

臺南市公(私)立仁德區依仁國民中(小)學 112 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(59)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	<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>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、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>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</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>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</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>3-3-2 參與團體活動與事務,不受性別的限制。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</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 8/28   9/1	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	1	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/4   9/8	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/11   9/15	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/18	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	4	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/22			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。		
第五週 9/25   9/29	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/2   10/6	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	3	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。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	【家政教育】 4-3-1
第七週 10/9   10/13	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	1	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 實作 2. 口試 3. 實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/16   10/20	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/23   10/27	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/30   11/3	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/6   11/10	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十二週 11/13   11/17	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十三週 11/20   11/24	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	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。	1. 口試	【家政教育】 1-3-4 1-3-5

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			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。		
第十四週 11/27   12/1	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	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。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十五週 12/4   12/8	單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手	4	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	
第十六週 12/11   12/15	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	2	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。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/18   12/22	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/25   12/29	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/1   1/5	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	2	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. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
第廿週 1/8 	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	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。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

1/12					【人權教育】 2-3-1
第廿一週 1/15   1/19	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	1. 自我評量 2. 口試	【性別平等教育】 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3

◎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(私)立仁德區依仁國民中(小)學 112 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(50)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。</li> <li>5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。</li> <li>6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>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。</li> <li>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</li> <li>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</li> <li>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</li> <li>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</li> <li>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。</li> <li>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</li> <li>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</li> <li>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</li> <li>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</li> </ol>				

融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</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>【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> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>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。</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 2/12   2/16	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	1	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19   2/23	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/26	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/01					3-2-2
第四週 3/04   3/08	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	3	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。 4-2-1 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。	1. 實作 2. 表演 3. 實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/11   3/15	第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/18   3/23	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	3	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1. 表演 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/25   3/29	第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	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。	1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/01   4/05	第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	2	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。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/08   4/12	第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/15   4/19	第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/22   4/26	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	3	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。	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
第十二週 4/29	第四單元 青春進行曲	3	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. 表演 2. 自我評量 3. 實作	【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/03	第 3 課 網路沉迷知多少				
第十三週 5/06   5/10	第五單元 舞動青春 第 1 課 斯洛伐克拍手舞	3	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。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/13   5/17	第五單元 舞動青春 第 2 課 拍手舞	3	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。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/20   5/24	第六單元 食在健康 第 1 課 餐飲衛生	3	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。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十六週 5/27   5/31	第六單元 食在健康 第 2 課 食安守門員	3	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。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/03   6/07	第六單元 食在健康 第 3 課 食品中毒解密 第 4 課 食品安全之旅	3	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。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/10   6/14	畢業週	2			

◎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。