

臺南市永康區大橋國民小學 104 學年度第 1 學期
六 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 6 上教材	規劃者	六年級全體健康與體育任課老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球運動，並在活動過程中培養合群的態度，學會維持良好人際關係的方法。 2. 了解墊上運動、平衡木的動作要領及運動概念，並從活動中享受學習的樂趣。 3. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 4. 了解跳繩運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。 5. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同飲食文化。 6. 學習扯鈴的基本動作技巧，並了解扯鈴應注意的安全事項。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，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利用價值、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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動，以提升個人體適能。 4-2-3 指出影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 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。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 認識消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。 		

C16 六年級健體領域課程計畫

融入重大議題 之能力指標		<p>【生涯發展教育】 1-2-1 認識有關自我的觀念。 2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。 3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p> <p>【人權教育】 1-3-4 了解世上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】 1-3-1 知悉自己的生涯發展可以突破性別的限制。 1-3-2 瞭解兩性生涯發展歷程的異同。 1-3-3 運用各種媒介表達兩性平等的概念。 1-3-4 理解兩性均具有分析、判斷、整合與運用資訊的能力。 1-3-6 學習獨立思考，不受性別影響。 2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。 2-3-2 學習兩性間的互動與合作。 2-3-4 參與適合兩性共同成長的終身學習活動。 2-3-3 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響。 2-3-5 學習兩性團隊合作，積極參與活動。 2-3-6 關懷受到性別歧視或性侵害的同儕。 2-3-8 規劃家庭與學校中兩性均等的分工方式。 3-3-2 瞭解傳統性別角色的限制。 3-3-6 主動探索青少年文化和身體意象（例如：身材、體型、服飾等）的關係。</p> <p>【資訊教育】 4-3-3 利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料。</p> <p>【家政教育】 1-3-1 比較不同的飲食習慣。 1-3-5 了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化。 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 1-3-8 認識傳統節慶食物與臺灣不同族群飲食文化。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>				
週次	日期	能力指標（代號）	單元名稱	節數	評量方式	備註 （融入重大議題之 能力指標）
一	8/31-9/5	3-2-2 3-2-3 4-2-5	一、活力無限 溝通無界 1-1「高手」接招	3	學生發表 操作學習 共同討論 教師觀察	
二	9/6-9/12	3-2-3 6-2-3	一、活力無限 溝通無界 1-2 發球看我 1-3 人際交流站	3	操作學習 教師觀察 實作發表 具體實踐	

C16 六年級健體領域課程計畫

三	9/13-9/19	6-2-4	一、活力無限 溝通無界 1-4 拒絕的藝術 1-5 化解衝突	3	學生發表 操作學習 提問回答 具體實踐	
四	9/20-9/26	3-2-1 3-2-2	二、同心協力 2-1 分腿直膝前滾翻	3	操作學習 提問發表	
五	9/27-10/03	3-2-1 3-2-2 5-2-5	二、同心協力 2-2 頭手倒立	2	操作學習 提問回答	
六	10/04-10/10	3-2-1 3-2-2	二、同心協力 2-3 側翻好身手 2-4 平衡木	2	操作學習 學生互評	
七	10/11-10/17	3-2-1 3-2-2	二、同心協力 2-4 平衡木	3	操作學習 教師觀察 學生自評	
八	10/18-10/24	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-3 7-2-4	三、聰明消費學問多 3-1 標示停看聽	3	觀察發表 提問回答	【家政教育】 1-3-5 1-3-6
九	10/25-10/31	2-2-4 7-2-3	三、聰明消費學問多 3-2 消費高手	3	實際演練 學生自評 學生發表	【家政教育】 3-3-5
十	11/01-11/07	3-2-3 4-2-5 【期中評量週】	四、鈴、繩旋轉樂 4-1 旋轉之美	3	學生發表 操作學習 教師觀察	【資訊教育】 4-3-3
十一	11/08-11/14	3-2-3 5-2-5 6-2-5	四、鈴、繩旋轉樂 4-2 花式旋轉鈴	3	操作學習 教師觀察	
十二	11/15-11/21	3-2-1 5-2-5	四、鈴、繩旋轉樂 4-3 跳繩變化多	3	操作學習 教師觀察	
十三	11/22-11/28	3-2-3 4-2-1 4-2-2 6-2-3	四、鈴、繩旋轉樂 4-4 跳繩好拍檔	3	操作學習 教師觀察	【生涯發展教育】 3-2-2
十四	11/29-12/05	1-2-4 1-2-5	五、非常男女大不同 5-1 想和你做朋友 5-2 男女大不同	3	學生發表 具體實踐	【性別平等教育】 2-3-1 2-3-2 2-3-5 3-3-6
十五	12/06-12/12	1-2-5 1-2-6 5-2-1	五、非常男女大不同 5-3 性侵害不要來 5-4 性別平等與尊重	3	學生發表 操作學習	【性別平等教育】 1-3-2 1-3-3 1-3-4

