臺南市公(私)立區歸仁國民小學 111 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共（63）節
課程目標	了解與遵守運動基本規則、團隊活動的合作精神，訓練學生緊急應變能力，以正向的態度學習兩性生長發育的變化與相處方式，謹記網路交友安全守則，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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 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 了解運動規則，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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 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。 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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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	【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。				

	2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【性侵害防治教育】性E5認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【環境教育】 3-3-3 能養成主動思考國內與國際環保議題

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 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/29~9/3	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	2	3-2-2 3-2-3	實作	
第二週 9/4~9/10	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	實作	
第三週 9/11~9/17	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實作	
第四週 9/18~9/24	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 3-2-4 6-2-6	實作	
第五週 9/25~10/1	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	實作	
第六週 10/2~10/8	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	實作	
第七週 10/9~10/15	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作	

第八週 10/16~10/22	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作	
第九週 10/23~10/29	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作	
第十週 10/30~11/5	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5	實作	
第十一週 11/6~11/12	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	實作	
第十二週 11/13~11/19	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	3-2-1 3-2-2	實作	
第十三週 11/20~11/26	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 3-2-4	實作	
第十四週 11/27~12/3	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1	實作	
第十五週 12/4~12/10	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 4-2-3	實作	
第十六週 12/11~12/17	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 7-2-6	紙筆測驗 課堂問答	
第十七週 12/18~12/24	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	小組報告：學生討論班級資源回收的實施方式、改進建議並發表分享.	【環境教育】 3-3-3
第十八週 12/25~12/31	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒	2	5-2-4	紙筆測驗 課堂問答	

	沾身				
第十九週 1/1~1/7	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知	3	5-2-1 5-2-3 6-2-4	紙筆測驗 課堂問答	
第二十週 1/8~1/14	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6	紙筆測驗 課堂問答	【性別平等教育】
第二十一週 1/15~1/19	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	3	5-2-1 7-2-1	紙筆測驗 課堂問答	【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【性別平等教育】 2-1-2　2-1-4 3-1-3

臺南市公(私)立區歸仁國民小學 111 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共（54）節
課程目標	了解與遵守運動基本規則、團隊活動的合作精神，培養學生良好生活習慣、自我照護保健能力。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 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 了解運動規則，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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 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。 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	【兒童權利公約】				
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 2/12~2/18	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	3	3-2-3 3-2-4 7-2-4	實作	
第二週 2/19~2/25	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	3	3-2-2 3-2-4	實作	
第三週 2/26~3/4	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	實作	
第四週 3/5~3/11	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3	1-2-2 3-2-2 3-2-4	實作	
第五週 3/12~3/18	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	3-2-2 3-2-4	實作	
第六週 3/19~3/25	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3	2-2-6 3-2-3	實作	
第七週 3/26~4/1	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	實作	
第八週 4/2~4/8	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	3	3-2-1 3-2-4 4-2-5	實作	
第九週 4/9~4/15	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運	3	3-2-1 3-2-2	實作	

	動欣賞		3-2-4		
第十週 4/16~4/22	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	5-2-5	實作 課堂問答	
第十一週 4/23~4/29	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答	【兒童權利公約】
第十二週 4/30~5/6	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	3	2-2-4 2-2-5	小組報告：學生分組設計營養午餐菜單並發表分享.	
第十三週 5/7~5/13	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-3 5-2-3	紙筆測驗 課堂問答	
第十四週 5/14~5/20	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救	3	7-2-2 7-2-3	紙筆測驗 課堂問答	
第十五週 5/21~5/27	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保	3	7-2-2 7-2-3	紙筆測驗 課堂問答	
第十六週 5/28~6/3	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	3	7-2-1	紙筆測驗 課堂問答	
第十七週 6/4~6/10	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	3	7-2-1	紙筆測驗 課堂問答	
第十八週 6/11~6/17	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	7-2-1	紙筆測驗 課堂問答	