臺南市公(私)立南化西埔國民中(小)學 110 學年度第一學期 6 年級 健體 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節
課程目標	1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
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	【生涯發展教育】 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。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。

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
第一~五週 8/30 | 10/1	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球 第 2 課 排球高手 第 3 課 快打旋風	14	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。	評量方式: 1. 口試 2. 實作 表現任務: 運用規則來模擬一局比賽之辦理並輪流當裁判或球員。	【生涯發展教育】 1-2-1
第六~七週 10/4 | 10/15	單元二 人際加油站 第 1 課 人際交流 第 2 課 拒絕的藝術 第 3 課 化解衝突	5	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。	評量方式 1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量 表現任務:	【家政教育】 4-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1

				教師提出一個情境題，讓學生上台發表如何表達拒絕，並依情境上來模仿演練短劇。	
3-2-2					
第八~十週 10/18 | 11/05	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民舞蹈之美	9	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	評量方式 1.實作 2.口試 表現任務: 結合網路設備分組蒐集不同原住民族舞蹈、節慶、服裝、文化特色，分組發表蒐集結果，教師歸納差異，以提升學生尊重接納並欣賞不同文化。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一~十二週 11/8 | 11/19	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 2 課 蛙泳	6	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	評量方式: 1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十三~十五週 11/22 | 12/10	單元四 聰明消費學問多 第 1 課 消費停看聽 第 2 課 消費高手	9	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。	評量方式: 1.實作 2.自我評量 3.口試 表現任務: 教師提示找尋食品營養標示方式，並讓學生分組收集身邊有營養標示之食品並上台發表這些食品之營養標示內容。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十六~十八週 12/13 |	單元五 跑接好功夫 第 1 課 短距離快跑 第 2 課 大隊接力 第 3 課 練武強體魄	9	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。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	評量方式: 1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1

12/31					
第十九~廿一週 1/3 | 1/20	單元六 非常男女大不同 第 1 課 哪裡不一樣？ 第 2 課 拒絕騷擾與侵害 第 3 課 性別平等與自我肯定	9	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。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。	評量方式: 1.口試 2.自我評量 3.實作 表現任務: 教師提出幾個生活情境題，讓學生上台發表感受，與如何拒絕，並依情境上來模仿演練短劇。	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 2-3-7 2-3-1 3-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3

臺南市公(私)立南化區西埔國民中(小)學 110 學年度第二學期 六 年級 健體 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)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	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 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。 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 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。
融入之重大議題	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 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。 【生涯發展教育】 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。 【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 2/11	開學準備				
第二~六週 2/14 | 3/18	第一單元 好球開打 第 1 課 攻守兼備 第 2 課 誰「羽」爭鋒	14	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	評量方式 1.口試 2.實作 2.表演	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2

	第 3 課 攻其不備 第 4 課運動安全知多少		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。	3.實踐 表現任務 讓學生舉手發表校園運動場地、設備安全性優缺點，並讓學生討論發表如何改善缺點，該向那個單位反映修繕。	
第七~八週 3/21 | 4/1	第二單元 健康醫點通 第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 就醫即時通 第 3 課 用藥保安康	6	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。 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	評量方式 1.實作 2.自我評量 3.實踐 4.表演 5.口試 表現任務: 結合資訊設備分組蒐集菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物影響健康之成分，並上台發表。提出生活情境，如何拒絕二手菸等，並分組上台情境角色扮演。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第九~十一週 4/04 | 4/22	第三單元 鍛鍊好體能 第 1 課 鐵人三項和耐力跑	8	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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	評量方式 1.口試 2.實作 3.晤談	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二~十三週 4/25 | 5/6	第四單元 青春進行曲 第 1 課 友誼的橋樑 第 2 課 網路停看聽	6	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。	評量方式 1.表演 2.自我評量 3.口試 4.實作	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-2

	第 3 課 網路沉迷知多少			表現任務: 教師拋出提問平常使用網路動機為何?使用時間多長?等問題，讓學生們自我評量，且對自我評量後使用情況是否恰當，以及如何改善，並請學生上台發表。	
第十四~十五週 5/9 | 5/20	第五單元 舞動青春 第 1 課 斯洛伐克拍手舞 第 2 課 拍手舞	6	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	評量方式 1.口試 2.實作 3.晤談 4.表演 表現任務: 讓學生將拍手~改成相互擊掌或任何能製造聲響的方式來呈現，並分組表演。	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【性別平等教育】 2-3-1
第十六~十八週 5/23 | 6/10	第六單元 食在健康 第 1 課 餐飲衛生 第 2 課 食安守門員 第 3 課 食品中毒解密 第 4 課 食品安全之旅	8	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。	評量方式 1.口試 2.實踐 3.表演 4.晤談 表現任務: 教師模擬疑似中毒情境，讓學生分組討論並發表遇上此類問題如何判別，如何因應狀況，並依情境上來模仿演練短劇。	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 3-2-2

第十九週 6/13 | 6/17	畢業週	3	畢業相關活動籌備		