

臺南市公立安南區安慶國民中小學114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	南一版	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	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能公開參與生活中的環保行動, 並堅持自己的健康立場。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9.認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10.了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11.能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13.能在3對3比賽中, 演練討論的進攻及防守策略。 14.能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15.學習法式滾球的運動技能, 表現穩定的身體控制與協調能力。						
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-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。 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-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-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、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。 健體-E-C3具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養, 並認識及包容文化的多元性。						
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- 第四週	一.環境體檢大行動 二.人生製造公司	12	1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 3.能了解影響生長發育的因素及促進健康	1a-Ⅲ-1認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Aa-Ⅲ-1生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Ca-Ⅲ-2環境汙染的來源與形式。	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汙染與資源耗竭的問題。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			的原則。 4.能認識人生各階段生長發育的轉變。 5.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 6.能分析不同人生階段的差異性。	活規範、態度與價值觀。 2a-Ⅲ-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-Ⅲ-1獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-Ⅲ-3主動地表現促進健康的行動。			
第五週-第八週	三.勇闖飲食島 四.守護青春	12	1.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。 2.能認識性剝削、性騷擾的定義。 3.能覺察個資外洩的嚴重性。 4.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1a-Ⅲ-1認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2a-Ⅲ-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅲ-2能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4b-Ⅲ-1公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-Ⅲ-3性騷擾與性侵害的自我防護。 Ea-Ⅲ-2兒童及青少年飲食問題與健康影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人 品E6同理分享。 【生命教育】 生E1探討生活議題,培養思考的適當情意與態度。 生E2理解人的身體與心理面向。
第九週-第十二週	五.海陸任遨遊 六.飛越極限	12	1.進行修改式三項全能活動。 2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。 4.選擇適合自己的運動項目,並依所須的體適能安排運動計畫。 5.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。	1c-Ⅲ-3了解身體活動對身體發展的關係。 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。 1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3表現積極參與	Cb-Ⅲ-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-Ⅲ-1戶外休閒運動進階技能。 Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			6.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7.表現良好的跳高動作。	與、接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-3分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-2比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第十三週-第十六週	七.力拔山河 八.腿上乾坤 九.勇闖籃球殿堂	12	1.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 6.能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 7.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 8.世界盃球員、介紹球員身體組成(Power、speed、肌耐力) 9.透過比賽，演練進攻防守策略。 10.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 11.能在比賽中表現合作與團隊精神。	1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-1養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-Ⅲ-2養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ab-Ⅲ-1身體組成與體適能之基本概念。 Cb-Ⅲ-1運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十七週-		12	1.能認識訓練平衡的	1d-Ⅲ-1了解運動技能	Cb-Ⅲ-2區域性運動賽	觀察評量	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第二十週	十.平衡木上的不倒翁 十一.好球強強滾		設施、場域。 2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 3.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 4.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 5.學童有能力解決練習時所面臨的問題。 6.認識法式滾球的由來與賽事。 7.學習法式滾球運動的精神與規範。 8.認識法式滾球的場地。 9.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 10.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 11.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	的要素和要領。 2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	會與現代奧林匹克運動會。 Cb-Ⅲ-3各項運動裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
------	------------------------	--	---	--	--	----------------------	--

◎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。

臺南市公立安南區安慶國民中小學114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	南一版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(54)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.能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。 5.能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症(COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 6.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 7.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 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。 10.能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外, 並效仿其動作與隊形。 11.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出, 並透過返回比賽驗證。 12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。 13.能認識不同的角力運動招式及動作要領。 14.能表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。 15.能進行水球基礎動作: 水中傳接球、水中運球、水中射門。						
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- 第四週	1. 天生我才必有用 二.解癮密碼	12	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。 3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4.能進行媒體識讀及	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2b-III-3 擁有執行健康	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 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。 【人權教育】 人E7認識生活中不公

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			判斷。	生活行動的信心與效能感。 3b-III-3 能於引導下,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。			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。
第五週-第七週	三.健康新攻略 四.迎向未來	9	1.能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」,就可能導致傳染病盛行。 2.能認識傳染病的常見病原體。 3.能具備改善人際關係及健康行動的信心。 4.能因應生活情境運用人際溝通技巧。 5.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 6.能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	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。	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。
第八週-第十週	五.身體書法家 六.鈴上雲霄	9	1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計,啟動各組創作表演,並在討論與參與練習中,表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.分組練習後,學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3.能從展演歷程中,分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 4.能與小組成員完成	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			展演,表現小組的創作成果。 5.欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的身體活動特色。 6.利用身體書法家活動,與家人互動並宣導身體活動促進身心健康的效益。 7.能了解扯鈴的歷史由來。 8.能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。			
第十一週-第十五週	七.排球高手 八.桌球精靈 九.角力主角我來當	15	1.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略,並在戰術板上畫出,透過返回比賽驗證。 2.能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3.能知道正式比賽,球場上各角色所擔任的工作。 4.能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 6.能運用桌球拍做出指定動作。 7.能利用比賽結果反思自己不足的技能,並討論出解決方案。 8.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 9.能認識角力運動、設施及場域。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週-		9	1.能了解穩定性對於	1c-III-1 了解運動技能	Hc-III-1 標的性球類運	觀察評量	

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第十八週	十.百發百中 十一.水中樂逍遙		標的性球類運動的重要性。 2.能藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 3.能了解木球的揮桿及比賽方式。 4.能解決在木球活動中遇到的問題。 5.能表現良好的木球擊球動作。 6.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 7.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 8.能學會水中轉頭換氣 9.能學會持浮板打水划手換氣。 10.能學會捷泳聯合動作。 11.能擬定運動計畫,持續增強游泳技能。 12.能透過游泳接力賽,表現個人運動技能。	要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	動基本動作及基礎戰術。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
------	--------------------	--	--	---	---	-------------------------------------	--

◎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。