

## 臺南市公立東區東光國民小學 109 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

(  普通班 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

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(57)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> </ol>				

25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
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。

	<p>81. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。</p> <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>

	2-3-6 釐清性與愛的迷思。 【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
第一週 8/31-9/5	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
第二週 9/6-9/12	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
第三週 9/13-9/19	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
第四週 9/20-9/26	壹、成長與蛻變 三、人我之間	5	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
第五週	壹、成長與蛻變	1	6-2-3	觀察檢核	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/27-/10/3	三、人我之間			行為檢核 口語評量 態度評量	4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第六週 10/4-10/10	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	1	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
第七週 10/11-10/17	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
第八週 10/18-10/24	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
第九週 10/25-10/31	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十週 11/1-11/7	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 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8-11/14	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
第十二週 11/15-11/21	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
第十三週 11/22-11/28	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
第十四週 11/29-12/5	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
第十五週 12/6-12/12	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
第十六週 12/13-12/19	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十七週 12/20-12/26	參、運動競技場 十、現代輕功	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	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/27-1/2	參、運動競技場 十一、力拔山河	1	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
第十九週 1/3-1/9	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
第二十週 1/10-1/16	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	
第二十一週 1/17-1/20	複習段考內容	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。

◎「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 109 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  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

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(45)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> </ol>				

23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。
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。
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。
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。

	<p>51. 能具備水中自救能力。</p> <p>52. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。</p> <p>53. 改善運動時身體的協調性。</p> <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>

	6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。				
融入之重大議題	<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。 <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。 <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。 <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。 <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。 <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。				
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 2/17-2/20	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	1	2-2-1 2-2-2 2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核	<b>【性別平等教育】</b> 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第二週 2/21-2/27	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
第三週 2/28-3/6	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	1	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
第四週 3/7-3/13	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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
第五週 3/14-3/20	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
第六週 3/21-3/27	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
第七週 3/28-4/3	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	1	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	
第八週 4/4-4/10	貳、運動的樂章 七、迷你網球	1	3-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第九週	貳、運動的樂章	3	3-2-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/11-4/17	七、迷你網球		3-2-3 3-2-4	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十週 4/18-4/24	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	
第十一週 4/25-5/1	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	
第十二週 5/2-5/8	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
第十三週 5/9-5/15	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
第十四週 5/16-5/22	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	
第十五週 5/23-5/29	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
第十六週 5/30-6/5	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手 十二、勇冠三軍	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
第十七週 6/6-6/12	班際體育競賽	3			
第十八週 6/13-6/19	班際體育競賽	2			

◎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。