

臺南市公立中西區永福國民小學 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 | 南一版 | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 10. 認識其他國家的飲食特色。 11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 13. 能認識原住民族群的飲食特色。 14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 | | | | |
| 領域能力指標 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | | | | |

| | 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。 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 | 【資訊教育】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【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】 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 【環境教育】 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 | | | | |
| 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 8/30~9/3 | 壹、成長與蛻變 一、青春好樣 | 3 | 5-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|------------------|--------------------|---|-------|------------------------------|---|
| 第二週 9/4~9/10 | 壹、成長與蛻變 一、青春好樣 | 3 | 5-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1 |
| 第三週 9/11~9/17 | 壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒 | 3 | 2-2-3 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1 |
| 第四週 9/18~9/24 | 壹、成長與蛻變 三、人我之間 | 3 | 6-2-3 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 |
| 第五週 9/25~10/1 | 壹、成長與蛻變 三、人我之間 | 3 | 6-2-3 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 |
| 第六週 10/2~10/8 | 壹、成長與蛻變 四、青春進行曲 | 3 | 1-2-6 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量 | 【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 第七週 | 壹、成長與蛻變 | 3 | 7-2-5 | 觀察檢核 | 【環境教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|---------------------|----------------------|---|-------------------------|------------------------------|---|
| 10/9~10/15 | 五、健康生活深呼吸 | | | 行為檢核 態度評量 口語評量 | 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 第八週 10/16~10/22 | 壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸 | 3 | 7-2-6 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量 | 【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 第九週 10/23~10/29 | 貳、身體力與美 六、青春奔跑 | 3 | 4-2-4 4-2-5 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | |
| 第十週 10/30~11/5 | 貳、身體力與美 七、健康有氧 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十一週 11/6~11/12 | 貳、身體力與美 七、健康有氧 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十二週 11/13~11/19 | 貳、身體力與美 八、足球小子(一) | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十三週 | 貳、身體力與美 | 3 | 3-2-1 | 觀察檢核 | 【生涯發展教 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|---------------------|--------------------|---|----------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 11/20~11/26 | 八、足球小子(一) | | 3-2-2 3-2-4 | 行為檢核 團體合作 操作評量 | 育】 1-2-1 |
| 第十四週 11/27~12/3 | 貳、身體力與美 九、體操精靈 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十五週 12/4~12/10 | 貳、身體力與美 九、體操精靈 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十六週 12/11~12/17 | 貳、身體力與美 九、體操精靈 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十七週 12/18~12/24 | 參、運動競技場 十、現代輕功 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十八週 12/25~12/31 | 參、運動競技場 十一、力拔山河 | 3 | 3-2-1 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十九週 1/1~1/7 | 參、運動競技場 十一、力拔山河 | 3 | 3-2-1 3-2-4 4-2-1 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第二十週 | 參、運動競技場 | 3 | 3-2-1 | 觀察檢核 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--------------------|---------|--|-------------------------|----------------------|--|
| 1/8~1/14 | 十二、樂趣手球 | | 3-2-2 3-2-3 3-2-4 | 行為檢核 態度評量 操作評量 | |
| 第二十一週 1/15~1/20 | 休業式 | | | | |

◎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。

臺南市公立中西區永福國民小學 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 | 南一版 | 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 | 1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 13. 能充實促進安全用藥的態度。 14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 15. 學習與人相處必須互相尊重。 | | | | |
| 領域能力指標 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 2-2-5 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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | | | | |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|---------------|------------------------|----------------------|
| | <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p> | | | | |
| <p>融入之重大議題</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。和社區的環境保護相關活動。</p> | | | | |
| <p>課程架構脈絡</p> | | | | | |
| <p>教學期程</p> | <p>單元與活動名稱</p> | <p>節數</p> | <p>領域能力指標</p> | <p>表現任務 (評量方式)</p> | <p>融入議題 能力指標</p> |

| | | | | | |
|------------------|----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 第一週 2/13~2/18 | 壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張 | 3 | 2-2-1 2-2-2 2-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-1 【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1 |
| 第二週 2/19~2/25 | 壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻 | 3 | 5-2-3 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 |
| 第三週 2/26~3/4 | 壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站 | 3 | 1-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 第四週 3/5~3/11 | 壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站 | 3 | 1-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 | 【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|------------------|------------------------|---|----------------|--------------------------------------|---|
| | | | | 態度評量 | 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 第五週 3/12~3/18 | 壹、青春生活實踐家 四、迎向未來 | 3 | 6-2-3 6-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第六週 3/19~3/25 | 壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區 | 3 | 7-2-5 7-2-6 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 第七週 3/26~4/1 | 壹、青春生活實踐家 六、平衡運動 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第八週 4/2~4/8 | 貳、運動的樂章 七、迷你網球 | 3 | 3-2-1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | 行為檢核 態度評量 | |
| 第九週 4/9~4/15 | 貳、運動的樂章 七、迷你網球 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第十週 4/16~4/22 | 貳、運動的樂章 八、足球小子(二) | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第十一週 4/23~4/29 | 貳、運動的樂章 八、足球小子(二) | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第十二週 4/30~5/6 | 貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 | 3 | 3-2-2 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2 |
| 第十三週 5/7~5/13 | 貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 | 3 | 3-2-2 3-2-4 5-2-3 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2 |
| 第十四週 | 貳、運動的樂章 | 3 | 3-2-1 | 口語評量 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 5/14~5/20 | 十、功夫小子 | | 3-2-2 | 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第十五週 5/21~5/27 | 參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十六週 5/28~6/3 | 參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 第十七週 6/4~6/10 | 參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 | 3 | 3-2-1 3-2-3 4-2-1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 第十八週 6/11~6/17 | 參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 | 3 | 3-2-1 3-2-3 4-2-1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |

◎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。

