

臺南市公立仁德區德南國民小學 112 學年度第一學期六年級 健體領域學習課程計畫(■普通班/□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(3)節，本學期共(63)節
課程目標	透過學習運動知識、技能，培養團隊合作精神，達到提升體適能的效益。透過多元方式，學習認識自我，培養獨立思考與關心環境的能力。				
領域能力指標	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</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>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-4 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>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</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>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</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>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p> <p>3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p>				

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。

2-3-2 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
第一週 8/30~9/2	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	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。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1

第二週 9/3~9/9	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 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。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第三週 9/10~9/16	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 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。	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 9/17~9/23	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2
第五週 9/24~9/30	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	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。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週 10/1~10/7	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	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。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2

第七週 10/8~10/14	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第八週 10/15~10/21	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第九週 10/22~10/28	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	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動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第十週 10/29~11/4	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週 11/5~11/11	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 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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十二週 11/12~11/18	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

第十三週 11/19~11/25	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十四週 11/26~12/2	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第十五週 12/3~12/9	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十六週 12/10~12/16	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 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
第十七週 12/17~12/23	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 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
第十八週 12/24~12/30	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	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。	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
第十九週 12/31~1/6	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 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

<p>第二十週 1/7~1/13</p>	<p>單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量</p>	<p>【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</p>
<p>第二十一週 1/14~1/19</p>	<p>單元七知性時間 活動 3 性的自我保護</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>發表 觀察評量 課堂問答 自我評量</p>	<p>【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</p>

◎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。

臺南市公立仁德區德南國民小學 112 學年度第二學期六年級 健體領域學習課程計畫(■普通班/□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 (3) 節，本學期共 (57) 節
課程目標	透過宴席，學習傳統飲食文化，培養健康飲食觀念，了解健檢與健保的重要性，落實珍惜醫療資源態度。賞析優秀運動選手的表現，體會運動賽事的樂趣與感動。				
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	【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
第一週 2/16~2/17	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	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。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/18~2/24	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	3-2-3 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。 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。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第三週 2/25~3/2	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	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。	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

<p>第四週 3/3~3/9</p>	<p>單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負</p>	<p>3</p>	<p>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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>第五週 3/10~3/16</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分</p>	<p>3</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>第六週 3/17~3/23</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>實際演練 課堂問答 自我評量</p>	<p>【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>第七週 3/24~3/30</p>	<p>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</p>	<p>3</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。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>觀察評量 發表 課堂問答</p>	<p>【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5</p>
<p>第八週 3/31~4/6</p>	<p>單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>課堂問答 實際演練 表演評量</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1</p>

第九週 4/7~4/13	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞	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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/14~4/20	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	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。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十一週 4/21~4/27	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十二週 4/28~5/4	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	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
第十三週 5/5~5/11	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	2-2-4 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。	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
第十四週 5/12~5/18	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	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

第十五週 5/19~5/25	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 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
第十六週 5/26~6/1	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	7-2-2 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
第十七週 6/2~6/8	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	3	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
第十八週 6/9~6/15	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	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
第十九週 6/17~6/19	畢業周	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。