

高雄市三民區莊敬國小 113 第 2 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 2/11-2/15 第二週 2/16-2/22	壹、健康 一.天生我才 必有用 貳、體育 五.身體書法 家	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-III-1 自我悅納與潛能探 索的方法。 Ib-III-1 模仿性與主題式創 作舞。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各 層面健康的概念。 4a-III-2 自我反省與修正促進健 康的行動。 1c-III-3 了解身體活動對身體發 展的關係。 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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作	◎生涯規劃 教育 涯 E4 認識 自己的特質 與興趣。 涯 E5 探索 自己的價值 觀。 涯 E6 覺察 個人的優勢 能力。		
第三週 2/23-3/1	壹、健康 一.天生我才 必有用 貳、體育 五.身體書法 家 六.鈴上雲霄	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Fa-III-1 自我悅納與潛能探 索的方法。 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。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技 能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的 決策與批判技能。 3c-III-3 表現動作創作與展演的 能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心 健康的效益。 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. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業	◎生涯規劃 教育 涯 E4 認識 自己的特質 與興趣。 涯 E5 探索 自己的價值 觀。 涯 E6 覺察 個人的優勢 能力。		

<p>第四週 3/2-3/8</p>	<p>壹、健康 一.天生我才 必有用 貳、體育 六.鈴上雲霄</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 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。 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。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。</p>		
<p>第五週 3/9-3/15</p>	<p>壹、健康 二.解癮密碼 貳、體育 六.鈴上雲霄</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 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。</p>	<p>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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的 行動。 1d-III-2 比較自己或他人運動技 能的正確性。 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。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決 運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不 合理、違反規則和健康受到傷 害等經驗，並知道如何尋求救 助的管道。</p>		
<p>第六週 3/16-3/22</p>	<p>壹、健康 二.解癮密碼</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察</p>	<p>◎人權教育</p>		

<p>第七週 3/23-3/29</p>	<p>貳、體育 七. 排球高手</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 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。</p>	<p>則與方法。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>3. 實作 4. 作業</p>	<p>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>		
<p>第八週 3/30-4/5</p>	<p>壹、健康 二. 解癮密碼 貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C2</p>	<p>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。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>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。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	<p>■線上教學</p>	
<p>第九週 4/6-4/12</p>	<p>壹、健康 二. 解癮密碼</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察</p>	<p>◎人權教育</p>		

	<p>貳、體育 八. 桌球精靈</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>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。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。</p>	<p>3. 實作 4. 作業</p>	<p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。</p>		
<p>第十週 4/13-4/19</p>	<p>壹、健康 三. 健康新攻略 貳、體育 八. 桌球精靈</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 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。</p>	<p>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。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>		

				<p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>				
<p>第十一週 4/20-4/26</p>	<p>壹、健康 三. 健康新攻略 貳、體育 八. 桌球精靈 九. 角力主角 我來當</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p>	<p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>		
<p>第十二週 4/27-5/3 第十三週 5/4-5/10</p>	<p>壹、健康 三. 健康新攻略 貳、體育 九. 角力主角 我來當</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。</p> <p>Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>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</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	<p>■線上教學</p>	
<p>第十四週 5/11-5/17</p>	<p>壹、健康 三. 健康新攻略 貳、體育</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作</p>	<p>◎品德教育 品 E1 良好</p>		

	十.百發百中		本動作及基礎戰術。	<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	4. 作業	生活習慣與德行。		
第十五週 5/18-5/24	壹、健康 四. 迎向未來 貳、體育 十. 百發百中	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>		

<p>第十六週 5/25-5/31</p>	<p>壹、健康 四. 迎向未來 貳、體育 十. 百發百中 十一. 水中樂 逍遙</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 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。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作 4. 作業</p>	<p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>■ 線上教學</p>	
<p>第十七週 6/1-6/7 第十八週 6/8-6/14</p>	<p>壹、健康 四. 迎向未來 貳、體育 十一. 水中樂 逍遙</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>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。 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。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 實作</p>	<p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育</p>		

						涯 E7 培養 良好的人際 互動能力。		
第十九週 6/15-6/21	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。