

高雄市三民區鼎金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				
一	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。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。	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。	<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：性別平等教育-2	
一	單元四慢活新主張活動1愛運動、I運動	健體-E-A2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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。	<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-2	
二	單元一擁抱青春向前行活動1面對青春好自在	健體-E-A1	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。	1. 了解運動對身高的影響。 2. 了解睡眠對身高的影響。	<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：性別平等教育-2	
二	單元四慢活新主張	健體-E-A1	Bc-III-2	2d-III-3 分析並解釋	1. 認識八段錦的起源以及保健功能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	課綱：品德-2	

	活動2運動養生、養生運動		運動與疾病保健、終身運動相關知識。	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。	2. 練習八段錦八組招式。 3. 理解進行八段錦的注意事項。	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
三	單元一擁抱青春向前活動1面對青春好自在	健體-E-B3	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。	<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：性別平等教育-2	
三	單元四慢活新主張活動3歡樂排舞	健體-E-B3	1b-III-2 各國土風舞。	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。	1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。	<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-2	
四	單元一擁抱青春向前活動2身體保護你我他	健體-E-A3	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 了解何謂性騷擾。 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。	<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：性侵害防治教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

四	單元四慢 活新主張 活動3歡樂 排舞	健體-E-A3	Ib-III-2 各國土風 舞。	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. 練習排舞的基本 動作。 2. 進行簡易排舞的 作與展演。	<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-2	
五	單元一擁 抱青春向 前行 活動2身體 保護你我 他	健體-E-A1	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我 防護。	1a-III-3 理解促進健 康生活的方 法、資源與 規範。 4b-III-2 使用適切的 事證來支持 自己健康促 進的立場。	1. 了解性侵害的定 義。 2. 能分辨容易發生 性侵害的情境並預 防性侵害的發生。 3. 了解網路交友必 須注意的原則。	<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：性侵害 防治教育-1	
五	單元五休 閒樂無窮 活動1穿縮 自如	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝 備、設施、 場域。 Ce-III-1 其他休閒運 動進階技 能。	1c-III-2 應用身體活 動的防護知 識，維護運 動安全。 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：品德-2	
六	單元一擁 抱青春向 前行 活動3做自	健體-E-C1	Db-III-2 不同性傾向 的基本概念	3b-III-3 能於引導 下，表現基 本的決策與	1. 了解何謂性傾 向。 2. 了解如何表達正 確的喜歡情感。	<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：性侵害 防治教育-1	

	己、向前行		與性別刻板印象的影響與因應方式。	批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	3. 了解個人特質與性別無關。			
六	單元五休閒樂無窮活動1穿縮自如	健體-E-C1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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	法定：健康促進學校-1	
七	單元一擁抱青春向前行活動3做自己、向前行	健體-E-A3	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。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 了解破除性別刻板印象的意義。 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。	<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-1	
七	單元五休閒樂無窮活動2定向運動	健體-E-A3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3	1. 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：品德-2	

			其他休閒運動進階技能。	透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。				
八	單元二健康生活家活動1預防傳染病的法寶	健體-E-A3	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	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。	<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：登革熱防治-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
八	單元五休閒樂無窮活動2定向運動	健體-E-A3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 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：品德-2	
九	單元二健康生活家活動1預防傳染病的法寶	健體-E-A2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的	1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 學習阻斷傳染病的發生。 2. 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。 3. 複習並熟悉傳染	<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-1	

			意義與重要性。		三要素的分類。			
九	單元五休閒樂無窮活動3飛盤遊戲	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-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。	<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-2	
十	單元二健康生活家活動2你的不可不知的傳染病	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。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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。	<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-1	
十	單元五休閒樂無窮活動3分盤遊戲	健體-E-A3	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	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。	<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-2	
十一	單元二健康生活家活動2你的不可不知的	健體-E-C2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 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：飲食教育課程-1	

	傳染病		顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染 途徑與愛滋 關懷。	3b-III-3 能於引導 下，表現基 本的決策與 批判技能。	狀、照護方式及預 防方法。			
十一	單元六拋 滾有一套 活動1帶式 橄欖球大 躍進	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。	1c-III-1 了解運動技 能要素和基 本運動規 範。 3c-III-1 表現穩定的 身體控制和 協調能力。	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。 3. 能緊跟持球進攻 者防守，並快速TAG 色帶。	<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：資訊-2	
十二	單元二健 康生活家 活動2你不 可不知的 傳染病	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。 Db-III-4 愛滋病傳染 途徑與愛滋 關懷。	1a-III-3 理解促進健 康生活的方 法、資源與 規範。 2b-III-2 願意培養健 康促進的生 活型態。	1. 認識愛滋病病原 體。 2. 了解感染HIV的傳 染途徑。 3. 熟悉 HIV 感染後 的處置及預防方 法。	<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：飲食教 育課程-1	
十二	單元六拋 滾有一套 活動1帶式 橄欖球大 躍進	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-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. 能做出快速閃躲 的動作。 2. 熟練低手傳球、 向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻 者防守，並快速TAG 色帶。	<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	
十三	單元二健 康生活家 活動2你不	健體-E-A2	Fb-III-2 臺灣地區常 見傳染病預	2b-III-2 願意培養健 康促進的生	1. 了解愛滋預防的 正確觀念並落實反 歧視的態度。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	法定：飲食教 育課程-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教

	可不知的傳染病		防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		育平台相關影片，並於課堂進行發表
十三	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	健體-E-A2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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：安全-2	
十四	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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。	<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：家庭教育-1	
十四	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	健體-E-A1	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	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	法定：健康促進學校-2	

十五	單元三健康E起來活動1明眸皓齒到老	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解近視的成因。 2. 了解近視的矯治方式。 3. 了解保護眼睛與視力的方式。	<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：家庭教育-1	
十五	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	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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	課綱：海洋-2	
十六	單元三健康E起來活動1明眸皓齒到老	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 了解牙齒完整對健康的重要性。 2. 了解個人牙齒的實際狀況。 3. 了解咬合不正對健康的影響。	<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：家庭教育-1	
十六	單元七親水悠遊趣活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A1	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	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。	<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：家庭教育-2	

			水中自救方法、仰漂15秒。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。			
十七	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到老	健體-E-A2	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 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。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3. 了解如何實際設計護齒計畫。	<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：生命-1	
十七	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A2	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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 type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：國際教育-2	
十八	單元三健康E起來 活動2終身照護沒煩惱	健體-E-A1	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境	1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。	<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：生命-1	

				中，運用生活技能。				
十八	單元七親水悠遊趣活動2游泳能力大提升	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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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 type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：國際教育-2	

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：議題-節數）。

（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）請與表件參-2(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。