

高雄市三民區莊敬國小 六 年級第 2 學期部定課程【_翰林_(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		學習目標	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	單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。	1. 了解青春期男女發育的差異。 2. 能面對並解決青春 期帶來的轉變。 3. 了解先天影響的 遺傳因素。 4. 了解營養對身高的 影響。 5. 了解運動對身高的 影響。 6. 了解睡眠對身高的 影響。 7. 了解包皮清潔的 重要性。 8. 了解何謂夢遺以及 夢遺後如何清潔。 9. 了解如何減少夢 遺發生。 10. 運用所學的青 春期保健知識來回 答並填寫本活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週 2/16-2/22	單元一擁抱青春向前行 活動2 身體保護你	健體-E-A1	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3c-III-1 表現穩定的	1. 了解何謂性騷擾。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單	法定:性平 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	我他		理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	身體控制和協調能力。	2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 6. 了解性侵害的定義。 7. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 8. 了解受害者的心情復原歷程。 9. 了解如何陪伴受害者。 10. 能以同理心練習陪伴的技巧。	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:人權 -3		
第三週 2/23-3/1	單元一擁抱青春向前行 活動3 做自己、向前行	健體-E-B3	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Ib-III-2 各國土風舞。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 了解何謂性傾向。 2. 了解如何表達正確的喜歡情感。 3. 了解個人特質與性別無關。 4. 了解何謂性別刻板印象。 1. 了解破除性別刻板印象的意義。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性平 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

					2. 運用批判思考破除性別刻板印象。 3. 能運用本單元的知識與技能。				
第四週 3/2-3/8	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	健體-E-A3	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我防護。 Ib-III-2 各國土風舞。	1a-III-3 理解促進健 康生活的方法、資源與 規範。 3c-III-1 表現穩定的 身體控制和協調能力。	1. 了解傳染是無形 的。 2. 了解衛生習慣養 成的重要。 3. 了解構成傳染病 的三要素。 4. 了解構成傳染病 的三要素。 5. 針對阻斷傳染病 三要素，找出本身 所缺失的生活技 能，並練習以此設 定計畫，落實該項 技能。 6. 複習並熟悉傳染 三要素的分類。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭 -3 課綱:生命 -3 課綱:資訊 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第五週 3/9-3/15	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知 的傳染病	健體-E-A1	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我防護。 Cb-III-3 各項運動裝 備、設施、場域。	1a-III-3 理解促進健 康生活的方法、資源與 規範。 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. 認識諾羅的病原 體。 2. 了解感染諾羅的 傳染途徑。 3. 了解諾羅的症 狀、照護方式及預 防方法。 4. 了解新冠的傳染 途徑。 5. 了解新冠的症	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭 -3 課綱:生命 -3 課綱:資訊 -3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

					狀、照護方式及預防方法。 6. 認識愛滋病病原體。 7. 了解感染 HIV 的傳染途徑。 8. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。 9. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 10. 能應用批判思考方式駁斥錯誤的歧視愛滋。 11. 能表達對愛滋病患的關懷。 12. 了解所學傳染病及預防法。				
第六週 3/16-3/22	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	健體-E-C1	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 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. 了解感官的重要性以及所連結的五感。 2. 了解視力保健的重要性。 3. 了解眼睛疲勞的症狀。 4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。 5. 了解近視的成	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭 -3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	

					<p>因。</p> <p>6. 了解近視的矯治方式。</p> <p>7. 了解保護眼睛與視力的方式。</p> <p>8. 了解如何在生活中實踐護眼技能。</p> <p>9. 了解如何實際展演護眼計畫。</p> <p>10. 建立正確的用眼方法。</p> <p>11. 了解牙齒完整對健康的重要性。</p> <p>12. 了解個人牙齒的實際狀況。</p> <p>13. 了解咬合不正對健康的影響。</p> <p>14. 了解口腔疾病的實際狀況。</p> <p>15. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。</p> <p>16. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。</p> <p>17. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>式。</p> <p>18. 了解如何實際設計護齒計畫。</p> <p>19. 建立正確的護齒方法。</p> <p>20. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。</p> <p>21. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。</p>				
<p>第七週 3/23-3/29</p>	<p>單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p>	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。</p> <p>2. 認識全民健保的特色。</p> <p>3. 認識健保卡的特色。</p> <p>4. 了解就醫流程。</p> <p>5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。</p> <p>6. 了解健保的便利性與財政危機。</p> <p>7. 了解造成健保危機的原因。</p> <p>8. 了解珍惜健保資源的方式。</p> <p>9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康</p>	<p><input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量</p> <p><input type="checkbox"/> 檔案評量</p>	<p>課綱:人權 -3</p>	<p><input type="checkbox"/> 線上教學</p>	

<p>第八週 3/30-4/5</p>	<p>單元四慢活新主張、活動2運動養生、養生運動 活動1愛運動、I運動</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p>	<p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。</p>	<p>保險的觀念。 1. 認識終身運動的目的。 2. 理解SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資源。 5. 運用科技資源解決運動相關問題。 6. 認識八段錦的起源以及保健功能。 7. 練習八段錦八組招式。 8. 理解進行八段錦的注意事項。</p>	<p>■ 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 □ 檔案評量</p>	<p>課綱:資訊-3 課綱:品德-3 課綱:生命-3</p>	<p>□ 線上教學</p>	
<p>第九週 4/6-4/12</p>	<p>單元四慢活新主張 活動3歡樂排舞</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。 3. 練習排舞的基本動作。 4. 進行簡易排舞的作與展演。</p>	<p>□ 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 □ 檔案評量</p>	<p>課綱:多元-3</p>	<p>□ 線上教學</p>	
<p>第十週 4/13-4/19</p>	<p>單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。</p>	<p>□ 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 □ 檔案評量</p>	<p>課綱:安全-3</p>	<p>□ 線上教學</p>	

第十一週 4/20-4/26	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	健體-E-C2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十二週 4/27-5/3	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	健體-E-A3	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 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。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	
第十三週 5/4-5/10	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	健體-E-A2	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Hc-III-1 標的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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作,並訂定自我練習目標,積極完成。 2.能發揮運動精神,與同學進行飛盤遊戲。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十四週 5/11-5/17	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作,並訂定自我練習目標,積極完成。 2.能發揮運動精神,與同學進行飛盤遊戲。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十五週 5/18-5/24	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1.能做出快速閃躲的動作。 2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

					3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。				
第十六週 5/25-5/31	單元六拋滾有一套 活動2 滾球大進擊	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱: 品德-3 課綱: 安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十七週 6/1-6/7	單元七親水悠遊趣 活動1 涼夏溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 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。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十八週 6/8-6/14	單元七親水悠遊趣 活動2 游泳能力大提升 (畢業典禮)	健體-E-A1	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 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。	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 海洋-3	<input checked="" type="checkbox"/> 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。**安全教育、交通安全、戶外教育、生命教育需寫入課程計畫。**

(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。

註6：自114年2月11日(星期二)開學日(第1週)至114年6月30日(星期一)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天