

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第1學期6年級部定課程【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		學習目標	評量方式 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	壹、健康 一.環境 體檢大行動	健體-E-A2	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。	◆能認識生活中 常見的汙染形式 及來源。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第一週	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。 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。 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。	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。 1c-III-3 了解 身體活動對身體 發展的關係。 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	1. 認識三項全 能的比賽內容、 器材與安全事項。 2. 完成簡易三 項全能接力活 動。 3. 了解三項全 能運動所需的 體適能。 4. 了解自身體 適能的狀態。 5. 學會評估運 動強度、認識 身體活動金字 塔。 6. 選擇適合自 己的運動項	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>身體活動的特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>目，並依所需的體適能安排運動計畫。</p> <p>7. 完成TABATA、循環訓練等運動模式。</p>			
第二週	壹、健康 一. 環境 體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-2 環境 污染的來源與 形式。	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>◆能認識生活中常見的污染形式及來源。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

<p>第二週</p>	<p>貳、體育 五.海陸 任遨遊</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 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。 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。</p>	<p>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。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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</p>	<p>1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2. 完成簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 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。 7. 完成TABATA、循環訓練等運動模式。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>	<p><b>【交通安全】(2)</b></p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>
------------	------------------------------	----------------------------	---	---	--	--	-------------------------	-------------------------------------

				<p>體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>				
第三週	壹、健康 一.環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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. 能認識生活中常見的污染形式及來源。</p> <p>2. 能覺察環境污染對健康的影響。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<p>■線上教學</p> <p>回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表</p>
第三週	貳、體育 五.海陸任遨遊	健體-E-A1 健體-E-A2	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p>	<p>1. 了解三項全能運動所需的體適能。</p> <p>2. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>4. 選擇適合自己的運動項目，並依所需</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<p>【交通安全】(1)</p>	<p>□線上教學</p>

				<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>的體適能安排運動計畫。</p> <p>5. 完成TABATA、循環訓練等運動模式。</p>		
第四週	壹、健康一.環境體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。</p>	<p>◆能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學

<p>第四週</p>	<p>貳、體育 五.海陸 任遨遊 六.飛越 極限</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>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、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 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</p>	<p>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受。 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。 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。</p>	<p>1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>
------------	--	--	--	---	---	--	--	-------------------------------------

				體適能與運動技能表現。				
第五週	壹、健康 一.環境 體檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	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。	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	壹、健康	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及	4b-III-1 公開表達個人對促	1. 能了解綠色消費3R3E 原則	1. 筆試 2. 口試		<input type="checkbox"/> 線上教學

	一.環境 體檢大行動		綠色消費概念。	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。	的概念，並於生活中實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。	3. 實作 4. 作業		
第六週	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週	壹、健康 二.人生製造公司	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。	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. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2. 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		■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表



				<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。</p> <p>4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</p> <p>5. 能分析不同人生階段的差異性。</p>			
第七週	<p>貳、體育</p> <p>六. 飛越極限</p> <p>七. 力拔山河</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。</p> <p>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。</p> <p>3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。</p> <p>4. 表現良好的跳遠動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

					<p>5. 能了解拔河 的歷史由來、 裝備。</p> <p>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。</p>			
第八週	壹、健康 二. 人生 製造公司	健體-E-A2	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>1能認識人生各階段生長發育的轉變。</p> <p>2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</p> <p>3. 能分析不同人生階段的差異性。</p> <p>4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

第八週	貳、體育 七.力拔山河	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。 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。 4d-III-2 養成 規律運動習 慣，維持動態 生活。	1.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。 2.能做出單手 互拉、雙手拔 河、握力器、 壓寶特瓶，以 增強握力。 3.能在家中持 續練習，增強 肌耐力及握 力。 4.能了解握 繩、預備姿勢 及正確的拔河 姿勢。 5.透過固定拉 拔、四人對 拉，來熟練拔 河的動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	壹、健康 二.人生 製造公司	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。	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.能接納自己 的成長變化， 並關心家人的 身心健康狀 況。 2.能覺察影響 人生各階段情	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>緒的因素及困擾。</p> <p>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。</p>			
第九週	貳、體育七.力拔山河	健體-E-A1 健體-E-C2	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</p> <p>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。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 能安全的進行拔河比賽。</p> <p>3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。</p> <p>4. 能在家中持續練習，增強</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

