

高雄市三民區鼎金國小 六年級第二學期部定課程【健體領域】課程計畫

| 週次                         | 單元/主題名稱                  | 對應領域<br>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<br>2027/2/7~2027/2/13  | 單元一擁抱青春向前行<br>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。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | 1. 了解青春期男女發育的差異。<br>2. 能面對並解決青春期帶來的轉變。<br>3. 了解先天影響的遺傳因素。<br>4. 了解營養對身高的影響。<br>5. 了解運動對身高的影響。<br>6. 了解睡眠對身高的影響。<br>7. 了解包皮清潔的重要性。<br>8. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。<br>9. 了解如何減少夢遺發生。<br>10. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週<br>2027/2/14~2027/2/20 | 單元一擁抱青春向前行<br>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。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | 1. 了解青春期男女發育的差異。<br>2. 能面對並解決青春期帶來的轉變。<br>3. 了解先天影響的遺傳因素。<br>4. 了解營養對身高的影響。<br>5. 了解運動對身高的影響。                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                            |                           |         |                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                               |                    |                               |
|----------------------------|---------------------------|---------|------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|
|                            |                           |         |                        |                                                              | 6. 了解睡眠對身高的影響。<br>7. 了解包皮清潔的重要性。<br>8. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。<br>9. 了解如何減少夢遺發生。<br>10. 運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活動。                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                    |                               |
| 第三週<br>2027/2/21~2027/2/27 | 單元一擁抱青春向前行<br>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。<br>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。<br>2. 認識性騷擾的多種型態。<br>3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。<br>4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。<br>5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。<br>6. 了解性侵害的定義。<br>7. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。<br>8. 了解網路交友必須注意的原則。<br>9. 了解如何陪伴受害者。<br>10. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。<br>11. 了解受害者的心情復原歷程。<br>12. 了解如何陪伴受害者。<br>13. 能以同理心練 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別-3<br>課綱:人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                            |                          |         |                                                               |                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                               |                               |                               |
|----------------------------|--------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                            |                          |         |                                                               |                                                               | 習陪伴的技巧。                                                                                                                                   |                                                                                                               |                               |                               |
| 第四週<br>2027/2/28~2027/3/6  | 單元一擁抱青春向前行<br>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。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | 1. 了解何謂性傾向。<br>2. 了解如何表達正確的喜歡情感。<br>3. 了解個人特質與性別無關。<br>4. 了解何謂性別刻板印象。<br>1. 了解破除性別刻板印象的意義。<br>2. 運用批判思考破除性別刻板印象。<br>3. 能運用本單元的知識與技能。      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別-3                       | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第五週<br>2027/3/7~2027/3/13  | 單元二健康生活家<br>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。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>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。<br>2. 了解衛生習慣養成的重要。<br>3. 了解構成傳染病的三要素。<br>4. 學習阻斷傳染病的發生。<br>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。<br>6. 複習並熟悉傳染三要素的分類。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭-3<br>課綱:生命-3<br>課綱:資訊-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第六週<br>2027/3/14~2027/3/20 | 單元二健康生活家<br>活動2你不可不知的傳染病 | 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。<br>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。<br>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。<br>2. 了解感染諾羅的傳染途徑。<br>3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。<br>4. 了解新冠的傳染途徑。<br>5. 了解新冠的症                                                    | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭-3<br>課綱:生命-3<br>課綱:資訊-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                            |                         |         |                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |         |                                                           |
|----------------------------|-------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
|                            |                         |         |                          |                                                         | 狀、照護方式及預防方法。<br>6. 認識愛滋病病原體。<br>7. 了解感染HIV的傳染途徑。<br>8. 熟悉HIV感染後的處置及預防方法。<br>9. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。<br>10. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。<br>11. 能表達對愛滋病患的關懷。<br>12. 了解所學傳染病及預防法。                          |                                                                                                               |         |                                                           |
| 第七週<br>2027/3/21~2027/3/27 | 單元三健康E起來<br>活動1 明眸皓齒到終老 | 健體-E-A2 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1. 了解感官的重要性以及所連結的五感。<br>2. 了解視力保健的重要性。<br>3. 了解眼睛疲勞的症狀。<br>4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。<br>5. 了解近視的成因。<br>6. 了解近視的矯治方式。<br>7. 了解保護眼睛與視力的方式。<br>8. 了解如何在生活中實踐護眼技能。<br>9. 了解如何實際展演護眼計畫。<br>10. 建立正確的用眼方法。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭-3 | ■線上教學<br>觀看<br>YouTube 影片「正確刷牙與護眼方法」，並錄製自己示範正確刷牙與護眼動作的影片。 |

