

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

六年級上學期健康與體育課程計畫

教材來源	南一版國小六上健康與體育		教學節數	每週 3 節/共 63 節				
設計者	六年級教學團隊		教學者	張昭陽				
學期學習目標	<p>1. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</p> <p>2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。</p> <p>3. 尊重並接納不同國家的飲食文化。</p> <p>4. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</p> <p>5. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</p> <p>6. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</p> <p>7. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>8. 能身體力行減碳生活。</p> <p>9. 能體驗慢跑時的身心感受。</p> <p>10. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。</p> <p>11. 能藉由活動培養足球的技巧。</p> <p>12. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。</p> <p>13. 能了解跳高比賽的簡易規則。</p> <p>14. 能了解八人制拔河比賽的規則。</p> <p>15. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	8/28~9/1	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。	壹、成長與蛻變 1. 青春好樣	3	性侵害犯罪防治	3	口試 實作 學生自評	【人權教育】 2-3-1
02	9/4~9/8	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。	壹、成長與蛻變 1. 青春好樣	3	性侵害犯罪防治	3	口試 實作 學生自評	【人權教育】 2-3-1
03	9/11~9/15	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。	壹、成長與蛻變 2. 飲食萬花筒	3			口試 實作 學生自評	【人權教育】 2-3-1
04	9/18~9/22	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	壹、成長與蛻變 3. 人我之間	3	性剝削防制教育	3	口試 實作 學生自評	【家政教育】 4-3-2
05	9/25~9/29	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	壹、成長與蛻變 3. 人我之間	3	性剝削防制教育	3	口試 實作 學生自評	【家政教育】 4-3-2
06	10/2~10/6	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。	壹、成長與蛻變 4. 青春進行曲	3	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6	3	口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6
07	10/9~10/13	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的	壹、成長與蛻變 5. 健康生活深呼吸	3	【環境教育】 5-3-2	3	口試 實作	【環境教育】 5-3-2

		關係。			5-3-3		學生自評	5-3-3
08	10/16~10/20	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。	壹、成長與蛻變 5. 健康生活深呼吸	3	家庭暴力防治	3	口試 實作 學生自評	
09	10/23~10/27	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。	貳、身體力與美 6. 青春奔跑	3			口試 實作 學生自評	
10	10/30~11/3	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。	貳、身體力與美 7. 健康有氧	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
11	11/6~11/10	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。	貳、身體力與美 7. 健康有氧	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
12	11/13~11/17	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	貳、身體力與美 8. 足球小子	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
13	11/20~11/24	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	貳、身體力與美 8. 足球小子	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
14	11/27~12/1	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。	貳、身體力與美 9. 體操精靈	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
15	12/4~12/8	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。	貳、身體力與美 9. 體操精靈	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
16	12/11~12/15	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。	貳、身體力與美 9. 體操精靈	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
17	12/18~12/22	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。	參、運動競技場 10. 現代輕功	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1
18	12/25~12/29	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本	參、運動競技場 11. 力拔山河	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 1-3-1

		動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。					
19	1/1~1/5	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	參、運動競技場 11. 力拔山河	3			口試 實作 學生自評  【生涯發展教育】 1-3-1
20	1/8~1/12	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。	參、運動競技場 12. 樂趣手球	3			口試 實作 學生自評
21	1/15~1/19		總複習	5			
			上課總節數:	63		21	

備註：

一、本(上)學期上課總日數:99 天。

二、106 年 10 月 04 日(三)中秋節、106 年 10 月 10 日(二)國慶日、107 年 01 月 01 日(一)元旦，共放假 3 天。