

臺南市公(私)立新營區新民國中(小)學 113 學年度第一學期 6 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	自編	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康 6. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害						
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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週   第 7 週	認識校園	18	1. 能利用學校運動設備設施，從事身體活動，增進健康 2. 認識校園共融式遊具設施的功能、位置。 3. 體能課程結束後能以肥皂洗手。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學輪流合作。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4c-III-1	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	問答 實作 觀察	無

				<p>選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 能在校園日常生活中，依課表或事件前往正確場所。</p> <p>2. 能遵守目標場所的使用規範。</p>	<p><b>調整:</b></p> <p>1. 能分辨哪些區域或動作具危險性。</p> <p>2. 能保持從戶外進到教室前能以肥皂洗手。</p>		
第 8 週   第 14 週	我會操作電子白板	21	<p>1. 能在電子白板上點選校園午餐食物圖卡。</p> <p>2. 能透過操作電子白板進行食物與食材關係分類。</p> <p>3. 能進行食物六大類的分類活動。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 能理解多數食物需加熱煮熟才能食用。</p> <p>2. 能理吃東西前洗手能壁面細菌危害。</p>	<p>a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 能操作電子白板介面選取午餐品項圖卡</p> <p>2. 能依序排列洗手步驟圖卡。</p>	問答 實作 觀察	無
第 1 5	過新年	21	1. 能在引導下進行節慶	a-III-2	a-III-2	問答	無

<p>週   第 22 週</p>			<p>相關的習俗活動(如煮湯圓、)</p> <p>2. 在節慶活動中能保持個人安全與衛生品質。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 協助下利用肢體動作做出慶祝姿勢。</p> <p>2. 協助下使用工具如剪刀膠水進行佈置。</p> <p>3. 協助下能小心使用電器加熱食物。</p>	<p>描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 模仿肢體動作並訓練精細或粗大動作</p> <p>2. 參與食物製作過程能注意個人衛生習慣。</p>	<p>實作 觀察</p>	
-----------------------	--	--	---	--	---	------------------	--

## 臺南市公立新營區新民國民小學 113 學年度第二學期 6 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	自編	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為,可以讓身體更健康,並能養成良好的飲食習慣和衛生行為,以維護健康 6. 能在運動過程中,表現認真參與活動的積極態度,並避免運動傷害						
該學習階段 領域核心素養	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-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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週   第 7 週	我會整理衣服	21	1. 能使用衣架將外套等長短袖衣服掛上。 2. 能分辨長短袖衣服,進行分類配對。 3. 能分類配對長短褲類型。 4. 能將個人衣物正確放置於個人置物櫃。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	問答 實作 觀察	

				<p>的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助下能持續練習日常生活技能表現並養成習慣。</li> <li>2. 保持在洗手後才進食飲水的習慣。</li> </ol>		
<p>第 8 週   第 14 週</p>	<p>我會買麵包</p>	<p>18</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會分辨麵包種類，依外觀簡單區分吐司、貝果等麵包。</li> <li>2. 能選取自己喜歡的麵包口味。</li> <li>3. 能將簡單區分食物六大類，將麵包/米飯放在正確類別。</li> </ol>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助下能觀察麵包外觀進行分類。</li> <li>2. 能以試吃麵包口味進行分類。</li> </ol>	<p>問答 實作 觀察</p>	

<p>第 15 週   第 19 週</p>	<p>我會去公園玩 ★社區教學</p>	<p>15</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能依老師指示或鐘聲前往或離開學校遊樂設施。</li> <li>2.能在校內遊具區排隊或依指示輪流使用遊具。</li> <li>3.在依指示不離開校外公園遊具範圍。</li> <li>4.能透過教師示範正確與自己的觀察模仿使用遊具步驟或方法。</li> </ol>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>調整:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助下利用按壓錄音紐的肢體動作發出聲音。</li> <li>2.協助下正確使用公園遊具進行肢體身伸展。</li> </ol>		<p>問答 實作 觀察</p>	
--------------------------------	-------------------------	-----------	--	--	--	-------------------------	--