

高雄市前鎮區紅毛港國小 六 年級第 1 學期部定課程【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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	健體-E-A2	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 2. 理解避免網路沉迷的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-3 法定： 家庭暴力防治 教育-3	
二	第一單元 健康用網路 第二課友誼維繫	健體-E-B2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2. 獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：資訊-3	

三	第二單元 打造健康 消費心法 第一課健 康消費選 擇	健體-E-A2	Ca-III-3 環 保行動的參與及 綠色消費概 念。 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。 4b-III-3 公開 提倡促進健康 的信念或行 為。	1.描述消費行 為對環境的影 響。 2.運用多元的 健康消費資 訊、產品與服 務。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：環境-3 飲食教育課程2	☒ 線上教學 回家觀看教育 平台相關影 片，並於課堂 進行發表
四	第二單元 打造健康 消費心法 第二課健 康消費聰 明購	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。	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.描述媒體對 於消費行為的 影響。 2.理解發生消 費問題的處理 方法、資源與 規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-3 法定： 登革熱防治-1 飲食教育課程 1節	
五	第三單元 友善的世 界 第一課破 除性別刻 板印象	健體-E-A2	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。	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。	1.關注性別刻 板印象受到個 人、家庭、學 校與社區等因 素的交互作用 影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等- 3 兒童及少年性剝削 防治教育1節	

				2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	2. 運用4F 思考法省思性別刻板印象。			
六	第三單元 友善的世界 第二課 尊重特質	健體-E-A2	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。	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。	1. 認識性別友善廁所的設置理念。 2. 運用4F 思考法省思葉永鋇事件。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 性侵害防治教育1節 兒童及少年性剝削防治教育1節	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
七	第三單元 友善的世界 第三課 維護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 認識性騷擾。 2. 理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 性侵害防治教育1節 兒童及少年性剝削防治教育1節	

八	第三單元 友善的世界 第三課維 護身體自主權	健體-E-A2	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2. 主動表現預防性侵害的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別平等-3 性侵害防治教育1節	
九	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖 定目標	健體-E-A2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	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. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	
十	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖 定目標	健體-E-A2	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	2. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。			
十一	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	
十二	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	健體-E-C2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	

十三	第四單元 球藝攻防戰 第三課足 下功夫	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。 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. 了解並表現 盤球、踢球、 停球、正足背 前踢的動作技 能。 2. 比較自己或 他人足球動作 技能的正確 性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	
十四	第五單元 泳往擲前 第一課擲 向天際	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、 跳與投擲的基 本動作。	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. 了解並表現 原地推擲球的 動作技能。 2. 了解並表現 原地肩上投 擲、行進間肩 上投擲的動作 技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	
十五	第五單元 泳往擲前 第一課擲 向天際	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、 跳與投擲的基 本動作。	3c-III-2 在身 體活動中表現 各項運動技	1. 了解並表現 原地推擲球的 動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	

				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。	2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。			
十六	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	健體-E-C3	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3 法定： 游泳與自救能力 教學-2	
十七	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	健體-E-C3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-3 法定： 游泳與自救能力 教學-2	

			Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	動作技能的正確性。			
十八	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	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。	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. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	☒ 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十九	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	健體-E-A2	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。	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. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	
二十	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	

				4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	2. 了解技擊腳部進攻的動作技能。			
二十一	第六單元 鈴轉舞技擊 第三課樂 跳土風舞	健體-E-B3	Ib-III-2 各國土風舞。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2. 表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-3	

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。

