# 臺南市公立關廟區深坑國民小學110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 | 翰林版第11冊 | 實施年級<br>(班級/組別) | 六年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 58 )節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團<br>隊合作默契。<br>2.主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。<br>3.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。<br>4.延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。<br>5.在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。<br>6.透過教育部SH150方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。<br>7.透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。<br>8.體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。<br>9.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。<br>10.探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。<br>11.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。<br>12.以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。<br>13.透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。<br>14.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。<br>15.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。<br>16.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。<br>17.讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。 | | | | |
| 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。<br>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。<br>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。<br>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。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。<br>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。<br>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。<br>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。<br>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。<br>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。<br>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。<br>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。<br>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。<br>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。<br>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。<br>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 | 【性侵害防治教育】<br>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 |

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<br>(評量方式) | 融入議題<br>能力指標 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第一週<br>9/1-9/4<br>●9/1(三)開學 | 單元一、馳騁球場<br>活動 1 上籃練習 | 2 | 3-2-2<br>3-2-3 | 實際演練<br>課堂問答<br>自我評量<br>觀察評量 | |
| 第二週<br>9/5-9/11<br>●9/11(六)補 9/20<br>(一)彈性放假課程 | 單元一、馳騁球場<br>活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐 | 3 | 3-2-1<br>3-2-2<br>3-2-3 | 實際演練<br>課堂問答<br>自我評量<br>觀察評量 | |