C16 六年級健體領域課程計畫

						1-3-6 2-3-3 2-3-6 2-3-8
十六	12/13-12/19	1-2-5 6-2-1	五、非常男女大不同 5-4 性別平等與尊重 5-5 我的未來不是夢	3	操作學習 學生發表	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 1-3-6 2-3-3 2-3-8 3-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十七	12/20-12/26	3-2-1 4-2-5	六、舞躍大地 特色 飲食 6-1 原住民舞蹈之美	3	操作學習 教師觀察	【資訊教育】 4-3-3 【人權教育】 1-3-4
十八	12/27-1/02	3-2-1	六、舞躍大地 特色 飲食 6-2 農耕樂	2	操作學習 教師觀察	【生涯發展教育】 3-2-2
十九	1/03-1/09	3-2-2 4-2-5	六、舞躍大地 特色 飲食 6-3 狩獵行	3	提問發表 教師觀察 操作學習	【生涯發展教育】 3-2-2
二十	1/10-1/16	3-2-1 3-2-2 【期末評量週】	六、舞躍大地 特色 飲食 6-4 慶豐收	3	學生發表 學生自評 實際演練	【生涯發展教育】 2-2-4
二十一	1/17-1/20	2-2-3 【休業式】	六、舞躍大地 特色 飲食 6-5 飲食觀測站	2	學生發表 學生自評 實際演練	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-1 1-3-8

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市永康區大橋國民小學 104 學年度第 2 學期
六 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 6 下教材	規劃者	六年級全體健康與體育任課老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (50) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解接力跑與培養規律的慢跑運動，並建立正確的就醫觀念。 2. 能熟練各種籃球運動技巧，並培養良好的飲食衛生習慣。 3. 能同伴相互合作，並正確做出土風舞的基本舞步和動作。 4. 了解「性」的相關知識，並建立正確的性觀念與兩性交往原則。 5. 認識壘球運動，並熟練壘球投擲、傳接、打擊等運動技巧。 6. 了解社區中不同的運動型態，並認識與學習武術與飛盤運動。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 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。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、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 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動，以提升個人體適能。 4-2-3 指出影響運動參與的因素。 4-2-4 評估社區運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過各種運動了解本土與世界文化。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 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。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 認識消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。 		
融入重大議題 之能力指標	<p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 2-3-1 認識人身自由權並具有自我保護的知能。 		

