

高雄市小港區華山國小 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 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	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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週								
第三週	單元一擁抱青春向前行 活動3 做自己、向前行	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。	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		<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	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 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. 學習阻斷傳染病的發生。 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：登革熱防治-1 課綱：生命-3 課綱：資訊-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	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	<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-3 課綱：資訊-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					方式駁斥對愛滋的歧視。 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	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。  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. 了解近視的成因。 6. 了解近視的矯治方式。 7. 了解保護眼睛與視力的方式。 8. 了解如何在生活中實踐護眼技能。 9. 了解如何實際展演護眼計畫。 10. 建立正確的用眼方法。 11. 了解牙齒完整對健康的重要性。 12. 了解個人牙齒的實際狀況。 13. 了解咬合不正對健康的影響。 14. 了解口腔疾病的實際狀況。 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。 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。	<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		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 觀看 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。

					<p>17. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。</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>			
第七週	<p>單元三健康E起來</p> <p>活動2 終身照護沒煩惱</p>	健體-E-A1	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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，善用全民健康保險的觀念。</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>	課網:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	<p>單元四慢活新主張、活動2 運動養生、養生運動</p> <p>活動1 愛運動、I 運動</p>	健體-E-B2	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p>	<p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 認識終身運動的目的。</p> <p>2. 理解 SH150 的意義與做法。</p> <p>3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。</p> <p>4. 認識與運動相關的科技資源。</p> <p>5. 運用科技資源解決運動相關問題。</p> <p>6. 認識八段錦的起源</p>	<p><input checked="" 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>課網:資訊-3</p> <p>課網:品德-3</p> <p>課網:生命-3</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學

					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。			
第九週	單元四慢活新主張活動3歡樂排舞	健體-E-B3	Ib-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。 3. 練習排舞的基本動作。 4. 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	課網:多元-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	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。 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。	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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	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。 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。	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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	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。	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	課網:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 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。

第十三週	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。 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	課網:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	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。 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。 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	課網:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	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。 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。	<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	課網:品德-3 課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	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。 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	課網:品德-3 課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	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 水中自救方法、仰漂15秒。	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。 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		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 於 Google Docs 協力撰寫「安全溯溪計畫」，包含裝備

								準備、風險評估與緊急應變措施。
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A1	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。	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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		<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。