|                           |                            |         |                      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |                               |
|---------------------------|----------------------------|---------|----------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
|                           |                            |         |                      |                                                            | 11. 了解牙齒完整對健康的重要性。<br>12. 了解個人牙齒的實際狀況。<br>13. 了解咬合不正對健康的影響。<br>14. 了解口腔疾病的實際狀況。<br>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。<br>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。<br>17. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。<br>18. 了解如何實際設計護齒計畫。<br>19. 建立正確的護齒方法。<br>20. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。<br>21. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 |                                                                                                                          |         |                               |
| 第八週<br>2027/3/28~2027/4/3 | 單元三健康 E 起來<br>活動 2 終身照護沒煩惱 | 健體-E-A1 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。<br>2. 認識全民健保的特色。<br>3. 認識健保卡的特色。<br>4. 了解就醫流程。<br>5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。                                                                                                                                                                                            | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課網：人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                             |                                 |         |                                                |                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |                               |                               |
|-----------------------------|---------------------------------|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                             |                                 |         |                                                |                                                             | 6. 了解健保的便利性與財政危機。<br>7. 了解造成健保危機的原因。<br>8. 了解珍惜健保資源的方式。<br>9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。                                                                             |                                                                                                               |                               |                               |
| 第九週<br>2027/4/4~2027/4/10   | 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 | 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。<br>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。<br>2. 理解SH150的意義與做法。<br>3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。<br>4. 認識與運動相關的科技資源。<br>5. 運用科技資源解決運動相關問題。<br>6. 認識八段錦的起源以及保健功能。<br>7. 練習八段錦八組招式。<br>8. 理解進行八段錦的注意事項。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:資訊-3<br>課綱:品德-3<br>課綱:生命-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十週<br>2027/4/11~2027/4/17  | 單元四慢活新主張活動3歡樂排舞                 | 健體-E-A3 | 1b-III-2 各國土風舞。                                | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。          | 1. 認識排舞的特色。<br>2. 練習排舞的基本要素與動作要領。<br>3. 練習排舞的基本動作。<br>4. 進行簡易排舞的作與展演。                                                                                           | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:多元-3                       | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十一週<br>2027/4/18~2027/4/24 | 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。<br>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。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒 | 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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:安全-3                       | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                             |                   |         |                                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                               |                    |                                                                                                 |
|-----------------------------|-------------------|---------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                   |         |                                                | 體、產品與服務。                                                  |                                                                     |                                                                                                               |                    |                                                                                                 |
| 第十二週<br>2027/4/25~2027/5/1  | 單元五休閒樂無窮活動1穿縮自如   | 健體-E-A3 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>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。<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:安全-3            | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |
| 第十三週<br>2027/5/2~2027/5/8   | 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。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:安全-3            | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>分組使用Google Maps設計「校園定向運動挑戰路線」，規劃起點、檢查點與終點，並讓同學試著完成。 |
| 第十四週<br>2027/5/9~2027/5/15  | 單元五休閒樂無窮活動3飛盤遊戲   | 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。<br>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。<br>2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:品德-3            | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |
| 第十五週<br>2027/5/16~2027/5/22 | 單元五休閒樂無窮活動3分盤遊戲   | 健體-E-A2 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。                           | 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。<br>2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:品德-3            | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |
| 第十六週<br>2027/5/23~2027/5/29 | 單元六拋滾有一套活動1帶式橄欖球大 | 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。<br>3c-III-1 表現穩                    | 1.能做出快速閃躲的動作。<br>2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。                                  | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量                                  | 課綱:品德-3<br>課綱:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學                                                                   |

|                             |                        |         |                            |                                                               |                                                                |                                                                                                                          |                    |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------|---------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
|                             | 躍進                     |         |                            | 定的身體控制和協調能力。                                                  | 3.能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG色帶。<br>4.能持球快速衝過得分線。<br>5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。   | <input type="checkbox"/> 檔案評量                                                                                            |                    |                                                                  |
| 第十七週<br>2027/5/30~2027/6/5  | 單元六拋滾有一套<br>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。<br>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。<br>2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱:品德-3<br>課綱:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學                                    |
| 第十八週<br>2027/6/6~2027/6/12  | 第七單元:運動好習慣<br>活動一:拳擊有氣 | 健體-E-A1 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。        | 2c-III-3 表現積極參與,接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。        | 1.能正確作出拳擊有氣的步伐、拳法及踢腿動作。<br>2.能和同學一起編創有氣拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。  | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:安全-3            | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>與組員編創動作並錄製影片，進行檢討修正。 |
| 第十九週<br>2027/6/13~2027/6/19 | 第七單元:運動好習慣<br>活動二:剪式跳高 | 健體-E-A3 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。     | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.學會正確的剪式跳高動作。<br>2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱:安全-3            | <input 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：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。