

## 國立臺南大學附設實驗國民小學 111 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級	六年級	教學節數	每週 21 節/本學期共 63 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。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學週次	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一~五	一、球類全能王 1-1 來打羽球 1-2 排球高手 1-3 快打旋風	15	1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確羽球我拍動作。 3. 熟練正手/反手擊球動作。 4. 了解排球高手/低手傳接動作。 5. 了解排球肩上發球動作。 6. 綜合運用排球動作技巧。 7. 做出運球上籃動作	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作 2. 晤談	性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

			8. 做出傳接球走位動作 9. 綜合運用各式上籃技巧				
六~七	二、人際加油站 2-1 人際交流 2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突	6	1. 能於引導下，演練良好的人際關係溝通技巧與自我調適。 2. 能於引導下於不同生活情境中，練習運用不同的溝通策略。 3. 能表現基本的人際關係決策技能。	健體 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健體 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 健體 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 健體 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	健體 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略	1. 分組規劃任務並與小組成員完成任務工作並輪流上台報告 2. 上課參與度	涯 E7 培養良好的人際互動能力。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
八~十二	三、舞躍大地樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美 3-2 蛙泳	15	1. 了解原住民舞蹈特色，接納並尊重原住民文化。 2. 學會不同的舞蹈基本步伐。 3. 能配合節奏完成動作。 4. 能了解蛙泳基本動作。 5. 能做出蛙泳夾腿動作。 6. 能做出蛙泳划水動作。	健體 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 健體 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	健體 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 健體 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	1. 實作 2. 晤談	涯 E4 認識自己的特質與興趣。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。
十三~十五	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽 4-2 消費高手	9	1. 對照生活情境尋求適用的消費資訊與產品。 2. 運用多元的健康消費資訊。 3. 健康消費及選擇生活產品來創造健康的生活規範與態度。	健體 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 健體 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 4a-III-1	健體 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 健體 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 分配任務並與小組成員討論，完成任務並上台發表。 2. 上課參與度	人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

				運用多元的健康資訊、產品與服務。			
十六~十八	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。</li> <li>2. 能完成 100 公尺短跑比賽。</li> <li>3. 培養運動家精神。</li> <li>4. 學會國術手部及腿部基本動作。</li> <li>5. 熟練國術操的動作要領。</li> </ol>	<p>健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>健體 Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 晤談</li> </ol>	<p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>
十九~二十一	六、非常男女大不同 6-1 哪裡不一樣？ 6-2 拒絕騷擾與侵害 6-3 性別平等與自我肯定	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青春期的保健問題並運用所認識的健康生活技能建立健康的生活規範與態度。</li> <li>2. 能認識健康生活的中不同性別價值觀及基本概念，演練大部份的自我調適及人際溝通互動技能。</li> <li>3. 能辨識性騷擾與性侵害的概念並能建立自我防護與尋求協助的管道。</li> </ol>	<p>健體 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>健體 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>健體 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健體 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>體 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>健體 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> <p>健體 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃任務並與小組成員討論任務後使用 PPT 簡報上台報告。</li> <li>2. 上課參與度</li> </ol>	<p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p>

							性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。
--	--	--	--	--	--	--	--

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。每位老師每學年至少擇一適合的授課領域單元規劃學生分享表達與上台報告的評量方式，不須每個單元實施。

國立臺南大學附設實驗國民小學 111 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級	六年級	教學節數	每週 3 節/本學期共 54 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。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				
課程架構脈絡					

教學週次	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一~五	一、好球開打 1-1 攻守兼備 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備 1-4 運動安全知多少	15	1. 了解樂樂棒球基本規則。 2. 能做出行進間傳球動作。 3. 能做出移動傳球動作。 4. 能了解羽球基本規則 5. 能做出發球基本動作。 6. 能了解桌球基本規則。 7. 能做出正手發球動作 8. 能了解運動場館使用須知。 9. 能了解運動器材正確使用方式。	健體 1d-III-1 了解運動技能的要 素和要領。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接 受挑戰的學習態 度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現 各項運動技能，發 展個人運動潛能。	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動 基本動作及基礎戰 術。 健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類 運動基本動作及基 礎戰術。 健體 Cb-III-1 運動安全教育、運 動精神與運動營養 知識。	1. 實作 2. 晤談	涯 E4 認識自 己的特質與興 趣。 涯 E6 覺察個 人的優勢能 力。
六~八	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通 2-3 用藥保安康	9	1. 理解促進健康生活的方 法，如正確用藥及用藥 諮詢等觀念。 2. 能認同與珍惜健保與醫 療資源。 3. 建立健康的生活態度 與 價值觀。	健體 1a-III-3 理解促進健康生 活的方法、資源與 規範 健體 2b-III-1 認同健康的生活規 範、態度與價值觀。	健體 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的 方法。 健體 Bb-III-1 藥物種類、正確 用藥核心能力與用 藥諮詢。	1. 小組完成就醫小 故事並上台演出 2. 上課參與度	
九~十二	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑 3-2 異程接力 3-3 練武好身手	12	1. 能了解鐵人三項運動 方式。 2. 能了解耐力跑如何調 整呼吸。 3. 能做出正確的傳接棒 動作。 4. 能完成接力賽，並遵守 競賽規則。 5. 培養認真參與及同儕 間互助	健體 2d-III-3 分析並解釋多元 性身體活動的特 色。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現 各項運動技 能，發展個人運動 潛能。	健體 Ga-III-1 跑、跳與投擲的 基本動作。 健體 Bd-III-2 技擊組合動作與應 用。	1. 實作 2. 晤談	涯 E4 認識自 己的特質與興 趣。 涯 E6 覺察個 人的優勢能 力。

十三~十四	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽 4-3 網路沉迷知多少	6	1. 關注青春期的保健問題及處理方法。 2. 認識青春期時，家人、朋友及網路環境的影響。 3. 在家庭、朋友與學校的人際互動中找到促進健康生活的平衡。	健體 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	健體 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 健體 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 小組討論及觀察到交友時可能出現的問題與相對應的可能解決方法 2. 上課參與度	性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十五~十七	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞 5-2 方塊舞	9	1. 了解斯洛伐克拍手舞。 2. 學會不同的基本舞蹈動作。 3. 了解方塊舞步。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 和同伴合作，快樂參與活動。	健體 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	健體 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 健體 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 實作 2. 晤談	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十八~	六、食在安心 6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	1. 覺知食品安全與衛生的重要。 2. 選擇對自己飲食健康安全之食品及用具。	健體 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	健體 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 小組討論與發表 2. 完成學習單 3. 上課參與度	

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。每位老師每學年至少擇一適合的授課領域單元規劃學生分享表達與上台報告的評量方式，不須每個單元實施。