

臺南市公立將軍區鯤鯓國民小學 115 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/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週 3 節，本學期共 63 節
課程目標	1. 認識大氣中水的各種形態，例如：雲、霧、雨、雪、露、霜等天氣現象的成因。 2. 了解大自然中水循環的過程，察覺水循環與天氣變化之間的關係。 3. 判讀衛星雲圖，了解當時的天氣狀況。 4. 認識地面天氣圖中的符號，例如：高氣壓、低氣壓、等壓線和各種方面符號及其代表的意義。 5. 判讀衛星雲圖和地面天氣圖之間的關聯，了解冷鋒、暖鋒、滯留鋒通過臺灣對天氣的影響。 6. 認識颱風的天氣符號、颱風路徑圖及颱風警報發布概況表，且認識颱風所帶來的災害及如何做好防颱工作。 7. 認識液體、氣體、固體都有熱脹冷縮的現象並了解其運用。 8. 了解傳導、對流以及輻射及其生活運用，和了解生活中保溫與散熱的方法，並藉此解決生活周遭的問題。 9. 認識流水作用對地表形貌的影響，察覺河段上游、中游與下游有不同的地貌和彎曲河流中的凸岸與凹岸有不同的地貌。 10. 察覺岩石、礦物在生活中的應用。 11. 認識岩石風化作用，了解土壤是岩石風化後產生的碎屑及生物遺體腐化分解後的物質。 12. 知道指北針固定指向南北方向的原因是磁針與地磁相互作用的結果。 13. 認識通電的漆包線圈會產生磁性使指北針的指針偏轉。 14. 察覺影響電磁鐵磁力強弱的因素為何。 15. 認識電磁波的各種性質，儘量避免長時間接觸並遠離電磁波。				
該學習階段 領域核心素養	自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。 自-E-A3 具備透過實地操作探究活動探索科學問題的能力，並能初步根據問題特性、資源的有無等因素，規劃簡單步驟，操作適合學習階段的器材儀器、科技設備及資源，進行自然科學實驗。 自-E-B1 能分析比較、製作圖表、運用簡單數學等方法，整理已有的自然科學資訊或數據，並利用較簡單形式的口語、文字、影像、繪圖或實物、科學名詞、數學公式、模型等，表達探究之過程、發現或成果。 自-E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。 自-E-B3 透過五官知覺觀察周遭環境的動植物與自然現象，知道如何欣賞美的事物。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。				

自-E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達、團隊合作及和諧相處的能力。

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 8/30-9/05	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	3	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.理解避免網路沉迷的方法。 5.願意培養正向的網路使用習慣。 6.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 9.運用生活技能	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	報告 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

			「抗壓能力」，調適壓力。 10.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 11.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。				
第二週 9/06-9/12	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	3	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。	實作 報告 作業	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
第三週 9/13-9/19	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	3	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	報告 實作	【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。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，

			4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			減少資源的消耗。
第四週 9/20-9/26	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	3	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	實作 報告 作業	【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。
第五週 9/27-10/03	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	3	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用	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。 2b-III-1 認同健康的生活規	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方	實作	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的

			影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	範、態度與價值觀。	式。		分工，不應受性別的限制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第六週 10/04- 10/10	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	3	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思霸凌事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.認識性傾向基本概念。	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。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。
第七週 10/11- 10/17	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 5.認識性侵害。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			6.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 8.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 9.理解預防性侵害的方法。 10.主動表現預防性侵害的方法。				
第八週 10/18- 10/24	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	1.理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。 2.願意同理並以正向態度面對性侵害受害者。 3.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 4.認識兒少性剝削。 5.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 6.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	實作報告作業	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			7.理解私密影像外流的因應方式。				
第九週 10/25- 10/31	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	1.了解並表現擲球的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十週 11/01- 11/07	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	1.了解並表現助走滾球、拋球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識法式滾球。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十一週 11/08- 11/14	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十二週 11/15- 11/21	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	1.表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.了解桌球單打、雙打比賽規則。 5.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				和防守策略。			
第十三週 11/22- 11/28	第四單元球藝攻 防戰 第三課足下功夫	3	1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻 守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十四週 11/29- 12/05	第五單元泳往擲 前 第一課擲向天際	3	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。 3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳 與投擲的基本動作。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十五週	第五單元泳往擲	3	1.了解並表現原地	1d-III-1 了解運動技能的要	Ga-III-1 跑、跳	實作	【品德教育】

