

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程計畫
(☒普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	翰林	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. 能遵守籃球、羽球和排球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，藉由規則讓學生更融入賽事。 2. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 3. 透過飛盤運動技能發展穩定性和操作性的，練習體適能遊戲和撐箱跳躍的體能性活動，表現全身性的控制能力。 4. 關心地球生態環境，認識水和垃圾的問題，採取綠色消費行為，減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用。 5. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，學習與壓力和諧共處，了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 6. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 7. 發表青春期中性常見的困擾和變化，接受成長的喜悅，探討如何向異性表達好感並在團體活動中增進彼此的了解。 8. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 9. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。				
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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 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。					
	【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】					
	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。					
【環境教育】						
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。						
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~第四週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-6		1. 做出運球上籃的動作。 2. 做出左右防守移位。	【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
	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	3				

	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. 了解籃球攻守的動作要領。 4. 了解鬥牛比賽規則，能運用在比賽中。	
	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3			
第五週~第六週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	1. 正確使用菜刀式握法和正反手向上擊球。 2. 學生 2 人一組練習對打高遠球	【性別平等教育】 2-3-2
	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3			
第七週~第十週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-5	1. 兩人一組低手傳接，挑戰連續互傳的次數。 2. 兩人一組高手傳接，挑戰連續互傳的次數。 3. 兩人一組低手發球，判定球高低，以高手或低手托球傳接。 4. 分組討論不同運動情境中的傷害預防及其處理。	【生涯發展教育】 2-1-1
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3			
	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3			
	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3			
第十一週~第十五週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-3 4-2-4	1. 了解 SH150 並能身體力行。 2. 利用手指繞飛	【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1
	單元四、體能 UP! UP! UP!	3			

	活動 3 飛鴿傳書			盤並做不同的活動。 3. 學會正確的執和接飛盤來進行不同挑戰。 4. 透過不同活動訓練來進行躲避球飛盤比賽。 5. 結合跑跳撐完成不同騰躍活動。 6. 透過不同活動進行體能遊戲。	3-2-2 【家政教育】 3-2-3 【人權教育】 1-1-2
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3			
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3			
	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3			
第十六週~第十七週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	1. 配合課本的河川問題，分組討論相關的處理方式及水污染預防方法。 2. 學會垃圾問題的處理方法與預防之道。 3. 採取綠色消費行為讓資源可以循環再使用。	【環境教育】 2-2-2 2-3-2 5-2-2
	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3			
第十八週~第十九週	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	3	5-2-1 5-2-3 5-2-4 6-2-4	1. 學會拒絕酒和毒品的方式。 2. 了解和實施正確的舒壓活動。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】
	單元六、健康焦點新聞	3			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知			3. 具備急救的不同常識和方法。	3-3-6 4-3-2
第二十週~ 第二十一週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6 5-2-1	1. 認識男、女性生殖器官的名稱、位置及功能，並能實踐清潔及保護。 2. 能透過團體活動認識異性和表達好感。 3. 瞭解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 【資訊教育】 4-3-6
	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	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。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程計畫(☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節
課程目標	1. 透過羽球、桌球和足球規則的了解，熟練動作技能，並能進一步進行對抗賽。 2. 透過漸進式的練習熟練捷泳的動作，藉由水中遊戲提高興趣和能力，並介紹自救、救人的知識和技能，減少溺水意外。 3. 介紹各式功能合宜運動鞋和器材，引導唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 4. 繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作，體驗和展現人的肢體運動可以呈現無限的力與美。體驗、觀賞中，享受運動之美。 5. 藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 6. 透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，謹選擇合格的診所。 7. 透過宴席了解我國的飲食文化並以健康的觀念來設計飲食內容，注意食物的處理與保存，避免中毒的事件發生。 8. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力；即早養成良好的生活型態，降低罹患心血管疾病的機率。 9. 透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。 10. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。				
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。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。				

	7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 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。 【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】 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~第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 7-2-4	1. 能正確發球並了解單雙打的發球有效區。 2. 能進行羽球比賽並輪流擔任裁判工作。 3. 認識不同功能的運動鞋和器材，能量力而為	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2
	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	3			

				進行消費行為。	
第三週~第四週	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	1. 能做出不同的正、反拍擊球動作。 2. 能進行桌球比賽並輪流擔任裁判工作。	【性別平等教育】 3-3-2
	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3			
第五週~第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 2-2-6 3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 練習不同的守門動作。 2. 做出停止和行進間的射門動作。 3. 2 人以上傳球進攻。 4. 瞭解五人制足球規則並進行比賽。 5. 了解運動後補充水分首還是白開水，運動飲料是需要適時適量飲用。	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【人權教育】 1-3-2
	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3			
	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	3			
第八週~第九週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-5	1. 練習軸心運動的動作。 2. 練習側手翻動作並能利用所有動作展現創意組合。	
	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞	3			

				3. 分享運動欣賞的力與美。	
第十週~第十一週	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5	1. 做出完整的捷泳動作，並能在水中前進。 2. 練習不同的水中自救法。	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3			
第十二週~第十四週	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 2-2-2 2-2-3 2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-1	1. 能針對家人健康的異常提出改善建議。 2. 配合課本的食品安全問題，分組討論相關的處理方式及預防方法。 3. 看懂營養標示，作為選購符合自己營養需求參考。 4. 透過宴席了解我國的飲食文化並以健康的觀念來探討宴席菜色內容。 5. 做出食物梗塞的自助和助人的動作。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 1-3-7
	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	3			
	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救	3			
	單元七、就醫基本功	3	7-2-2 7-2-3	1. 分享自己看中	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十五週~第十六週	活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保			醫的經驗，並能選擇合格的診所。 2. 分享就醫經驗，了解健保的好處。 3. 能勸導家人珍惜健保資源，做好健康管理。	3-3-4
	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	3			
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	2	7-2-1	1. 搭配武漢肺炎，分組討論不同傳染病的預防方式。 2. 學會預防心血管疾病就要從年輕做起，即早養成良好的生活型態。	【家政教育】 1-3-5
	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1			

◎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。