| 第三週<br>9/12-9/18 | 單元一、馳騁球場<br>活動 2 防守動作與移位步伐、 | 3 | 3-2-1<br>3-2-2 | 實際演練<br>自我評量 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 活動 3 對戰遊戲 | | 3-2-3<br>3-2-4 | 觀察評量 | |
| 第四週<br>9/19-9/25<br>●9/21(二)中秋節放假<br>●9/20（一）彈性放假 | 單元一、馳騁球場<br>活動 4 趣味鬥牛賽 | 1 | 3-2-3<br>3-2-4<br>6-2-6 | 實際演練<br>發表 | |
| 第五週<br>9/26-10/2 | 單元二、輕如鴻毛<br>活動 1「羽」翼飛翔 | 3 | 3-2-1<br>3-2-4 | 觀察評量<br>實際演練 | |
| 第六週<br>10/3-10/9 | 單元二、輕如鴻毛<br>活動 1「羽」翼飛翔 | 3 | 3-2-1<br>3-2-4 | 觀察評量<br>實際演練<br>☑規劃每位學生上台發表-籃球規則的介紹 | |
| 第七週<br>10/10-10/16<br>●10/11(一)國慶日補假 | 單元三、排球樂無窮<br>活動 1 高手傳球 | 3 | 3-2-1<br>3-2-3<br>3-2-4 | 發表<br>實際演練<br>觀察評量 | |
| 第八週<br>10/17-10/23 | 單元三、排球樂無窮<br>活動 1 高手傳球 | 3 | 3-2-1<br>3-2-3<br>3-2-4 | 發表<br>實際演練<br>觀察評量 | |
| 第九週<br>10/24-10/30 | 單元三、排球樂無窮<br>活動 1 高手傳球 | 3 | 3-2-1<br>3-2-3<br>3-2-4 | 發表<br>實際演練<br>觀察評量 | |
| 第十週<br>10/31-11/6<br>●期中評量週 | 單元三、排球樂無窮<br>活動 2 運動安全你我他 | 3 | 5-2-5 | 實際演練<br>觀察評量 | |
| 第十一週<br>11/7-11/13 | 單元四、體能 UP! UP! UP!<br>活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功 | 3 | 3-2-1<br>3-2-2<br>4-2-4 | 課堂問答<br>自我評量<br>實際演練<br>觀察評量 | |
| 第十二週 | 單元四、體能 UP! UP! UP! | 3 | 3-2-1 | 實際演練 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11/14-11/20 | 活動 3 飛鴿傳書 | | 3-2-2 | 觀察評量 | |
| 第十三週<br>11/21-11/27 | 單元四、體能 UP! UP! UP!<br>活動 4 盤中乾坤 | 3 | 3-2-3<br>3-2-4 | 實際演練<br>觀察評量 | |
| 第十四週<br>11/28-12/4 | 單元四、體能 UP! UP! UP!<br>活動 5 撐箱跳躍 | 3 | 3-2-1 | 實際演練 | |
| 第十五週<br>12/5-12/11 | 單元四、體能 UP! UP! UP!<br>活動 6 有趣的體能遊戲 | 3 | 3-2-3<br>4-2-3 | 實際演練<br>觀察評量<br>☑規劃每位學生上台發表-有趣活動帶動跳 | |
| 第十六週<br>12/12-12/18 | 單元五、環保行動家<br>活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員 | 3 | 7-2-5<br>7-2-6 | 課堂問答<br>自我評量<br>發表<br>觀察評量 | |
| 第十七週<br>12/19-12/25 | 單元五、環保行動家<br>活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球 | 3 | 7-2-3<br>7-2-5<br>7-2-6 | 課堂問答<br>自我評量<br>發表<br>觀察評量 | |
| 第十八週<br>12/26-1/1<br>●12/31(五)元旦補假 | 單元六、健康焦點新聞<br>活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身 | 2 | 5-2-4 | 課堂問答<br>發表<br>實際演練<br>☑規劃每位學生上台發表-防毒我最會 | |
| 第十九週<br>1/2-1/8 | 單元六、健康焦點新聞<br>活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知 | 3 | 5-2-1<br>5-2-3<br>6-2-4 | 課堂問答<br>自我評量<br>實際演練 | 【性侵害防治教育】<br>2-3-7 |
| 第二十週<br>1/9-1/15<br>●期末評量週 | 單元七知性時間<br>活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處 | 3 | 1-2-4<br>1-2-5<br>1-2-6 | 發表<br>課堂問答<br>參與度評量<br>觀察評量 | 【性侵害防治教育】<br>2-3-7 |
| 第二十一週 | 單元七知性時間 | 2 | 5-2-1 | 發表 | 【性侵害防治教 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1/16-1/20<br>●1/20(四)結業式 | 活動 3 性的自我保護 | | 7-2-1 | 觀察評量<br>課堂問答<br>自我評量 | 育】<br>2-3-7 |

