

高雄市三民區莊敬國小 113 六 年級第 1 學期部定課程【_南一_(版本)_健體_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		評量方式	議題融入	線上教學 (至少 3 次)	跨領域統整 或協同教學 規劃及線上 教學規劃
			學習內容	學習表現				
第一週 8/30 開學 第二週 9/1-9/7 第三週 9/8-9/14	壹、健康 一. 環境體檢大 行動 貳、體育 五. 海陸任遨遊	健體-E-A1 健體-E-A2	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 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。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題		
第四週 9/15-9/21	壹、健康 一. 環境體檢大 行動 貳、體育 五. 海陸任遨遊 六. 飛越極限	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 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。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題		
第五週 9/22-9/28 第六週 9/29-10/5	壹、健康 一. 環境體檢大 行動 貳、體育 六. 飛越極限	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的	■線上教學	

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		問題		
第七週 10/6-10/12	壹、健康 二. 人生製造公司貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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。 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。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。		
第八週 10/13-10/19 第九週 10/20-10/26	壹、健康 二. 人生製造公司貳、體育 七. 力拔山河	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。		
第十週 10/27-11/2 第十一週 11/3-11/9	壹、健康 二. 人生製造公司貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-A2 健體-E-C2	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中	■線上教學	

				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。		生老病死的現象，思考生命的價值。		
第十二週 11/10-11/16	壹、健康 三. 勇闖飲食島 貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-C3	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 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。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。		
第十三週 11/17-11/23 第十四週 11/24-11/30 第十五週 12/1-12/7	壹、健康 三. 勇闖飲食島 貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C2 健體-E-C3	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 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。 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。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，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。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	■線上教學	
第十六週 12/8-12/14	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體-E-A1 健體-E-B3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 口語問答 2. 課堂觀察	◎多元文化教育 多 E6 了解		

	貳、體育 十. 平衡木上的 不倒翁	健體-E-C2 健體-E-C3	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。	4b-III-1 公開表達個人對促 進健康的觀點與立場。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控 制和協調能力。 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。	3. 實作 4. 作業	各文化間的 多樣性與差 異性。		
第十七週 12/15-12/21 第十八週 12/22-12/28	壹、健康 四. 守護青春 貳、體育 十. 平衡木上的 不倒翁	健體-E-B3 健體-E-C1 健體-E-C3	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自 我防護。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、 旋轉與騰躍動作。	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。 4b-III-1 公開表達個人對促 進健康的觀點與立場。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決練習或比賽的問題。 3c-III-1 表現穩定的身體控 制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展 演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決練習或比賽的問題。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業	◎性別平等 教育 性 E4 認識 身體界限與 尊重他人的 身體自主 權。 性 E5 認識 性騷擾、性 侵害、性霸 凌的概念及 其求助管 道。		
第十九週 12/29-1/4 第廿週 1/5-1/11	壹、健康 四. 守護青春 貳、體育 十一. 好球強強 滾	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C2 健體-E-C3	Db-III-5 友誼關係的維繫與情 感的合宜表達方式。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛 滋關懷。 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。 Hc-III-1 標的性球類運動基本	2a-III-2 覺知健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情 境中，主動表現基礎健康技 能。 4b-III-1 公開表達個人對促 進健康的觀點與立場。 1c-III-1 了解運動技能要素 和基本運動規範。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎人權教育 人 E1 認識 人權是與生 俱有的、普 遍的、不容 剝奪的。 ◎品德教育 品 E2 自尊 尊人與自愛		

			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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		愛人 品 E6 同理 分享。		
第廿一週 1/12-1/18	壹、健康 四.守護青春 貳、體育 十一.好球強強滾	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C2 健體-E-C3	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 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。	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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎生命教育 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。		
第廿二週	總複習							

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。