

## 臺南市公(私)立北區寶仁國民(中)小學 113 學年度第一學期六年級健康與體育(健康)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自編/南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 20 )節		
課程目標	1. 透過團體舞蹈的討論與編排、練習，引導學生認識自己的身體與興趣。 2. 班級共同練習，提供兩性相互合作與互動的機會，從中發展相互尊重與合作的行為。 3. 能覺察環境汙染對健康的影響。 4. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 08/25~08/31 08/30(五)開學日		0					
第二週 09/01~09/07	自編課程 討論聖誕節表演 活動進行的方向 與表演形式 <b>性侵害防治教育</b>	1	1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性侵害防治教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權
第三週 09/08~09/14		1					
第四週 09/15~09/21 09/17(二)中秋節	自編課程 認識自己的身體 - 肢體舞蹈的展現	1	1. 能表現全身性身體活動的控制能力。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ib-III-2 各國土風	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第五週		1		3c-III-2 在身體活			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

09/22~09/28				動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	舞。		
第六週 09/29~10/05	自編課程 基本舞蹈動作的 單獨練習	1	1. 能在活動中表現身體的協調性。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ib-III-2 各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週 10/06~10/12 10/10(四)國慶日		1					
第八週 10/13~10/19		1					
第九週 10/20~10/26		1					
第十週 10/27~11/02	自編課程 團體走位與團體 舞蹈搭配	1	1. 能在活動中表現身體的協調性。 2. 能表現相互尊重與合作的行為。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ib-III-2 各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十一週 11/03~11/09		1					
第十二週 11/10~11/16		1					
第十三週 11/17~11/23		1					
第十四週 11/24~11/30		1					
第十五週 12/01~12/07	自編課程 團體舞蹈與學年 活動搭配、舞蹈 動作細節調整	1	1. 能在活動中表現身體的協調性。 2. 能表現相互尊重與合作的行為。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ib-III-2 各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週 12/08~12/14		1					
第十七週 12/15~12/21		1					

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十八週 12/22~12/28		1		人運動潛能。			
第十九週 12/29~01/04 01/01(三)元旦	環境體檢大行動	1	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第二十週 01/05~01/11	環境體檢大行動	1	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。 2. 能覺察環境污染對健康的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第二十一週 01/12~01/19	環境體檢大行動	1	1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3. 能完成環境污染改善計畫，建立健康的生活環境。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第二十二週 01/19~01/20		0					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

01/20(一)結業日							

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公(私)立北區寶仁國民(中)小學 113 學年度第二學期六年級健康與體育(健康)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自編/南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 17 )節
課程目標	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。 6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。 7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。				

健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  
 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  
 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 02/02~02/08 02/05(三)開學日		0					
第二週 02/09~02/15	一.天生我才必有用	1	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
第三週 02/16~02/22	一.天生我才必有用	1	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能按照步驟練習自我調適達到	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。

<p>第四週 02/23~03/01 02/28(五) 228 和平紀念日</p>	<p>一.天生我才必有用</p>	<p>1</p>	<p>自我悅納。</p> <p>1.能理解潛能的定義。</p> <p>2.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>3.能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>
<p>第五週 03/02~03/08</p>	<p>一.天生我才必有用</p> <p><b>性侵害防治教育</b></p>	<p>1</p>	<p>1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。</p> <p>3.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權</p>

			<p>4.能省思並回答關於自我悅納的問題。</p> <p>5.能規畫充實職業需具備技能的方法。</p>	<p>的觀點與立場。</p>			
<p>第六週 03/09~03/15</p>	<p>二.解癮密碼</p>	<p>1</p>	<p>1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2.能進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>1b-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導 下，表現基本的 決策與批判技 能。</p> <p>4a-III-3 主動地表 現促進健康的行 動。</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息 對青少年吸菸、喝 酒行為的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中 不公平、不合理、 違反規則和健康受 到傷害等經驗，並 知道如何尋求救助 的管道。</p>
<p>第七週 03/16~03/22</p> <p>畢業旅行</p>	<p>二.解癮密碼</p>	<p>1</p>	<p>1.能了解電子煙 對身體的影響。</p> <p>2.能進行媒體識 讀及判斷。</p> <p>3.能具備破除健 康迷思的技能。</p> <p>4.能覺察媒體隱 含的菸酒訊息及</p>	<p>1a-III-3 理解促進 健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>1b-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息 對青少年吸菸、喝 酒行為的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中 不公平、不合理、 違反規則和健康受 到傷害等經驗，並 知道如何尋求救助 的管道。</p>

			影響 5.能了解菸酒媒體廣告的規定。 6.能為維護健康採取相對應的行動。	下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			
第八週 03/23~03/29	二.解癮密碼	1	1.能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第九週 03/30~04/05 04/03(四)兒童節 04/04(五)清明節	二.解癮密碼	1	1.能了解成癮性物質的特徵及危害。 2.能覺察成癮性	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受



			<p>物質引發的多重問題。</p> <p>3.能了解成癮性物質的治療方式。</p>	<p>作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>物質的健康行動策略。</p>		<p>到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
<p>第十週 04/06~04/12</p>	<p>二.解癮密碼</p>	<p>1</p>	<p>1.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。</p> <p>2.能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。</p> <p>3.能分辨菸酒產品對自我形象的影響。</p> <p>4.能對成癮行為提出具體改善建議。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

				能。 4b-III-3 公開提倡 促進健康的信念 或行為。			
第十一週 04/13~04/19	三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十二週 04/20~04/26 04/21(一)~24(四)15 全中運停課		0					
第十三週 04/27~05/03	三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十四週 05/04~05/10	三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。			
第十五週 05/11~05/17	三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的六種慢性特性及引發因素。 2.能知道慢性會對身體健康造成影響。	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第十六週 05/18~05/24	四.迎向未來 自編 畢業典禮活動	1	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 3.能察覺消極解決方式所引發的問題。	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。

				3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。			
第十七週 05/25~05/31 05/30(五)端午節	四.迎向未來 自編 畢業典禮活動	1	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 3.能察覺消極解決方式所引發的問題。	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十八週 06/01~06/07 06/04~05 畢業考	四.迎向未來 自編 畢業典禮活動	1	1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2.能因應生活情境運用人際互動技巧。	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的

				<p>2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>			人際互動能力。
<p>第十九週 06/08~06/14</p>	<p>四.迎向未來 自編 畢業典禮活動</p>	<p>1</p>	<p>1.能學習轉換畢業分離焦慮的方法。</p> <p>2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。</p> <p>3.能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。</p> <p>4.能表達有效解決生活困擾的做法。</p> <p>5.能表達促進友誼及自我認同的觀點。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十週 06/15~06/21 06/16 畢業彌撒 06/17 畢業典禮		0					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。