12/06- 12/12	前 第一課擲向天際		肩上投擲、行進間 肩上投擲的動作 技能。 2.比較自己或他人 肩上投擲動作技 能的正確性。 3.在活動中表現擲 遠，發展個人運動 潛能。 4.透過體驗或實 踐，解決擲遠活動 的問題。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。	素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運 動技能的正確性。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐， 解決練習或比賽的問題。	與投擲的基本動 作。	報告 作業	品 E6 同理分享。
第十六週 12/13- 12/19	第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	3	1.了解並表現蛙泳 腿部的動作技能。 2.比較自己或他人 蛙泳腿部動作技 能的正確性。 3.透過體驗或實 踐，解決蛙泳活動 的問題。 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。	1c-III-2 應用身體活動的防 護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要 素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運 動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神 和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝 通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選 手和觀眾的角色與責任。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的	Bc-III-1 基礎運 動傷害預防與處 理方法。 Cb-III-1 運動安 全教育、運動精 神與運動營養知 識。 Cb-III-2 區域性 運動賽會與現代 奧林匹克運動 會。 Gb-III-1 水中自 救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯 合動作、藉物游	實作 報告 自我評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧，熟悉自救知 能。

				體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。		
第十七週 12/20- 12/26	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3	1.了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。 2.應用水中自救方法，維護運動安全。 3.了解仰漂的動作技能。 4.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。 5.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 6.表現運動精神和道德規範。 7.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 8.宣導游泳促進身心健康的效益。 9.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
第十八週 12/27-	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

1/02			扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 5.表現扯鈴動作組合。	動技能的正確性。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。		
第十九週 1/03-1/09	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿週 1/10-1/16	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	3	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腿部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	慣，維持動態生活。			
第廿一週 1/17-1/23	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	3	1.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

◎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。

臺南市公立將軍區鯤鯓國民小學 115 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/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六	教學 節數	每週 3 節，本學期共 55 節		
課程目標	1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。						
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 2/07-2/13	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	3	1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章，以及產銷 履歷相關資訊，掌握食品的生 產過程。 3.運用「批判性思考」技能，辨	1a-III-3 理解促進健康 生活的方法、資源與規 範。 1b-III-2 認識健康技能 和生活技能的基本步	Ea-III-4 食品 生產、加工、 保存與衛生安 全。	報告 實作 口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

			識加工食品。 4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 7.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 8.表達選購安心又健康食品的立場。	驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。			
第二週 2/14-2/20	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	3	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。 7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。 9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告實作作業	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第三週 2/21-2/27	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	3	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3.運用病徵描述原則，表達身體	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			的不適。 4.認識並學會看處方箋上的資訊。 5.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6.理解至醫院看診的過程與注意事項。 7.認識急診的功能與重要性。 8.覺知濫用醫療資源的後果與嚴重性。 9.認同珍惜醫療資源的態度。 10.藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。 11.檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			
第四週 2/28-3/06	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	3	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會看藥品標示。 4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 5.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	實作報告口試作業	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

第五週 3/07-3/13	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	3	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	報告 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第六週 3/14-3/20	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	3	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方法。 5.公開提倡預防代謝症候群的方法。 6.主動參與改善家人生活習慣的行動。 7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 9.自我反省並修正個人的生活型態。 10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	報告 實踐 實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	第三單元健康特	3	1.覺察慢性病對健康造成的威	1b-III-4 了解健康自主	Fb-III-3 預防	口試	【生命教育】

3/21-3/27	攻隊 第三課預防慢性病		脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	性健康自我照護的意義與重要性。	實作 作業	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第八週 3/28-4/03	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。 6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。 7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	口試 實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/04-4/10	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	口試 實作 報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			伐的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。 6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。 7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第十週 4/11-4/17	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3	1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.了解籃球傳球切入策略。 3.了解籃球擺脫防守的動作要領。 4.在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。 5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。 7.願意在課後進行籃球活動，養成規律運動習慣。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十一週 4/18-4/24	第五單元鍛鍊好體能	3	1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基	報告 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與

	第一課接力與障礙跑		2.了解並表現接力動作的要素和技巧。 3.與同學團隊合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能,發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐,解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力,探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。	本動作。	自我評量	和諧人際關係。
第十二週 4/25-5/01	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3	1.與同學團隊合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現障礙跑的動作技能,發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐,挑戰跨越不同間距的障礙,找出適合自己的跑步節奏。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第五單元鍛鍊好	3	1.認識攀岩活動場地、基本裝備	1c-III-1 了解運動技能	Cb-III-3 各項	報告	【資訊教育】

5/02-5/08	體能 第二課攀岩知多少		與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	實作 作業	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第十四週 5/09-5/15	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	3	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作 自我評量 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週 5/16-5/22	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3	1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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	實作 自我評量 報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

			5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	簡易性游泳比賽。		
第十六週 5/23-5/29	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 6.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。	實作 報告 自我評量 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。
第十七週 5/30-6/05	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	3	1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》、《綠	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。

			谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			
第十八週 6/06-6/12	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	3	1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。
第十九週 6/13-6/16	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	1	1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。

◎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。