

# 臺東縣瑞源國小 107 學年度下學期

## 六年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	南一版 健康與體育六下	教學節數	57 節
設計者	卓創新	教學者	卓創新
課程目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能正確有效的使用冰箱。</li><li>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</li><li>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</li><li>4. 知道設計菜單的原則。</li><li>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</li><li>6. 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。</li><li>7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li><li>8. 能知道瓦斯氣爆發發生的原因與危險情形。</li><li>9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li><li>10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li><li>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li><li>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li><li>13. 能充實促進安全用藥的態度。</li><li>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li><li>15. 學習與人相處必須互相尊重。</li><li>16. 認識「性侵害」，學習自我保護。</li><li>17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</li><li>18. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。</li><li>19. 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。</li><li>20. 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。</li><li>21. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。</li><li>22. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</li><li>23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。</li><li>24. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</li><li>25. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</li><li>26. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。</li><li>27. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。</li><li>28. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。</li><li>29. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。</li><li>30. 能了解「噪音」的定義。</li><li>31. 能了解噪音汙染將危害人體健康。</li><li>32. 能了解居住社區的噪音問題。</li><li>33. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。</li><li>34. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。</li><li>35. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。</li><li>36. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</li><li>37. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。</li><li>38. 能學會及練習遊戲動作。</li><li>39. 能學會及練習平衡身體的動作。</li></ol>		

40. 能與同學一起完成遊戲動作。
41. 能知道的握拍方式。
42. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。
43. 做出正確的下手發球與參加比賽。
44. 了解迷你網球比賽的簡易規則。
45. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。
46. 知道足球守門員的動作要領。
47. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。
48. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。
49. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。
50. 能評估水上自救的情境。
51. 能具備水中自救能力。
52. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。
53. 改善運動時身體的協調性。
54. 學會對練中攻擊、防守的動作。
55. 能做出正確的基本動作並能加以應用。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道籃球運球的動作要領。
60. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。
61. 知道運球投籃的動作要領。
62. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。
63. 能了解身體活動金字塔的概念。
64. 能運用金字塔規畫身體活動。
65. 能培養愛好運動及互助合作的精神。
66. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。
67. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	一、飲食 新主張 【安全教育】	一、飲食新主張	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。	1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。	1. 知道冰箱冷凍庫、冷藏室的溫度，及適合存放的食物種類。 2. 能說出清理冰箱的方法。 3. 能正確有效的使用冰箱。 4. 讓學童了解長期的飲食不當，會造成營養不良，營養不良則包括營養過剩及營養不足。 5. 了解營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 6. 能知道設計菜單時，需要注意的事項。 7. 能了解不同食物的組合能提供均衡的飲食。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	安全教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
2	二、關鍵時刻【防災教育】	二、關鍵時刻	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li> <li>3. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</li> <li>4. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li> <li>5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li> <li>6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li> <li>7. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> <li>8. 能充實促進安全用藥的態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過討論與演練，了解一氧化碳的特性及可能造成的危險，並能熟練一氧化碳中毒急救的程序與技能，以避免事故的發生。</li> <li>2. 透過討論與實作，了解瓦斯的特性及可能造成的危險，並熟悉檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。</li> <li>3. 鼓勵學童針對個人曾有的用藥經驗踴躍發表，並且藉由在學校分組練習，學會家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> </ol>	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	防災教育
3	三、青春防衛站【性侵害犯罪防治】	三、青春防衛站	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li> <li>2. 學習與人相處必須互相尊重。</li> <li>3. 認識「性侵害」，學習自我保護。</li> <li>4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由經驗分享、討論，引導學童了解身體界線因個人想法而異，並能拒絕不當的身體碰觸。</li> <li>2. 以閱讀、討論與分享的方式，引導學童認識何謂「性侵害」，並能學習自我保護的方法。</li> </ol>	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	性侵害犯罪防治
4	三、青春防衛站【性剝削防制】	三、青春防衛站	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。</li> <li>2. 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立「身體自主權」的觀念，並學習自我保護的方法，避免使自己處於危險的境地。</li> <li>2. 學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能臨機應變。</li> </ol>	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	性剝削防制
5	四、迎向未來【家暴防治】	四、迎向未來	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。</li> <li>3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</li> <li>4. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。</li> <li>5. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</li> <li>6. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以小說的方式引入情境討論，引導學童討論「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，和這些感受對心理健康的影響，從中培養樂於助人的態度。</li> <li>2. 能重視個人與群體的關係，再內化到自己身上，破除做不到、淺嘗即止的想法。</li> <li>3. 藉由故事的引導類比自己，並能說出在身體活動後的喜悅感受，樂於參與團體活動，再來加入故事接龍教學元素，讓孩子說說自己加入不同行為後的故事後續，並能歸納出其對團體表現的影響。</li> <li>4. 利用大聲公活動引起學童參與活動的興趣，並藉此說出感謝與祝福。</li> <li>5. 明確告訴學童面對分難免感到焦慮與不捨，如何化悲傷為力量，順利邁向人生另一個學習階段。</li> </ol>	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	家暴防治

