

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

六年級下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 57 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. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</p> <p>2. 知道設計菜單的原則。</p> <p>3. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</p> <p>4. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</p> <p>5. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。</p> <p>6. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。</p> <p>7. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。</p> <p>8. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</p> <p>9. 能學會及練習平衡身體的動作。</p> <p>10. 了解迷你網球比賽的簡易規則。</p> <p>11. 能具備水中自救能力。</p> <p>12. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>13. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。</p> <p>14. 能了解身體活動金字塔的概念。</p> <p>15. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</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。【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</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	01/21-01/24	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。	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	3			口試 實作 學生自評	【家政教育】 1-3-1 1-3-5
02	02/21-02/24	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	性侵害犯罪防治	3	口試 實作 學生自評	性侵害犯罪防治
03	02/25-03/03	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	性別平等教育	3	口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 1-3-1
04	03/04-03/10	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	性剝削防制教育	3	口試 實作 學生自評	性剝削防制教育
05	03/11-03/17	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。	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	家庭暴力防治	3	口試 實作 學生自評	家庭暴力防治
06	03/18-03/24	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	環境教育	3	口試 實作	【環境教育】 5-3-3

		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。					學生自評	
07	03/25-03/31	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。	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3			口試 實作 學生自評	
08	04/01-04/07	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3			口試 實作 學生自評	
09	04/08-04/14	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3			口試 實作 學生自評	
10	04/15-04/21	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。	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3			口試 實作 學生自評	
11	04/22-04/28	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。	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3			口試 實作 學生自評	
12	04/29-05/05	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3			口試 實作 學生自評	【海洋教育】 1-3-2
13	05/06-05/12	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3			口試 實作 學生自評	【海洋教育】 1-3-2
14	05/13-05/19	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、運動的樂章 十、功夫小子	3			口試 實作 學生自評	
15	05/20-05/26	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	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2

		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。					
16	05/27-06/02	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。	參、歡樂嘉年華十一、籃球高手	3			口試 實作 學生自評 【生涯發展教育】 2-3-2
17	06/03-06/09	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。	參、歡樂嘉年華十一、籃球高手	3			口試 實作 學生自評
18	06/10-06/16	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	參、歡樂嘉年華十二、勇冠三軍	3			口試 實作 學生自評
19	06/17-06/23	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	參、歡樂嘉年華十二、勇冠三軍	3			口試 實作 學生自評
			上課總節數:	57		15	

備註：

一、本(下)學期上課總日數:87天。

二、107年2月28日(三)和平紀念日、107年4月4-6日兒童節及清明節連假、107年06月18日(一)端午節，共放假5天。
107年06月20日(三)畢業典禮