					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。			
第十週	壹、健康 二. 人生製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 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. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。 3. 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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	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。 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。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

					確傳球及射門動作。			
第十 一週	壹、健康 二.人生 製造公司	健體-E-A2	Aa-III-3 面對 老化現象與死 亡的健康態 度。	1a-III-3 理解 促進健康生 活的方法、資 源與規範。 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十 一週	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。	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. 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十 二週	壹、健康 三.勇闖 飲食島	健體 E-A1 健 體 E-C3	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。	1. 能理解生 活習慣之選 擇與青少年 飲食不均的 態樣相關性	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</p>			
第十二週	貳、體育八. 腿上乾坤	健體-E-C2	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。</p> <p>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>3. 世界盃球員、介紹球員身體組成 (Power、speed、肌耐力)。</p> <p>4. 透過比賽，演練進攻防守策略。</p> <p>5. 能在比賽中表現穩定身體</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

					控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。			
第十三週	壹、健康 三.勇闖 飲食島	健體 E-A1 健體 E-C3	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。 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。	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	貳、體育 九.勇闖 籃球殿堂	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。 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。 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。	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。 3. 能依個人能力了解並積極	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學



				<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>正確做出不同的運球方式。</p>			
第十四週	壹、健康 三.勇闖 飲食島	健體 E-A1 健 體 E-C3	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生生活技能的基本步驟。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。</p> <p>2. 能理解六大類食物的代換分量。</p> <p>3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<p>■線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表</p>
第十四週	貳、體育 九.勇闖 籃球殿堂	健體-E-A3 健體-E-B1 健 體-E-C2	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<p>□線上教學</p>

				<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>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。</p>	<p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p>			
第十五週	壹、健康 三、勇闖 飲食島	健體 E-A1 健體 E-C3	Ea-III-3 每日 飲食指南與多 元飲食文化。	<p>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。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。</p> <p>2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。</p> <p>3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

第十五週	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、媒體、 產品與服務。	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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	壹、健康 三.勇闖 飲食島	健體 E-A1 健體 E-C3	Ea-III-3 每日 飲食指南與多 元飲食文化。	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。 3b-III-3 能於 引導下，表現 基本的決策與 批判技能。	1.能表現對多 元飲食文化的 尊重與接納。 2.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。 3.能檢視自己 飲食習慣的成	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	因，反思後改進。 4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。			
第十六週	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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>2. 能覺察個資外洩的嚴重性。</p> <p>3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。</p>			
第十七週	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。	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。</p> <p>3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>4. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。</p> <p>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>6. 能展現肢體動作的穩定</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學

				慣，維持動態生活。	度、控制協調能力。 7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。			
第十八週	壹、健康 四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	1. 能認識性侵害的定義。 2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5. 能認識身體自主權的概念。 6. 能表達對身體自主權的重視。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	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	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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>4. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</p> <p>6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。</p> <p>7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。</p> <p>8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</p>		
第十九週	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學

				<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>			
第十九週	貳、體育 十一.好球強強滾	健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-C3	<p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 認識法式滾球的由來與賽事。</p> <p>2. 學習法式滾球運動的精神與規範。</p> <p>3. 認識法式滾球的場地。</p> <p>4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。</p> <p>5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>6. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	壹、健康 四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學



				<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。</p> <p>3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。</p>		
第二十週	貳、體育十一.好球強強滾	健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-C3	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。</p> <p>2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p> <p>4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 作業</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學

第二十一週	壹、健康 四.守護青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	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。	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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5. 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

					6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。			
第二十二週	壹、健康 四.守護 青春	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	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。	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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十二週	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-3 透過體驗或實踐，	1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		<input type="checkbox"/> 線上教學

				解決練習或比賽的問題。	的身體控制與協調能力。 6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。			
--	--	--	--	-------------	-----------------------------------	--	--	--

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。**