

臺南市公立安平區安平國民小學 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	南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，共 59 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。

	<p>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</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>				
融入之重大議題	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>【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。</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
一 8/30 9/2	開學預備周	0			
二 9/3	壹、成長與蛻變	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥	觀察檢核	【資訊教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/9	一、青春好樣		物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	行為檢核 口語評量 態度評量	4-3-5 【人權教育】 2-3-1
三 9/10 9/16	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	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。	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
四 9/17 9/23	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	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。	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
五 9/24 9/30	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	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
六 10/1 10/7	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	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
七 10/8 10/14	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	2	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。	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					育】 2-2-1
八 10/15 10/21	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	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
九 10/22 10/28	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	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。	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
十 10/29 11/4	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	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。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十一 11/5 11/11	貳、身體力與美 七、健康有氧	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。	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
十二 11/12 11/18	貳、身體力與美 七、健康有氧	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。	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
十三 11/19 	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	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。	觀察檢核 行為檢核	【生涯發展教育】

11/25			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。	團體合作 操作評量	1-2-1
十四 11/26 12/2	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	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。	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
十五 12/3 12/9	貳、身體力與美 九、體操精靈	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。	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
十六 12/10 12/16	貳、身體力與美 九、體操精靈	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。	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
十七 12/17 12/23	貳、身體力與美 九、體操精靈	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。	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
十八 12/24 12/30	參、運動競技場 十、現代輕功	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。 3-2-3 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。	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
十九 12/31 1/6	參、運動競技場 十一、力拔山河	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。	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

二十 1/7 1/13	參、運動競技場 十一、力拔山河	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	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
二十一 1/14 1/20	參、運動競技場 十二、樂趣手球	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。 3-2-3 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。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

◎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。

臺南市公立安平區安平國民小學 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	南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，共 50 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 				

	<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>				
融入之重大議題	<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>				
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
一 2/15	開學準備週	0			

1 2/17					
二 2/18 2/24	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	3	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。	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
三 2/25 3/2	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	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
四 3/3 3/9	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	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
五 3/10 	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	口語評量 操作評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/16				觀察檢核 行為檢核 態度評量	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
六 3/17 3/23	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	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
七 3/24 3/30	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	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。	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
八 3/31 4/6	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	2	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九	貳、運動的樂章	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/7 4/13	七、迷你網球			操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十 4/14 4/20	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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運動或技術。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/21 4/27	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	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。 3-2-3 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運動或技術。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/28 5/4	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	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。 3-2-3 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運動或技術。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/5 5/11	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	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運動或技術。	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
十四 5/12 	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	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	口語評量 操作評量	【人權教育】 2-3-1

5/18			動的基本運動或技術。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	觀察檢核 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 1-3-2
十五 5/19 5/25	貳、運動的樂章 十、功夫小子	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六 5/26 6/1	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	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運動或技術。	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
十七 6/2 6/8	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	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運動或技術。	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
十八 6/9 6/15	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	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。