

高雄市三民區鼎金國小 六 年級第 一 學期部定課程【健體領域】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				
第一週 2026/8/30~2026/9/5	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	健體-E-C3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:多元-3	■線上教學 使用 Google Sheets 記錄一週的飲食與運動習慣，並製作分析圖表，找出需要改善的地方。
第二週 2026/9/6~2026/9/12	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。 4. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 5. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 6. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 7. 演練食品選購的	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭-3	■線上教學 使用線上平面設計工具（如 Canva）設計「健康飲食與食品安全指南」，提出安全處理食物的方法。

					技巧。			
第三週 2026/9/13~2026/9/19	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	健體-E-A3	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。 5. 了解食品加工、保存的方式。 6. 了解生活中哪些食物是加工食品。了解食品生產及衛生的安全注意事項。 7. 了解料理過程的重要環節。 8. 回顧本單元所學內容。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭-3	☐ 線上教學
第四週 2026/9/20~2026/9/26	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。 3. 了解正確的藥品保存方式。 4. 了解正確的藥品處理方式。 5. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 6. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
第五週 2026/9/27~2026/10/3	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學

					意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。 5. 了解醫病關係的適切互動。 6. 了解生活中的醫療資源。 7. 能熟悉運用用藥五心的概念。	☐ 檔案評量		
第六週 2026/10/4~2026/10/10	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	健體-E-A2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。 1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 3. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 4. 了解哈姆立克法的操作要領。 5. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
第七週 2026/10/11~2026/10/17	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。 4. 認識境內空汙來源。 5. 了解減少境內空汙的方法。 6. 認識境內空汙來源。 7. 了解減少境內空汙的方法。 8. 了解家電如何防	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:環境-3	☐ 線上教學

					護空氣汙染並減少其對身體的危害。 9. 了解如何因應空氣汙染。 10. 能發掘生活中空氣汙染來源。 11. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。			
第八週 2026/10/18~2026/10/24	第一冊第 三單元：環 保行動家 活動二：生 活中的水 汙染、活動 三：綠色生 活行動家	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解水汙染有哪些。 2. 了解造成水汙染的來源。 3. 了解改善水汙染的方式。 4. 了解可以如何減少生活用水與汙水。 5. 認識環保減塑的重要性。 6. 了解什麼是塑膠微粒。 7. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8. 了解減塑與環保的關聯。 9. 了解生活中減塑的方式。 10. 了解溫室效應的嚴重性。 11. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 12. 了解何謂綠色消費。 13. 了解如何做到綠色消費。 14. 如何實踐綠色消費中的重複使用	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:環境-3	☐ 線上教學

					與共享。 15. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 16. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 17. 綠色消費的自我省思。 18. 辨識不同的綠色產品標章。 19. 將所學的觀念落實於生活中。			
第九週 2026/10/25~2026/10/31	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	健體-E-C3	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
第十週 2026/11/1~2026/11/7	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美、活動三：運動安全一把罩	健體-E-B3	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。 4. 認識運動安全評估與運動防護措施。 5. 理解急性運動傷害處理原則。 6. 演練不同運動傷害的處理步驟。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
第十一週 2026/11/8~2026/11/14	第五單元：默契十足	健體-E-A3	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進	☐ 紙筆測驗及表單	課綱:安全-3	☐ 線上教學

	活動一： 「繩」氣活現			3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二週 2026/11/15~2026/11/21	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十三週 2026/11/22~2026/11/28	第六單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	健體-E-A2	Hb-III-1 陣地攻守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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☒ 線上教學 觀看 YouTube 傳接球技巧影片，並透過數位白板記錄關鍵動作要領。
第十四週 2026/11/29~2026/12/5	第六單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	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。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☐ 線上教學
第十五週 2026/12/6~2026/12/12	第六單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	健體-E-A2	Hd-III-1 守備／跑分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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☐ 線上教學

					與樂樂棒球不同的地方。			
第十六週 2026/12/13~2026/12/19	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	健體-E-A2	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。	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-3 課綱：生涯-3	☐ 線上教學
第十七週 2026/12/20~2026/12/26	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	健體-E-A2	Ha-III-1 網／牆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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：海洋-3	☐ 線上教學
第十八週 2026/12/27~2027/1/2	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A1	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：海洋-3	☐ 線上教學
第十九週 2027/1/3~2027/1/9	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A2	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。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：海洋-3	☐ 線上教學
第二十週 2027/1/10~2027/1/16	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。	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. 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：海洋-3	☐ 線上教學
第二十一週 2027/1/17~2027/1/23	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提	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	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	☐ 紙筆測驗及表單	法定：海洋-3	☐ 線上教學

	升		以上)與簡易性游泳比賽。	度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	☐ 實作評量 ☐ 檔案評量		
--	---	--	--------------	---------------------	--	--	--

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。