

## 臺南市公立東區東光國民小學 108 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (62) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。</li> <li>2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</li> <li>3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。</li> <li>4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。</li> <li>5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。</li> <li>6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。</li> <li>7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。</li> <li>8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</li> <li>9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。</li> <li>10. 認識其他國家的飲食特色。</li> <li>11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。</li> <li>12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</li> <li>13. 能認識原住民族群的飲食特色。</li> <li>14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</li> <li>15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。</li> <li>16. 能明瞭飲食的目的。</li> <li>17. 能說出飲食與生活的關係。</li> <li>18. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。</li> <li>19. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</li> <li>20. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。</li> <li>21. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。</li> <li>22. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。</li> <li>23. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。</li> <li>24. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。</li> <li>25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</li> </ol>				

26. 能察覺允許自己與他人的差異。
27. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。
28. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。
29. 能以建設性的方式表達愛。
30. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。
31. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。
32. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
33. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。
34. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。
35. 認識空氣汙染。
36. 知道空氣汙染源有哪些。
37. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。
38. 能調查並分析社區空氣汙染問題。
39. 能了解空氣汙染對健康的影響。
40. 能了解空氣汙染對環境的影響。
41. 能了解「空汙旗」的概念。
42. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。
43. 能養成良好環保習慣。
44. 能身體力行減碳生活。
45. 學習慢跑的方法與運用。
46. 能了解慢跑能力與體適能的關係。
47. 能體驗慢跑時的身心感受。
48. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。
49. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。
50. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。
51. 能熟練拳擊有氧的基本動作。
52. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。
53. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。

54. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。
55. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。
56. 知道足球行進間傳接球的動作。
57. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。
58. 知道用足球護球的動作。
59. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。
60. 能藉由活動練習盤球突破的技巧。
61. 能藉由活動培養足球的技巧。
62. 能做出墊上體適能動作。
63. 能完成倒立動作。
64. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。
65. 能完成側手翻的動作。
66. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。
67. 能找出起跳慣用腳與前導腳。
68. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。
69. 學習正確的跳高分解動作。
70. 能了解跳高比賽的簡易規則。
71. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。
72. 能了解拔河運動起源與特性。
73. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。
74. 能了解八人制拔河比賽的規則。
75. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。
76. 知道手球傳接的動作要領。
77. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。
78. 知道手球運球的基本要領。
79. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。
80. 知道原地肩上射球的動作要領。
81. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。

	<p>82. 能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>83. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【資訊教育】</b></p> <p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>

【環境教育】					
5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。					
5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/25   8/31	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	1	5-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
二 9/1   9/7	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	5-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
三 9/8   9/14	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	2-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
四 9/15   9/21	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教 育】 2-2-1 3-2-2
五 9/22 	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/28				態度評量	育】 2-2-1 3-2-2
六 9/29   10/5	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	1-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 2-2-1
七 10/6   10/12	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	7-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2
八 10/13   10/19	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	7-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2
九 10/20   10/26	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	4-2-4 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十 10/27	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十一 11/2				態度評量 操作評量	1-2-1
十一 11/3   11/9	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十二 11/10   11/16	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十三 11/17   11/23	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十四 11/24   11/30	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十五 12/1   12/7	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十六 12/8   12/14	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十七 12/15	參、運動競技場 十、現代輕功	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/21			3-2-3 3-2-4	態度評量 操作評量	1-2-1
十八 12/22   12/28	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十九 12/29   1/4	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 3-2-4 4-2-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
二十 1/5   1/11	參、運動競技場 十二、樂趣手球	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
二十一 1/12   1/18	複習段考內容	3	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容
二十二 1/19   1/20	複習段考內容	1	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。



## 臺南市公立東區東光國民小學 108 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (55) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確有效的使用冰箱。</li> <li>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</li> <li>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</li> <li>4. 知道設計菜單的原則。</li> <li>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</li> <li>6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</li> <li>7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li> <li>8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</li> <li>9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li> <li>10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li> <li>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li> <li>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> <li>13. 能充實促進安全用藥的態度。</li> <li>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li> <li>15. 學習與人相處必須互相尊重。</li> <li>16. 認識「性侵害」，學習自我保護。</li> <li>17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</li> <li>18. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。</li> <li>19. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。</li> <li>20. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。</li> <li>21. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。</li> <li>22. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</li> <li>23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。</li> <li>24. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</li> <li>25. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</li> </ol>				

26. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。
27. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。
28. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。
29. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。
30. 能了解「噪音」的定義。
31. 能了解噪音汙染將危害人體健康。
32. 能了解居住社區的噪音問題。
33. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。
34. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。
35. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。
36. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。
37. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。
38. 能學會及練習遊戲動作。
39. 能學會及練習平衡身體的動作。
40. 能與同學一起完成遊戲動作。
41. 能知道的握拍方式。
42. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。
43. 做出正確的下手發球與參加比賽。
44. 了解迷你網球比賽的簡易規則。
45. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。
46. 知道足球守門員的動作要領。
47. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。
48. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。
49. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。
50. 能評估水上自救的情境。
51. 能具備水中自救能力。
52. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。
53. 改善運動時身體的協調性。

	<p>54. 學會對練中攻擊、防守的動作。</p> <p>55. 能做出正確的基本動作並能加以應用。</p> <p>56. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>57. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。</p> <p>58. 能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>59. 知道籃球運球的動作要領。</p> <p>60. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。</p> <p>61. 知道運球投籃的動作要領。</p> <p>62. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。</p> <p>63. 能了解身體活動金字塔的概念。</p> <p>64. 能運用金字塔規畫身體活動。</p> <p>65. 能培養愛好運動及互助合作的精神。</p> <p>66. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>67. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>

融入之重大議題	<p><b>【性別平等教育】</b>            1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。            2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。            2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p><b>【家政教育】</b>            1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。            1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。            4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p><b>【人權教育】</b>            1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。            2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b>            1-2-1 培養自己的興趣、能力。            3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【環境教育】</b>            5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p><b>【海洋教育】</b>            1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。和社區的環境保護相關活動。</p>				
	課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
— 2/9   2/15	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	2	2-2-1 2-2-2 2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-3-1 <b>【家政教育】</b> 1-3-1 1-3-5 <b>【人權教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-3-1
二 2/16   2/22	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
三 2/23   2/29	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
四 3/1   3/7	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

五 3/8   3/14	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	6-2-3 6-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1
六 3/15   3/21	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	7-2-5 7-2-6	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
七 3/22   3/28	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
八 3/29   4/4	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	3-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 4/5   4/11	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十 4/12   4/18	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/19   4/25	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/26   5/2	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十三 5/3   5/9	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十四 5/10   5/16	貳、運動的樂章 十、功夫小子	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 5/17   5/23	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
十六 5/24   5/30	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十七 5/31   6/6	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 6/7   6/13	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九 6/14-6/20	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	2	3-2-1 3-2-3 4-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。