◎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。

# 臺南市公立關廟區深坑國民小學110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 | 翰林版第12冊 | 實施年級<br>(班級/組別) | 六年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 50 )節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。<br>2.介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。<br>3.單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。<br>4.元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。<br>5.單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。<br>6.透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。<br>7.人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。<br>8.運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。<br>9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。<br>10.藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。<br>11.為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。<br>12.透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。<br>13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。<br>14.就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。<br>15.單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。<br>16.單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。<br>17.預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 | | | | |
| 領域能力指標 | 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。<br>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>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。<br>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。 | | | | |

| | |
|---|---|
| | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。<br>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。<br>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。<br>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。<br>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。<br>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。<br>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。<br>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。<br>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。<br>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 | |

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<br>(評量方式) | 融入議題<br>能力指標 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第一週<br>2/11-2/12<br>●2/11(五)開學 | 單元一、聰明選購，開心運動<br>活動 1 誰「羽」爭鋒 | 1 | 3-2-1<br>3-2-2 | 實際演練<br>課堂問答<br>觀察評量 | |
| 第二週<br>2/13-2/19 | 單元一、聰明選購，開心運動<br>活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購 | 3 | 3-2-3<br>3-2-4<br>7-2-4 | 實際演練<br>觀察評量<br>發表 | |
| 第三週<br>2/20-2/26 | 單元二、 桌球運動我最愛<br>活動 1 正面迎擊 | 3 | 3-2-2<br>3-2-4 | 課堂問答<br>實際演練 | |
| 第四週<br>2/27-3/5 | 單元二、 桌球運動我最愛<br>活動 1 正面迎擊、活動 2 一決 | 3 | 3-2-2<br>3-2-3 | 課堂問答<br>實際演練 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ●2/28(一)和平紀念日放假 | 勝負 | | 3-2-4<br>6-2-5 | ☑規劃每位學生上台發表-桌球基本技能 | |
| 第五週<br>3/6-3/12 | 單元三、FUTSAL 樂無窮<br>活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分 | 3 | 1-2-2<br>3-2-2<br>3-2-4 | 課堂問答<br>實際演練<br>自我評量 | |
| 第六週<br>3/13-3/19 | 單元三、FUTSAL 樂無窮<br>活動 2 射門得分、活動 3 合作無間 | 3 | 3-2-2<br>3-2-4 | 實際演練<br>課堂問答<br>自我評量 | |
| 第七週<br>3/20-3/26 | 單元三、FUTSAL 樂無窮<br>活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少 | 3 | 2-2-6<br>3-2-3 | 觀察評量<br>發表<br>課堂問答 | |
| 第八週<br>3/27-4/2 | 單元四、舞動精采<br>活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美 | 3 | 3-2-1<br>3-2-2<br>3-2-4 | 課堂問答<br>實際演練<br>表演評量 | |
| 第九週<br>4/3-4/9<br>●4/4(一)兒童節放假<br>●4/5(二)清明節放假 | 單元四、舞動精采<br>活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞 | 1 | 3-2-1<br>3-2-4<br>4-2-5 | 實際演練<br>☑規劃每位學生上台發表-大家一起動一動 | |
| 第十週<br>4/10-4/16 | 單元五、水中樂悠「游」<br>活動 1 捷泳 | 3 | 3-2-1<br>3-2-2<br>3-2-4 | 實際演練 | |
| 第十一週<br>4/17-4/23<br>●期中評量週 | 單元五、水中樂悠「游」<br>活動 2 水中求生知多少 | 3 | 5-2-5 | 實際演練<br>課堂問答 | |
| 第十二週<br>4/24-4/30 | 單元六、健康飲食生活<br>活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生 | 3 | 1-2-1<br>2-2-2<br>2-2-5<br>7-2-1 | 課堂問答<br>自我評量<br>實踐<br>發表 | |
| 第十三週<br>5/1-5/7 | 單元六、健康飲食生活<br>活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細 | 3 | 2-2-4<br>2-2-5 | 課堂問答<br>發表<br>實踐 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 自我評量 | |
| 第十四週<br>5/8-5/14 | 單元六、健康飲食生活<br>活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救 | 3 | 2-2-3<br>5-2-3 | 發表<br>實際演練<br>實踐<br>☑規劃每位學生上台發表-健康飲食從我做起 | |
| 第十五週<br>5/15-5/21 | 單元七、就醫基本功<br>活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保 | 3 | 7-2-2<br>7-2-3 | 課堂問答<br>發表<br>自我評量<br>觀察評量<br>實際演練 | |
| 第十六週<br>5/22-5/28 | 單元七、就醫基本功<br>活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源 | 3 | 7-2-2<br>7-2-3 | 課堂問答<br>觀察評量<br>實際演練<br>自我評量 | |
| 第十七週<br>5/29-6/4<br>●6/3(五)端午節放假 | 單元八、防治疾病一起來<br>活動 1 認識傳染病 | 2 | 7-2-1 | 課堂問答<br>紙筆測驗 | |
| 第十八週<br>6/5-6/11 | 單元八、防治疾病一起來<br>活動 2 認識心血管疾病 | 3 | 7-2-1 | 課堂問答<br>自我評量 | |
| 第十九週<br>6/12-6/18 | 單元八、防治疾病一起來<br>活動 2 認識心血管疾病 | 1 | 7-2-1 | 課堂問答<br>紙筆測驗 | |
| 第二十週<br>6/19-6/25<br>●期末評量週 | | 0 | | | |
| 第二十一週<br>6/26-6/30<br>●6/30(四)結業式 | | 0 | | | |

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。