C16 六年級健體領域課程計畫

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
		<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化。</p> <p>4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p> <p>2-3-5 學習兩性團隊合作，積極參與活動。</p>				
一	2/12-2/13	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3	一、健康保衛 全力開跑 1-1 健康開跑 1-2 健康有氧	0	提問回答 操作學習 學生發表 教師觀察	【人權教育】 2-3-1
二	2/14-2/20	2-2-6 7-2-3	一、健康保衛 全力開跑 1-3 醫療資源站	4	提問回答 學生發表	【人權教育】 2-3-1
三	2/21-2/27	1-2-3 5-2-3 7-2-3	一、健康保衛 全力開跑 1-4 用藥保安康 1-5 醫療糾紛知多少	3	實際演練 學生自評 提問回答 具體實踐	【人權教育】 2-3-1
四	2/28-3/05	3-2-1 3-2-2 3-2-3 6-2-3	二、籃球攻防 飲食防疫 2-1 進攻準備 2-2 全力進攻	2	操作學習 教師觀察	
五	3/06-3/12	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3 6-2-4	二、籃球攻防 飲食防疫 2-2 全力進攻	3	操作學習 教師觀察	
六	3/13-3/19	2-2-5 5-2-3	二、籃球攻防 飲食防疫 2-3 認識食品中毒	3	學生發表 提問回答 具體實踐	【人權教育】 2-3-1 【家政教育】 1-3-5
七	3/20-3/26	7-2-1	二、籃球攻防 飲食防疫 2-4 傳染病知多少	3	學生發表 提問回答 具體實踐	
八	3/27-4/02	3-2-1 3-2-2 4-2-3 6-2-3	三、婆婆起舞 3-1 廟會 3-2 丟丟銅仔	2	學生發表 操作學習 教師觀察	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5
九	4/03-4/09	3-2-2 4-2-3	三、婆婆起舞	2	學生發表	【性別平等教育】

C16 六年級健體領域課程計畫

	9	4-2-5 6-2-3 【期中評量週】	3-2 丟丟銅仔 3-3 方塊舞		操作學習 教師觀察	2-3-2 2-3-5
十	4/10-4/16	1-2-5 1-2-6	四、談「性」說「網」 4-1 青春性事	3	學生發表 提問回答 課堂演練 自我實踐 學生自評	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-4 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
十一	4/17-4/23	1-2-3 1-2-5 【期中評量週】	四、談「性」說「網」 4-2 網路世界	3	學生發表 教師觀察 學生自評 提問回答 操作學習	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-4 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
十二	4/24-4/30	1-2-2 3-2-3 5-2-5	五、投打一級棒 5-1 傳接有一「套」	3	提問回答 操作學習	
十三	5/01-5/07	3-2-3 3-2-4 5-2-2 5-2-5	五、投打一級棒 5-2 奮力一擲 5-3 堅強的陣容 5-4 棒棒出擊	3	提問回答 操作學習 教師觀察	
十四	5/08-5/14	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-3 4-2-4 4-2-5 7-2-4	六、活力動起來 6-1 運動任我行 6-2 看我好功夫	3	討論發表 實際分析 提問回答 操作學習	【人權教育】 1-3-1 【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5
十五	5/15-5/21	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-3 4-2-4 4-2-5 7-2-4	六、活力動起來 6-1 運動任我行 6-2 看我好功夫	3	討論發表 實際分析 提問回答 操作學習	【人權教育】 1-3-1 【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5
十六	5/22-5/28	3-2-1 3-2-4 6-2-3 6-2-5	六、活力動起來 6-3 盤盤相接	3	提問回答 操作學習	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5 【家政教育】 4-3-3 4-3-5
十七	5/29-6/04	3-2-1 3-2-4 6-2-3 6-2-5 【畢業考】	六、活力動起來 6-3 盤盤相接	4	提問回答 操作學習	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5 【家政教育】 4-3-3

C16 六年級健體領域課程計畫

						4-3-5
十八	6/05-6/11	3-2-1 6-2-3 6-2-5	3-2-4	六、活力動起來 6-3 盤盤相接	2	提問回答 操作學習 【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5 【家政教育】 4-3-3 4-3-5
十九	6/12-6/14	3-2-1 6-2-3 6-2-5 【畢業典禮】	3-2-4	六、活力動起來 6-3 盤盤相接	1	提問回答 操作學習 【性別平等教育】 2-3-2 2-3-5 【家政教育】 4-3-3 4-3-5

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。