

臺南市公立學甲區頂洲國民小學 108 學年度第一學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	康軒版 6 上教材	實施年級	3	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節
課程目標	1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。				
領域核心素養 (領域能力指標)	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。				

融入之重大議題	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</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>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>
課程架構脈絡	

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週-第二週 8/25-9/7	一、球類全能王 1-1 來打羽球	1	3-2-1 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
	一、球類全能王 1-1 來打羽球	3	3-2-1 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第三週-第四週 9/8-9/21	一、球類全能王 1-2 排球高手	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第五週	一、球類全能王	3	3-2-2			(一)實作 60%	【性別平等教

## C5-1 領域學習課程計畫

9/22-9/28	1-3 快打旋風		3-2-4			(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【性侵防治】
第六週 9/29-10/5	二、人際加油站 2-1 人際交流	4	6-2-2 6-2-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
第七週 10/6-10/12	二、人際加油站 2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突	1	6-2-2 6-2-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/13-10/19	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第九週-第十週 10/20-11/2	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
	三、舞躍大地 樂悠游	3	3-2-1			(一)實作 60%	【性別平等教育】

## C5-1 領域學習課程計畫

	游 3-1 原住民舞蹈之美		3-2-2 4-2-5			(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週-第十二週 11/3-11/16	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	3-2-1 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	3-2-1 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
第十三週-第十四週 11/17-11/30	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5

## C5-1 領域學習課程計畫

			7-2-4				3-2-5
	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
第十五週 12/1-12/7	四、聰明消費學問多 4-2 消費高手	3	2-2-4 7-2-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
第十六週-第十八週 12/8-12/28	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力	3	3-2-4 6-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
	五、跑接好功夫 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
	五、跑接好功夫 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週	六、非常男女大不同	3	1-2-4			(一)紙筆測驗	【性別平等教

## C5-1 領域學習課程計畫

12/29-1/4	6-1 哪裡不一樣？					(二)晤談 (三)實踐	育】 1-3-1 1-3-2 【性侵防治】
第廿週 1/5-1/11	六、非常男女大不同 6-2 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 5-2-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-10 【人權教育】 1-2-4 2-3-1 【性侵防治】
第廿一週-第廿二週 1/12-1/20	六、非常男女大不同 6-3 性別平等與自我肯定	3	1-2-5 6-2-1			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3 【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【性侵防治】
	六、非常男女大不同	1	1-2-5			(一)紙筆測驗	【性別平等教

## C5-1 領域學習課程計畫

	6-3 性別平等與自我肯定		6-2-1			(二)晤談 (三)實踐	<b>育】</b> 1-2-2 1-3-4 3-3-2 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 2-2-1 2-2-3 <b>【人權教育】</b> 1-2-1 <b>【家政教育】</b> 4-2-1
--	---------------	--	-------	--	--	----------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。



臺南市公立學甲區頂洲國民小學 108 學年度第二學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	康軒版 6 下教材	實施年級	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(50)節
課程目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。				
領域核心素養 (領域能力指標)	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 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。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 <b>【環境教育】</b>				

2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 <b>【家政教育】</b> 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 <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。 <b>【性別平等教育】</b> 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。							
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週-第二週 2/11-2/22	一、好球開打 1-1 攻守兼備	2	3-2-2 3-2-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
	一、好球開打 1-1 攻守兼備	3	3-2-2 3-2-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第三週-第五週 2/23-3/14	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	2	3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 <b>【環境教育】</b> 3-2-2
	一、好球開打	3	3-2-1			(一)實作 60%	<b>【生涯發展教</b>

C5-1 領域學習課程計畫

	1-3 攻其不備		3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2			(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
	一、好球開打 1-4 運動安全知多少	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/15-3/21	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	3	1-2-3 7-2-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/22-3/28	二、健康醫點通 2-3 用藥保安康	3	1-2-3 5-2-4			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週-第十週 3/29-4/18	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	1	4-2-3 6-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力	3	3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
	三、鍛鍊好體能 3-3 練武好身手	3	3-2-2 3-2-4			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗	【生涯教育】 1-2-1

						20%	
第十一週 4/19-4/25	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	3	1-2-6			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 【性侵防治】
第十二週 4/26-5/2	四、青春進行曲 4-3 網路沉迷知多少	3	1-2-3			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【性侵防治】
第十三週 5/3-5/9	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【性侵防治】
第十四週-第十五週 5/10-5/23	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3			(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2			(一)實作 60% (二)晤談 20%	【性別平等教育】

## C5-1 領域學習課程計畫

			4-2-5 6-2-3			(三)紙筆測驗 20%	2-3-1
第十六週 5/24-5/30	六、食在安心 6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員	3	2-2-5			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 5/31-6/6	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	2-2-4 2-2-5			(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/7-6/13	畢業週	3					

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。