

臺南市公立下營區賀建國民小學 109 學年度第 1 學期 六年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 6 上教材	實施年級	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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>【性別平等教育】</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>【生涯發展教育】</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>【家政教育】</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>【海洋教育】</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>【人權教育】</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	

C5-1 領域學習課程計畫

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
第一週 8/30-9/5	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
第二週 9/6-9/12	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 9/13-9/19	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
第四週 9/20-9/26	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 9/27-10/3	一、球類全能王 1-3 快打旋風	2	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
第六週 10/4-10/10	二、人際加油站 2-1 人際交流	3	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	二、人際加油站	3	6-2-2	(一)紙筆測驗	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程計畫

10/11-10/17	2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突		6-2-4	(二)晤談 (三)實踐	2-2-1 3-2-2
第八週 10/18-10/24	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 10/25-10/31	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
第十週 11/1-11/7	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
第十一週 11/8-11/14	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
第十二週 11/15-11/21	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

C5-1 領域學習課程計畫

第十三週 11/22-11/28	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
第十四週 11/29-12/5	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 12/6-12/12	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 12/13-12/19	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
第十七週 12/20-12/26	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
第十八週 12/27-1/2	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	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程計畫

1/3-1/9	6-1 哪裡不一樣？			(二)晤談 (三)實踐	1-3-1 1-3-2
第廿週 1/10-1/16	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
第廿一週 1/17-1/23	六、非常男女大不同 6-3 性別平等與自我肯定	2	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

◎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。

臺南市公立下營區賀建國民小學 109 學年度第 2 學期六年級健體領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 6 下教材	實施年級	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(50)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【環境教育】</p>				

- 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。
- 【家政教育】**
- 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。
- 【人權教育】**
- 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。
- 【性別平等教育】**
- 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	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14-2/20	一、好球開打 1-1 攻守兼備	1	3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/21-2/27	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%	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/28-3/6	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第四週 3/7-3/13	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程計畫

			4-2-2		
第五週 3/14-3/20	一、好球開打 1-3 攻其不備 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 3/21-3/27	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 3/28-4/3	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 4/4-4/10	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	3	4-2-3 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第九週 4/11-4/17	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力 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 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十週 4/18-4/24	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 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十一週 4/25-5/1	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

C5-1 領域學習課程計畫

					別文化差異。
第十二週 5/2-5/8	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
第十三週 5/9-5/15	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
第十四週 5/16-5/22	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
第十五週 5/23-5/29	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
第十六週 5/30-6/5	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 6/6-6/12	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 6/13-6/19	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。