

臺南市左鎮區光榮實驗小學 112 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. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 2. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。 3. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。 4. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 5. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。 6. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 7. 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。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。 8. 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。 9. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 -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	<p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 <p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 3-2-3 養成好的生活習慣。 				

3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。
 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
【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。
 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。
 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。
【環境教育】
 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。
 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。
 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。
 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。
【生涯發展教育】
 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
 2-1-1 培養互助合作的生活態度。
 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。
【資訊教育】
 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。
 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。

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
8/30-9/2 第一週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人	1	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	課堂問答 自我評量	【環境教育】 1-2-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			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。	發表 觀察評量	2-2-2 2-3-2 5-2-2
9/3-9/9 第二週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人	1	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
9/10-9/16 第三週	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	1	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
9/17-9/23 第四週	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	1	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
9/24-9/30 第五週		0			
10/1-10/7 第六週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	1	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
10/8-10/14 第七週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	1	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，	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			並分享其獲致的成果。		
10/15-10/21 第八週	單元五、環保行動家 活動3 綠色消費愛地球	1	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
10/22-10/28 第九週	單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害	1	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。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
10/29-11/4 第十週	單元六、健康焦點新聞 活動2 防毒沾身	1	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。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
11/5-11/11 第十一週	單元六、健康焦點新聞 活動2 防毒沾身	1	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。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
11/12-11/18 第十二週	單元六、健康焦點新聞 活動3 壓力調適	1	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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
11/19-11/25 第十三週	單元六、健康焦點新聞 活動3 壓力調適	1	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。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	發表	3-3-6 4-3-2
11/26-12/2 第十四週	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	1	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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
12/3-12/9 第十五週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼	1	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【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
12/10-12/16 第十六週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼	1	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【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
12/17-12/23 第十七週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-3-2 2-3-4 2-3-6
12/24-12/30 第十八週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【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
12/31-1/6 第十九週	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1	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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【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
1/7-1/13 第二十週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	1	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1
1/14-1/19 第二十一週	1/19(五)休業式	0			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎「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。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 112 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
領域能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <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>				

	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	【人權教育】 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。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【海洋教育】 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。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【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。				
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
2/15-2/17 第一週	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康	1	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。 2-2-5 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，	課堂問答 自我評量 實踐 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)

			以增進身體的安適。		
2/18-2/24 第二週	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康	1	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。 2-2-5 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。 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。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
2/25-3/2 第三週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	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。 2-2-5 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。 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。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
3/3-3/9 第四週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	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。	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
3/10-3/16 第五週	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	1	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。	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
3/17-3/23 第六週	單元六、健康飲食生活 活動 3 營養標示看仔細	1	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。	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
3/24-3/30 第七週	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日	1	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/31-4/6 第八週	4/5(五)清明節放假	0			
4/7-4/13 第九週	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日	1	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
4/14-4/20 第十週	單元六、健康飲食生活 活動 5 食物梗塞急救	1	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
4/21-4/27 第十一週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	1	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。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
4/28-5/4 第十二週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	1	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。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
5/5-5/11 第十三週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保	1	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。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
5/12-5/18 第十四週	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	1	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。	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
5/19-5/25	單元七、就醫基本功	1	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的	課堂問答	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十五週	活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源		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。	觀察評量 實際演練 自我評量	1-3-1
5/26-6/1 第十六週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	1	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。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
6/2-6/8 第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	1	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。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
6/9-6/15 第十八週	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1	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。	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1
6/16-6/19 第十九週	6/19(三)畢業典禮	0			

◎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。