**高雄市左營區福山國小六年級第 下 學期部定課程【健康與體育領域】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 | 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 |
| 範例說明 | 請統一用標楷體12號大小字體撰寫 |  |  |  |  | 寫法：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數範例：法定：本土語-性別-(性E3)-2課綱：本土語-人權-(人E7) | 範例：■線上教學1 | 範例：使用均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等，如指派任務回家拍照或錄音、錄影上傳 |
| 一 | 壹、健康一.天生我才必有用貳、體育五.身體書法家 | 健體-E-A1健體-E-B3健體-E-C2 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)課綱：健體-生涯-(涯E5)課綱：健體-生涯-(涯E6健康促進─疾病防治 |  |  |
| 二 | 壹、健康一.天生我才必有用貳、體育五.身體書法家 | 健體-E-A1健體-E-B3健體-E-C2 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。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。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)課綱：健體-生涯-(涯E5)課綱：健體-生涯-(涯E6)健康檢查-身高、體重、視力 |  |  |
| 三 | 壹、健康一.天生我才必有用貳、體育五.身體書法家六.鈴上雲霄 | 健體-E-A1健體-E-B3健體-E-C2 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。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。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)課綱：健體-生涯-(涯E5)課綱：健體-生涯-(涯E6 |  |  |
| 四 | 壹、健康一.天生我才必有用貳、體育六.鈴上雲霄 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。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。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-生涯-(涯E4)課綱：健體-生涯-(涯E5)課綱：健體-生涯-(涯E6 |  |  |
| 五 | 壹、健康二.解癮密碼貳、體育六.鈴上雲霄 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。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。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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。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。4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)融入性侵害防治教育1節健康檢查-口腔檢查 |  |  |
| 六 | 壹、健康二.解癮密碼貳、體育七.排球高手 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。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。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)融入性侵害防治教育1節 |  |  |
| 七 | 壹、健康二.解癮密碼貳、體育七.排球高手 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。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。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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)融入性侵害防治教育1節 |  |  |
| 八 | 壹、健康二.解癮密碼貳、體育七.排球高手八.桌球精靈 | 健體-E-A1 健體-E-B2健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。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、媒體、產品與服務。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)融入安全教育1節 |  |  |
| 九 | 壹、健康二.解癮密碼貳、體育八.桌球精靈 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。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。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E7)融入安全教育1節 |  |  |
| 十 | 壹、健康三.健康新攻略貳、體育八.桌球精靈 | 健體-E-A2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。Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。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。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。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。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-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.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1)融入登革熱防治教育1節 |  |  |
| 十一 | 壹、健康三.健康新攻略貳、體育八.桌球精靈九.角力主角我來當 | 健體-E-A2健體-E-A2 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。Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。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。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。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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1)融入健康飲食教育1節 |  |  |
| 十二 | 壹、健康三.健康新攻略貳、體育九.角力主角我來當 | 健體-E-A2健體-E-A2健體-E-C2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。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。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-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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1)融入健康飲食教育1節 |  |  |
| 十三 | 壹、健康三.健康新攻略貳、體育九.角力主角我來當 | 健體-E-A2健體-E-A2 健體-E-C2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1)融入健康飲食教育1節 |  |  |
| 十四 | 壹、健康三.健康新攻略貳、體育十.百發百中 | 健體-E-A2健體-E-A2健體-E-B1 健體-E-C2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。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。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-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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E1) |  |  |
| 十五 | 壹、健康四.迎向未來貳、體育十.百發百中 | 健體-E-C2健體-E-A2健體-E-B1 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。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。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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E5)課綱：健體-生涯-(涯E7)融入職業試探1節 |  |  |
| 十六 | 壹、健康四.迎向未來貳、體育十.百發百中十一.水中樂逍遙 | 健體-E-C2健體-E-A2健體-E-B1 健體-E-C2健體-E-A1 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。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。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。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。3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。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。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-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E5)課綱：健體-生涯-(涯E7) |  |  |
| 十七 | 壹、健康四.迎向未來貳、體育十一.水中樂逍遙 | 健體-E-C2健體-E-A1健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。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。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。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。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-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E5)課綱：健體-生涯-(涯E7) |  |  |
| 十八 | 壹、健康四.迎向未來貳、體育十一.水中樂逍遙 | 健體-E-C2健體-E-A1健體-E-C2 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。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。 | 1.口語報告2.實際操作3.行為觀察 | 課綱：健體-人權-(人E5)課綱：健體-生涯-(涯E7) |  |  |
| 十九 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 二十 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 二十一 |  |  |  |  |  |  |  |  |

備註：自114年**2月11日(星期三)開學日**（第1週）至115年6月**30**日(星期二)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為天

撰寫說明：

**1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。**

**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「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。

**3**：**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。

4：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」，**鼓勵於每學期各**

**領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施三次線上教學之進度**。

5：完成課程計畫撰寫後，請刪除範例欄