

臺南市公立歸仁區歸南國民小學 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/□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(61)節
課程目標	在運動項目中體驗與練習,並關注生態問題、成癮與壓力因應、青春期身心變化及人際互動,培養正向態度與獨立思考能力。				
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。 1-2-6 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。 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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動,並積極參與。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,認識壓力。 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。 7-2-3 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	【人權教育】 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。 【家政教育】 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 8/28-9/01	單元五、環保行動家 活動1 護河小達人	1	7-2-5 7-2-6	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
	單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習	1	3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察評量	
第二週 9/04-9/08	單元五、環保行動家 活動1 護河小達人	1	7-2-5 7-2-6	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
	單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習	2	3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第三週 9/11-9/15	單元五、環保行動家 活動2 垃圾偵查員	1	7-2-5 7-2-6	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
	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	2	3-2-1 3-2-2 3-2-3	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
第四週 9/18-9/22	單元五、環保行動家 活動2 垃圾偵查員	1	7-2-3 7-2-5 7-2-6	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
	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 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第五週 9/25-9/29	單元五、環保行動家 活動3 綠色消費愛地球 【環境教育】	1	7-2-3 7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表	【環境教育】 1-2-4 2-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察評量	3-3-2 5-2-2
	單元一、馳騁球場 活動3 對戰遊戲、 活動4 趣味鬥牛賽	2	3-2-3 3-2-4 6-2-6	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2
第六週 10/02-10/06	單元五、環保行動家 活動3 綠色消費愛地球 【環境教育】	1	7-2-3 7-2-5 7-2-6	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
	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	2	3-2-1 3-2-4	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 10/09-10/13	單元五、環保行動家 活動3 綠色消費愛地球 【環境教育】	1	7-2-3 7-2-5 7-2-6	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
	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	1	3-2-1 3-2-4	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
第八週 10/16-10/20	單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害	1	5-2-4	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
	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	2	3-2-1 3-2-4	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第九週 10/23-10/27	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	1	5-2-4	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
	單元二、輕如鴻毛 活動 1 「羽」翼飛翔	2	3-2-1 3-2-4	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
第十週 10/30-11/03	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身 【家庭暴力防治教育】	1	5-2-4	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
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週 11/06-11/10	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適 【家庭暴力防治教育】	1	5-2-1 5-2-3 6-2-4	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
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第十二週 11/13-11/17	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適 【家庭暴力防治教育】	1	5-2-1 5-2-3 6-2-4	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
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週 11/20-11/24	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	1	5-2-1 5-2-3 6-2-4	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
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第十四週 11/27-12/01	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	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
	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	2	5-2-5	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】2- 1-1
第十五週 12/04-12/08	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	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
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	2	3-2-1 3-2-2 4-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察評量	【家政教育】 3-2-3
第十六週 12/11-12/15	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	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
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	2	3-2-1 3-2-2	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十七週 12/18-12/22	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	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
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書、活動 4 盤中 乾坤	2	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 12/25-12/29	單元七知性時間 活動 2 與異性相處 【性侵害防治教育】	1	1-2-4 1-2-5 1-2-6	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-3-4 2-3-6
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	2	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十九週 1/01-1/05	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護 【性侵害防治教育】	1	5-2-1 7-2-1	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
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	1	3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第廿週 1/08-1/12	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護 【性侵害防治教育】	1	5-2-1 7-2-1	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
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	2	3-2-3 4-2-3	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第廿一週 1/15-1/19	總複習	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立歸仁區歸南國民小學 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/□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(50)節
課程目標	探索飲食文化及健康觀念,了解就醫知識、醫療資源及重要疾病的預防,並從運動中體驗與展現美感及趣味。				
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。 3-2-3 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。 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。 7-2-4 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 2/12-2/16	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康	1	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	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
	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	0	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19-2/23	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康	1	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	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
	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	2	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/26-3/01	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	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
	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥 【家庭暴力防治教育】	1	3-2-3 3-2-4 7-2-4	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【家政教育】 3-3-5
第四週 3/04-3/08	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生	1	2-2-4 2-2-5	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
	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 【家庭暴力防治教育】	2	3-2-3 3-2-4 7-2-4	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
第五週 3/11-3/15	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 2-2-5	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
	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊 【家庭暴力防治教育】	2	3-2-2 3-2-4	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
第六週 3/18-3/22	單元六、健康飲食生活 活動 3 營養標示看仔細	1	2-2-4 2-2-5	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
	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決 勝負	4	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第七週 3/25-3/29	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日	1	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-3-7
	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	2	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第八週 4/01-4/05	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日	0	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1 最佳門將、活動2 射門得分	2	1-2-2 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第九週 4/08-4/12	單元六、健康飲食生活 活動5 食物梗塞急救	1	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1 最佳門將、活動2 射門得分	2	1-2-2 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第十週 4/15-4/19	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫	1	7-2-2 7-2-3	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
	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2 射門得分、活動3 合作無間	2	3-2-2 3-2-4	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十一週	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫	1	7-2-2 7-2-3	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/22-4/26				自我評量 觀察評量 實際演練	【家政教育】 3-3-4
	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作 無間	2	3-2-2 3-2-4	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十二週 4/29-5/03	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保	1	7-2-2 7-2-3	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
	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	2	2-2-6 3-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
第十三週 5/06-5/10	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 7-2-3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體 力與美 【兒童權利公約】	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【兒童權利公約】
第十四週 5/13-5/17	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 7-2-3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體 力與美	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十五週	單元八、防治疾病一起來	1	7-2-1	課堂問答	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/20-5/24	活動 1 認識傳染病			紙筆測驗	1-3-5
	單元四、舞動精采 活動 3 運動欣賞	2	3-2-1 3-2-4 4-2-5	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/27-5/31	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	1	7-2-1	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十七週 6/03-6/07	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1	7-2-1	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1
	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	2	5-2-5	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十八週 6/10-6/14	總複習	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。