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		■線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 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。 2. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：兒童及少年性剝削防制教育-2	■線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
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。 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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	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」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識傳染病的常見病原體。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 2. 能了解終身運動的重要性。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1 法定：低碳環境教育-1	☐ 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

			Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。			
11	貳、體育 八. 桌球精靈 九. 角力主角 我來當	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. 能認識角力運動、設施及場域。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：健康促進學校-1	☐ 線上教學
12	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。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
12	貳、體育 九. 角力主角 我來當	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	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. 能完成自由式角力基本動作練習。 2. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性侵害防治教育-1 法定：飲食教育課程-1	☐ 線上教學
13	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。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能認識臺灣常見的傳染病「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。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

13	貳、體育 九.角力主角 我來當	健體-E-C2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	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.透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
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。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1.能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。 2.能養成良好生活習慣，預防不同疾病。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
14	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。	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。 2.能與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 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。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
15	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。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1.能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 2.能表現良好的木球擊球動作。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：兒童及少年性剝削防制教育-1	☐ 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。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	1.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學

				3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	2. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。			
16	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂 逍遙	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 2. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1 法定：游泳與自救能力教學-1	☐ 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
17	貳、體育 十一.水中樂 逍遙	健體-E-A1	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能學會捷泳聯合動作。 2. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	☐ 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。	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. 能公開表達對未來的信心及健康行動。 2. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		☐ 線上教學
18	貳、體育 十一.水中樂 逍遙	健體-E-A1	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學

19	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。	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. 能公開表達對未來的信心及健康行動。 2. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	☐ 線上教學
19	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	健體-E-A1	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	☐ 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：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。