

高雄市三民區愛國國小六年級第一學期部定課程【健康與體育領域-康軒版】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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。	4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	1. 認識網路的便利 性與正向使用網路 的方法。 2. 覺知網路沉迷所 造成的威脅感與嚴 重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	☐ 線上教學
一	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-III-1 標的 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。	3d-III-3 透過 體驗或實踐， 解決練習或比 賽的問題。	1. 了解並表現擲球 的動作技能。 2. 透過體驗或實 踐，解決進行標的 性球類活動遇到的 問題。 3. 表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
二	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷 (融入兒童權利公約)	健體-E-A2	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。	3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	1. 理解避免網路沉 迷的方法。 2. 願意培養正向的 網路使用習慣。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	☐ 線上教學
二	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-III-1 標的 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。	3d-III-3 透過 體驗或實踐， 解決練習或比 賽的問題。	1. 了解並表現助走 滾球的動作技能。 2. 透過體驗或實 踐，解決進行標的 性球類活動遇到的 問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
三	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法	4a-III-2 自我 反省與修正促	1. 了解健康自主管 理的原則與方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-1	☐ 線上教學

			與日常健康行為。	進健康的行動。	2. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。			
三	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	健體-E-A2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 認識法式滾球。 2. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
四	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：資訊-1	☐ 線上教學
四	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
五	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：資訊-1	☐ 線上教學
五	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
六	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼關係的維繫與	3b-III-2 獨立演練大部分的	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：資訊-1	☒ 線上教學

			情感的合宜表達方式。	人際溝通互動技能。				
六	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球雙打比賽規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☒ 線上教學
七	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：資訊-1	☐ 線上教學
七	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫 (融入登革熱防治)	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. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
八	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇 (融入飲食教育)	健體-E-A2	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。	理解健康消費的方法、資源與規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：環境-1	☐ 線上教學
八	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	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. 表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學

九	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇 (融入飲食教育)	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 2. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	☐ 線上教學
九	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 描述消費行為對環境的影響。 2. 公開提倡綠色消費的信念和行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-1	☐ 線上教學
十	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際 (融入游泳與自救能力教學)	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 2. 在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十一	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	健體-E-A2	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 描述媒體對於消費行為的影響。 2. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	☐ 線上教學
十一	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游 (融入游泳與自救能力教學)	健體-E-C3	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2	☐ 線上教學

			尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。		2. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。			
十二	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	健體-E-A2	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 2. 主動表現健康消費的行動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1	☒ 線上教學
十二	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	健體-E-C3	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十三	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	健體-E-A2	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。	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。	1. 關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2. 運用4F 思考法省思性別刻板印象。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
十三	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	健體-E-C3	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 應用水中自救方法，維護運動安全。 2. 表現仰漂15秒、仰漂後站立。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十四	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象 (融入性別平等教育)	健體-E-A2	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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	認同職業的選擇不應受性別的限制。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學

十四	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	健體-E-C3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 2. 比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-2	☐ 線上教學
十五	第三單元友善的世界 第二課尊重特質 (融入性別平等教育)	健體-E-A2	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。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 認識性別友善廁所的設置理念。 2. 運用4F 思考法省思霸凌事件。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
十五	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 表現扯鈴動作組合。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十六	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	健體-E-A2	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。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 公開表達個人願意尊重不同性別特質。 2. 使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 3. 認識性傾向基本概念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學
十六	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
十七	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-1	☐ 線上教學

	(融入兒童及少年性剝削防制教育)				2. 理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。			
十七	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
十八	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 2. 主動表現預防性侵害的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：性別平等-1	☒ 線上教學
十八	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2. 表現技擊進攻和防守動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
十九	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：性別平等-1	☐ 線上教學
十九	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 表現技擊進攻和防守動作。 2. 透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：品德-2	☐ 線上教學
廿	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 2. 覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：性別平等-1	☐ 線上教學

廿	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	健體-E-B3	Ib-III-2 各國 土風舞。	3c-III-3 表現 動作創作和展 演的能力。	1. 了解並表現《野 豌豆》土風舞基本 舞步。 2. 表演《野豌豆》 土風舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 線上教學
廿一	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主 權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷 擾與性侵害的 自我防護。	2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。	1. 理解預防網路兒 少性剝削的方法， 避免私密影像外 流，並拒絕成為性 剝削加害者。 2. 理解私密影像外 流的因應方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平 等-1	☐ 線上教學
廿一	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	健體-E-B3 健體-E-C3	Ib-III-2 各國 土風舞。	3c-III-3 表現 動作創作和展 演的能力。	1. 了解並表現《洛 哈地》土風舞基本 舞步。 2. 表演《洛哈地》 土風舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-2	☐ 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。