

臺南市南區日新國民小學 110 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 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

教材版本	南一	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. 能遵守足球、拔河和手球比賽基本規則，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. 透過慢跑運動的了解與接觸，自願上網登錄跑步大撲滿；從體適能、墊上和跳高的體能性活動，表現全身性的控制能力。 3. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果，能拒絕並以其他飲料代替。 4. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔，了解檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 5. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度和方法，並能影響周遭的親友。 6. 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。 7. 尊重並接納不同國家的飲食文化，能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 8. 能認識原住民族群的飲食特色和明白原住民族的飲食習俗與生活環境的關係，尊重並接納其他族群的飲食文化。 9. 發表青春期兩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。				
領域能力指標	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。 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。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。 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	<b>【資訊教育】</b> 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 <b>【人權教育】</b>				

- 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。
- 【家政教育】
- 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
- 【生涯發展教育】
- 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
- 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。
- 【性別平等教育】
- 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。
- 2-3-6 釐清性與愛的迷思。
- 【環境教育】
- 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。
- 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。

## 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~第八週	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	6	5-2-4 2-2-3 6-2-3 1-2-6 7-2-5 7-2-6	1. 學會拒絕酒和檳榔的方式。 2. 了解和接納異國、原住民和習俗的飲食不同。 3. 練習說明能尊重同學差異並誠心接納。 4. 能透過團體活動認識異性和表	【資訊教育】 4-3-5
	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3			【人權教育】 2-3-1
	壹、成長與蛻變 三、人我之間	6			【家政教育】 4-3-2
					【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3		達好感。 5. 網路交友須停看聽。 6. 配合課本的空氣問題，分組討論相關的處理方式及空氣污染預防方法。	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【環境教育】 5-3-2 5-3-3
	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	6			
第九週~第十六週	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	4-2-4 4-2-5 3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 能做出標準的慢跑的動作並樂於嘗試不同的訓練方式。 2. 持續從事或挑戰跑步運動，並能將成果登錄於跑步大撲滿網站 3. 能跟著老師或影片從事不同的有氧運動。 4. 做出足球基本訓練的動作。 5. 透過不同的體操操作動作來增加身體肌力和協調性。 6. 從事兩人以上互動體操，嚴禁開玩笑。	【生涯發展教育】 1-2-1
	貳、身體力與美 七、健康有氧	6			
	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	6			
	貳、身體力與美 九、體操精靈	9			

第十七週~第二十一週	參、運動競技場 十、現代輕功	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	1. 能勇敢嘗試跳高的訓練與動作。 2. 能認識新式八人制拔河比賽的裝備和訓練過程。 3. 能進行拔河的相關體能肌力訓練和正確做出拔河基本動作。 4. 樂於從事拔河比賽。 5. 正確做出手球基本傳球、運球、射球和防守動作。 6. 能積極參與簡易手球比賽。	【生涯發展教育】 1-2-1
	參、運動競技場 十一、力拔山河	6			
	參、運動競技場 十二、樂趣手球	6			

◎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 110 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 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 55 )節
課程目標	1. 透過網球、足球和籃球的訓練活動，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. 透過平衡木的遊戲和體操活動，並操作手和腳並用的拳術運動，體驗和展現人的肢體運動可以呈現無限的力與美。 4. 藉由規律性從事身體活動，引導參與結合游泳、自行車和路跑活動，規劃自己的小鐵人賽事參加的樂趣與感動。 5. 能正確有效的使用冰箱，設計符合不同性別、年齡及活動量營養素的均衡飲食菜單；認識營養不良所造成的健康問題。 6. 能了解和熟悉一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點；透過瓦斯器具的正常使用來避免氣爆發生的危險。 7. 能正確儲放與使用家庭急救箱，依傷害或病痛情境來正確安全用藥，並和家人互相提醒日常生活中與安全有關的事項。 8. 學習拒絕他人不當的身體碰觸，與人相處必須互相尊重。 9. 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。				
領域能力指標	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 2-2-5 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。 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運動或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 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	<p><b>【性別平等教育】</b>            1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。            2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。            2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p><b>【家政教育】</b>            1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。            1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。            4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p><b>【人權教育】</b>            1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。            2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b>            1-2-1 培養自己的興趣、能力。            3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【環境教育】</b>            5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p><b>【海洋教育】</b>            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。和社區的環境保護相關活動。</p>						
	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
	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	1				1. 能說出冰箱的正確使用方式和食用適合的六大類食物和熱量。 2. 能說出避免一氧化氮、氣爆和	<b>【性別平等教育】</b> 1-3-1 2-3-3 2-3-10
	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	2-2-1 6-2-3 3-2-1	2-2-2 6-2-5 3-2-2	2-2-5 5-2-3 7-2-5		1-2-5 7-2-6

第一週~第七週	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3		安全用藥的注意事項。 3. 瞭解面臨性騷擾和性侵害時的自我保護和因應方法。 4. 能說出和關心自己、他人情緒變化，並對夥伴或離別情境能處之泰然。 5. 面對自己的社區和學校的垃圾和噪音問題，並提出解決之道。 6. 能從事平衡木上的遊戲和體操活動。	1-3-1 1-3-5 4-3-2 【人權教育】 1-3-1 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【環境教育】 5-3-3
	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3			
	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3			
	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3			
	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3			
第八週~第十四週	貳、運動的樂章 七、迷你網球	6	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-3	1. 能正確做出網球拍球感練習和正、反拍擊球動作。 2. 分組 2 人對擊、對牆連擊和發球訓練。 3. 練習停止和行進間的射門和不	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	6			

	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	6		同的守門動作。 4. 進行簡易的足球比賽。 5. 做出完整的捷泳動作，並能在水中前進。 6. 練習不同的水中自救法。 7. 練習拳術手和腳配合的操作方式。	
	貳、運動的樂章 十、功夫小子	3			
第十五週~第十九週	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	9	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	1. 做出運球和投籃的動作。 2. 練習不同運球上籃和兩人以上傳接上籃動作。 3. 說出自己都做那些規律性的運動，並認識鐵人三項運動。 4. 能參加或計劃自我訓練參加小鐵人運動。	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	6			

◎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。