

高雄市大寮區永芳國小 六 年級第 一 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	第一單元： 為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	健體-E-C3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:多元-3	☒ 線上教學 使用 Google Sheets 記錄一週的飲食與運動習慣，並製作分析圖表，找出需要改善的地方。
第二週	第一單元： 為飲食把關 活動二：健康購物車	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 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。	1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。 4. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 5. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 6. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 7. 演練食品選購的技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:家庭-3	☒ 線上教學 使用線上平面設計工具（如 Canva）設計「健康飲食與食品安全指南」，提出安全處理食物的方法。
第三	第一單元：	健體-E-A3	Ea-III-4 食品生	1b-III-3 對照生	1. 了解食物購買回家	☐ 紙筆測驗及表單	法定:家庭-3	☐ 線上教學

週	為飲食把關 活動三：食 安維護有妙 招		產、加工、保存與 衛生安全。	活情境的健康需 求，尋求適用的健 康技能和生技能。 活。	後的處理與保存方 式。 2. 了解各類食物的處 理與保存方式各不 同。 3. 了解冰箱的正確使 用方式。 4. 了解如何維護存放 食物的空間。 5. 了解食品加工、保 存的方式。 6. 了解生活中哪些食 物是加工食品。 了解食品生產及衛生 安全的注意事項。 7. 了解料理過程的重 要環節。 8. 回顧本單元所學內 容。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四 週	第二單元： 健康知識家 活動一：藥 品的分級與 保存	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種 類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促 進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-3 對照生 活情境的健康需 求，尋求適用的健 康技能和生技能。 活。	1. 分辨買藥用藥的正 確觀念。 2. 認識我國的藥品三 級制度。 3. 了解正確的藥品保 存方式。 4. 了解正確的藥品處 理方式。 5. 藥品分級制度的觀 念能結合生活情境運 用。 6. 藥品的保存方式能 結合生活情境使用。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第五 週	第二單元： 健康知識家 活動二：安 心用藥	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種 類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。	2b-III-1 認同健 康的生活規範、態 度與價值觀。	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的 主人。 3. 了解領藥後需注意 的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與 時間。 5. 了解醫病關係的適 切互動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學

					6. 了解生活中的醫療資源。 7. 能熟悉運用用藥五心的概念。			
第六週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	健體-E-A2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。 1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 3. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 4. 了解哈姆立克法的操作要領。 5. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
第七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。 4. 認識境內空汙來源。 5. 了解減少境內空汙的方法。 6. 認識境內空汙來源。 7. 了解減少境內空汙的方法。 8. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 9. 了解如何因應空氣汙染。 10. 能發掘生活中空氣汙染來源。 11. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:環境-3	☐ 線上教學

第八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染、活動三：綠色生活行動家	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	危害。 1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水污染的來源。 3. 了解改善水污染的方式。 4. 了解可以如何減少生活用水與汙水。 5. 認識環保減塑的重要性。 6. 了解什麼是塑膠微粒。 7. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8. 了解減塑與環保的關聯。 9. 了解生活中減塑的方式。 10. 了解溫室效應的嚴重性。 11. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 12. 了解何謂綠色消費。 13. 了解如何做到綠色消費。 14. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 15. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 16. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 17. 綠色消費的自我省思。 18. 辨識不同的綠色	☐紙筆測驗及表單 ☒實作評量 ☐檔案評量	法定:環境-3	☐線上教學
------------	--	----------------	---	------------------------------------	---	---	----------------	-------------------------------------

					產品標章。 19. 將所學的觀念落實於生活中。			
第九週	第四單元： 體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	健體-E-C3	1a-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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十週	第四單元： 體操競技秀 活動二：肢體力與美、 活動三：運動安全一把罩	健體-E-B3	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。 4. 認識運動安全評估與運動防護措施。 5. 理解急性運動傷害處理原則。 6. 演練不同運動傷害的處理步驟。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十一週	第五單元： 默契十足 活動一： 「繩」氣活現	健體-E-A3	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十二週	第五單元： 默契十足 活動二：傳接趣味賽	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學

第十三週	第六單元： 團隊球勝 活動一：運 球上籃	健體-E-A2	Hb-III-1 陣地攻 守性球類運動基本 動作及基礎戰術。	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。	1. 能學會挑球、拋 投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的 跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並 進行反思。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	■線上教學 觀看 YouTube 傳接球技巧影 片，並透過數 位白板記錄關 鍵動作要領。
第十四週	第六單元： 團隊球勝 活動二：三 對三門牛賽	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. 能破解直線防守、 雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進 行攻擊。 2. 能思考不同策略， 並運用於比賽中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☐ 線上教學
第十五週	第六單元： 團隊球勝 活動三：徒 手打擊	健體-E-A2	Hd-III-1 守備／ 跑分性球類運動基 本動作及基礎戰 術。	1d-III-3 了解比 賽的進攻和防守策 略。 2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。	1. 能學習拳頭或手掌 擊球。 2. 能快速進行跑壘及 傳接球。 3. 學習觸殺，並知道 不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守 策略，並運用於比賽 中。 5. 了解五人制棒球與 樂樂棒球不同的地 方。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☐ 線上教學
第十六週	第六單元： 團隊球勝 活動四：排 山倒海	健體-E-A2	Ha-III-1 網／牆 性球類運動基本動 作及基礎戰術。	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. 能做出低手發球和 高手發球動作。 2. 能訂定學習目標， 自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略， 並和同學合作，進行 排球遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:生涯-3	☐ 線上教學
第十七週	第六單元： 團隊球勝 活動四：排 山倒海	健體-E-A2	Ha-III-1 網／牆 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。 2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。	1. 能做出低手發球和 高手發球動作。 2. 能訂定學習目標， 自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略， 並和同學合作，進行 排球遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 線上教學

第十週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A1	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 線上教學
第十九週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	健體-E-A2	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 線上教學
第二十週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A1	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。	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. 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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 線上教學
第二十一週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	健體-E-A1	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。	4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	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。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 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。