

臺南市私立北區寶仁國民小學 111 學年度第一學期 六 年級 健康與體育(健康) 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	自編教材 翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過團體舞蹈的討論與編排、練習，引導學生認識自己的身體與興趣。 2. 班級共同練習，提供兩性相互合作與互動的機會，從中發展相互尊重與合作的行為。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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	<p>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。</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>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>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>				
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 08/28~09/03	自編課程 討論聖誕節表演活動進行的方向與表演形式	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	口頭發表 參與度評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週 09/04~09/10	自編課程 認識自己的身體-肢體舞蹈的展現	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1
第三週 09/11~09/17		1			
第四週 09/18~09/24	自編課程 基本舞蹈動作的單獨練習	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1 2-2-1
第五週 09/25~10/01		1			
第六週 10/02~10/08		1			
第七週 10/09~10/15		1			
第八週 10/16~10/22	自編課程 團體走位與團體舞蹈搭配	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1 2-2-1
第九週 10/23~10/29		1			
第十週 10/30~11/05		1			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十一週 11/06~11/12	自編課程 團體舞蹈與學年活動搭配	1	1-2-6 3-2-1	參與度評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1 2-2-1
第十二週 11/13~11/19		1	3-2-2		
第十三週 11/20~11/26	自編課程 舞蹈動作細節調整	1	1-2-6 3-2-1	參與度評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1 2-2-1
第十四週 11/27~12/03		1	3-2-2		
第十五週 12/04~12/10	自編課程 舞蹈道具與服裝測試	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	參與度評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/11~12/17	自編課程 舞台彩排	1	1-2-6 3-2-1 3-2-2	參與度評量 實作評量 發表	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/18~12/24		1			
第十八週 12/25~12/31	單元七知性時間 活動1「性」是什麼、 活動2與異性相處	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	發表 課堂問答 參與度評量 紙筆測驗	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
第十九週 01/01~01/07		1			
第二十週 01/08~01/14	單元七知性時間 活動3性的自我保護	1	5-2-1 7-2-1	課堂問答 自我評量 紙筆測驗	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1
第二十一週 01/15~01/21		1			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎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。

臺南市私立北區寶仁國民小學 111 學年度第二學期 六 年級 健康與體育(健康) 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	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 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。 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。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 				

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>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。</p>				
融入之重大議題	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、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>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【性別平等教育】</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>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
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 02/12~02/18	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康	1	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答 自我評量 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
第二週 02/19~02/25	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	2-2-4 2-2-5	課堂問答 自我評量 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第三週 02/26~03/04	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第四週 03/05~03/11	單元六、健康飲食生活 活動 3 營養標示看仔細	1	2-2-4 2-2-5	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第五週 03/12~03/18	單元六、健康飲食生活 活動 3 營養標示看仔細	1	2-2-3 5-2-3	課堂問答 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第六週 03/19~03/25 畢業旅行	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日	1	2-2-3 5-2-3	課堂問答 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第七週 03/26~04/01	單元六、健康飲食生活 活動 5 食物梗塞急救	1	2-2-3 5-2-3	課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第八週 04/02~04/08	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動	0	7-2-2 7-2-3	課堂問答 紙筆測驗	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第九週 04/09~04/15		1			
第十週 04/16~04/22	單元七、就醫基本功 2 健保—健康有保	1	7-2-2 7-2-3	課堂問答 紙筆測驗	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十一週 04/23~04/29		1		課堂問答 紙筆測驗	
第十二週	單元七、就醫基本功	1	7-2-2	課堂問答	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

04/30~05/06	3 珍惜健保資源		7-2-3	紙筆測驗 發表	1-3-1
第十三週 05/07~05/13	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	1	7-2-1	課堂問答 討論	【家政教育】 1-3-5
第十四週 05/14~05/20		1			
第十五週 05/21~05/27	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1	7-2-1	課堂問答 課堂參與	【家政教育】 1-3-5
第十六週 05/28~06/03		1			【家政教育】 1-3-1
第十七週 06/04~06/10 6/6-6/7 畢業考	排演畢業相關活動	1			
第十八週 06/11~06/17 6/15 畢業典禮	排演畢業相關活動	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。