附件伍-1

高雄市小港區太平國小六年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

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	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1.	壹、健康一.環境體檢大行動環境教育(1)	健體-E-A2	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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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.能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2.能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：環境1	□線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等
2.	壹、健康一.環境體檢大行動 二.人生製造公司 環境教育(1) 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1.能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 2.能了解綠色消費3R3E原則的概念，並於生活中實踐。 3.能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 4.能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。 5.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 6.能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：生命1	□線上教學	

				2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	7.能認識人生各階段生長發育的轉變。 8.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 9.能分析不同人生階段的差異性。				
3.	壹、健康二.人生製造公司 低碳環境教育(1) 飲食教育課程(1)	健體-E-A2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基	1能認識人生各階段生長發育的轉變。 2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3.能分析不同人生階段的差異性。 4.能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。 5.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 6.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 7.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。 8.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 9.能正向面對死亡，接受生命的無常。 10.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：生命1	□線上教學	

				本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。					
4.	壹、健康二.人生製造公司 三.勇闖飲食島 登革熱防治(1) 游泳與自救能力教學(2)	健體 E-A1 健體-E-A2 健體 E-C3	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。 3.能體悟老化現象對生活的不便。 4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 5.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 6.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：多元1	□線上教學	
5.	壹、健康三.勇闖飲食島	健體 E-A1 健體 E-C3	Ea-III-1 個人的營養與	1a-III-1 認識生理、心理與社	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。	1.筆試 2.口試	課綱：多元1	□線上教學	

	飲食教育課程(1) 安全教育（交通安全教育）(3)		熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。 4.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 5.能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 6.能表現對多元飲食的尊重與接納。 7.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。 8.能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 9.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	3.實作 4.作業			
6.	壹、健康四.守護青春 飲食教育課程(1) 游泳與自救能力教學(1)	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成	1.能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。 3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。 4.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 5.能學會因應性剝削、性騷擾、性侵害的方法。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：生命1	□線上教學	

				的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	6.能於不同生活情境表現自我保護的技能。 7.能認識身體自主權的概念。 8.能表達對身體自主權的重視。 9.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 10.能學習預防及因應網路霸凌的方法。				
7.	壹、健康四.守護青春 貳、體育五.海陸任遨遊 游泳與自救能力教學(1)	健體-E-C1 健體-E-A1 健體-E-A2	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2d-III-3分析並解釋多元性身體活動的特色。	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 4.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 5.能自我檢核網路使用習慣。 6.能分辨性騷擾的樣態。 7.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 8.完成簡易三項全能接力活動。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：生命1	□線上教學	
8.	貳、體育五.海陸任遨遊	健體-E-A1 健體-E-A2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：人權1	□線上教學	

	游泳與自救能力教學(1)		Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4.選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 5.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。				
9.	貳、體育 五.海陸任遨遊 六.飛越極限 游泳與自救能力教學(1)	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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.進行修改式三項全能活動。 2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。 4.選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：品德1	□線上教學	

	兒童權利公約(1)		擲的基本動作。	2d-III-3 分析並解釋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。 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。 4c-III-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	5.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 6.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7.表現良好的跳高動作。				
10	貳、體育 六.飛越極限	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。 2d-III-3 分析並解釋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。 4c-III-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3.表現良好的跳高動作。 4.表現良好的跳遠動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：品德1	□線上教學	
11	貳、體育 六.飛越極限 七.力拔山河	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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.了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：性別1	□線上教學	

			Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-2養成規律運動習慣，維持動態生活。	3.了解跳遠技術的動作要素與要領。 4.表現良好的跳遠動作。 5.能了解拔河的歷史由來、裝備。 6.能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。 7.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 8.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 9.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。				
12	貳、體育七.力拔山河 飲食教育課程(1)	健體-E-A1 健體-E-C2	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 2.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 3.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 4.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：性別1	□線上教學	
13	貳、體育八.腿上乾坤	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：品德1	□線上教學	

				2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。	3.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 4.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。				
14	貳、體育八.腿上乾坤 健康促進教育(1)	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	1.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。 3.能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 4.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 5.世界盃球員、介紹球員身體組成（Power、speed、肌耐力）。 6.透過比賽，演練進攻防守策略。 7.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 8.能在比賽中表現合作與團隊精神。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：性別1	□線上教學	
15	貳、體育九.勇闖籃球殿堂 健康促進教育(2)	健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C2	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1.能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：人權1	□線上教學	

			Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。	3.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 4.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。				
16	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3 健體-E-B1 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。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1選擇及應用與運動相關的科技、資訊、	1.能使用3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 3.能在3 對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 4.透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：人權1	□線上教學	

				媒體、產品與服務。					
17	貳、體育十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3 健體-E-C2	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-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。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	1.能認識訓練平衡的設施、場域。 2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 3.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 4.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 5.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：人權1	□線上教學	
18	貳、體育十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3 健體-E-C2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 4.學童有能力解決練習時所面臨的問題。 5.能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 6.競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。 7.在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：人權1	□線上教學	

				4d-III-3宣導身體活動促進身心健康的效益。	8.能給予伙伴鼓勵與陪伴。				
19	貳、體育十一.好球強強滾	健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-C3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1.認識法式滾球的由來與賽事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。 3.認識法式滾球的場地。 4.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 5.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：性別1	□線上教學	
20	貳、體育十一.好球強強滾	健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-C3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3宣導身體活動促進身心健康的效益。	1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3.在賽事中體驗、思考並解決問題。 4.透過比賽，演練進攻、防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。 7.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：性別1	□線上教學	
21	休業式								

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

（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。