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
6	五、健康 美麗新 社區【環 境教育】	五、 健康 美麗 新 社 區	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。	1. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。 2. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。 3. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 5. 能了解「噪音」的定義。 6. 能了解噪音汙染將危害人體健康。 7. 能了解居住社區的噪音問題。 8. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。 9. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。 10. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。 11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。 12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。	1. 我們每天製造許多垃圾，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。 2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。 3. 了解社區環境的概況。 4. 了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。 5. 社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。 6. 了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。 7. 在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有所不同。 8. 找出居住社區的噪音汙染源，並統計分析該汙染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。 9. 希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。 10. 希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。 11. 了解社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心也會愈健康、愉悅。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	環境教育
7	六、平衡 運動	六、 平衡 運動	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。	1. 能學會及練習遊戲動作。 2. 能學會及練習平衡身體的動作。 3. 能與同學一起完成遊戲動作。	1. 能在平衡木上練習平衡的動作。 2. 能先在平坦地面上，練習身體單腳及雙腳旋轉、單腳及雙腳跳躍。 3. 能利用器具完成指定動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
8	七、迷你 網球	七、 迷你 網球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 能知道的握拍方式。 2. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。 3. 能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。	1. 能掌握正確握拍要領，並進行球感練習。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 3. 能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
9	七、迷你 網球	七、 迷你 網球	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。	1. 做出正確的下手發球與參加比賽。 2. 了解迷你網球比賽的簡易規則。	1. 能做出有效的發球。 2. 能運用發球、正反拍擊球參與迷你網球比賽。 3. 能了解迷你網球比賽簡易規則。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
10	八、足球 小子	八、 足球 小子	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。	1. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。 2. 知道足球守門員的動作要領。 3. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。	1. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
11	八、足球 小子	八、 足球 小子	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。	知道足球守門員的動作要領。	1. 經過了射門與守門的練習，讓我們結合射門與防守，練習將足球的技巧學好吧！ 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
12	九、水中樂逍遙	九、水中樂逍遙	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。	1.能學會正確的捷泳手臂划水動作。 2.能學會正確的捷泳划水及換氣動作。	1.學會正確的捷泳手臂划水動作。 2.透過陸上划手、水中划手，讓學童學會正確的捷泳划水動作。 3.指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。 4.透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣、交替划水換氣的活動，讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
13	九、水中樂逍遙 【安全教育】	九、水中樂逍遙	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。	1.能學會正確的捷泳划水換氣動作。 2.能評估水上自救的情境。 3.能具備水中自救能力。	1.指導學童正確的做出捷泳划水換氣動作。 2.結合蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作，讓學童學會正確的捷泳動作。 3.能具備從事戲水活動的安全常識，活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力。 4.能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	安全教育
14	十、功夫小子	十、功夫小子	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。	1.能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。 2.改善運動時身體的協調性。 3.學會對練中攻擊、防守的動作。 4.能做出正確的基本動作並能加以應用。 5.能完成正確的武術連續動作。 6.了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。	1.針對加強上肢、下肢及軀幹的柔軟度及協調性練習舒筋操。 2.針對未熟練的簡易拳術進行教學活動，讓學童能在對練時更加順暢。 3.能做出正確的基本動作並能加以應用。 4.熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
15	十一、籃球高手	十一、籃球高手	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。	1.知道籃球運球的動作要領。 2.能藉由活動練習籃球運球的技巧。	能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
16	十一、籃球高手	十一、籃球高手	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。	1.知道運球投籃的動作要領。 2.能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
17	十二、勇冠三軍	十二、勇冠三軍	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。	1.能了解身體活動金字塔的概念。 2.能運用金字塔規畫身體活動。 3.能培養愛好運動及互助合作的精神。 4.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 5.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1.能了解身體活動金字塔的概念。 2.能運用金字塔規畫身體活動。 3.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 4.學會小鐵人三項運動技巧及安全。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
18	勇冠三軍	勇冠三軍	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。	1.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 2.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1.能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。 2.自由自行車安全及體驗騎車樂趣。 3.能完成一項(含校內的活動)的小鐵人三項比賽。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
19	勇冠三軍	勇冠三軍	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。	1.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 2.能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1.能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。 2.自由自行車安全及體驗騎車樂趣。 3.能完成一項(含校內的活動)的小鐵人三項比賽。	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

備註：

一、本學期上課總日數:89天。

二、2月28日(四)二二八紀念日、4月4日(四)兒童節、4月5日(五)清明節、6月7日(五)端午節，共放假4天。

三、6月19日(三)為畢業典禮。