

# 臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

## 六年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	南一版 健康與體育六上	教學節數	60 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. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。</li><li>2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</li><li>3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。</li><li>4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。</li><li>5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。</li><li>6. 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。</li><li>7. 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。</li><li>8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</li><li>9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。</li><li>10. 認識其他國家的飲食特色。</li><li>11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。</li><li>12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</li><li>13. 能認識原住民族群的飲食特色。</li><li>14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</li><li>15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。</li><li>16. 能明瞭飲食的目的。</li><li>17. 能說出飲食與生活的關係。</li><li>18. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。</li><li>19. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</li><li>20. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。</li><li>21. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。</li><li>22. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。</li><li>23. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。</li><li>24. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。</li><li>25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</li><li>26. 能察覺允許自己與他人的差異。</li><li>27. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。</li><li>28. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。</li><li>29. 能以建設性的方式表達愛。</li><li>30. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。</li><li>31. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</li><li>32. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</li><li>33. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</li><li>34. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</li><li>35. 認識空氣汙染。</li><li>36. 知道空氣汙染源有哪些。</li><li>37. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。</li><li>38. 能調查並分析社區空氣汙染問題。</li><li>39. 能了解空氣汙染對健康的影響。</li><li>40. 能了解空氣汙染對環境的影響。</li></ol>		

41. 能了解「空汙旗」的概念。
42. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。
43. 能養成良好環保習慣。
44. 能身體力行減碳生活。
45. 學習慢跑的方法與運用。
46. 能了解慢跑能力與體適能的關係。
47. 能體驗慢跑時的身心感受。
48. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。
49. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。
50. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。
51. 能熟練拳擊有氧的基本動作。
52. 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。
53. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。
54. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。
55. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。
56. 知道足球行進間傳接球的動作。
57. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。
58. 知道用足球護球的動作。
59. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。
60. 能藉由活動練習盤球突破的技巧。
61. 能藉由活動培養足球的技巧。
62. 能做出墊上體適能動作。
63. 能完成倒立動作。
64. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。
65. 能完成側手翻的動作。
66. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。
67. 能找出起跳慣用腳與前導腳。
68. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。
69. 學習正確的跳高分解動作。
70. 能了解跳高比賽的簡易規則。
71. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。
72. 能了解拔河運動起源與特性。
73. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。
74. 能了解八人制拔河比賽的規則。
75. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。
76. 知道手球傳接的動作要領。
77. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。
78. 知道手球運球的基本要領。
79. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。
80. 知道原地肩上射球的動作要領。
81. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。
82. 能藉由活動培養手球的技巧。
83. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。

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
----	------	------	------	------	--------	------	------	------

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	08/26   09/01	一、青春好樣	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。	1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。	1. 透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。 2. 透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	家庭教育
2	09/02   09/08	一、青春好樣	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。	1. 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。 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。 3. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 4. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。	1. 能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒嚼檳榔。 2. 能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	家暴防治
3	09/09   09/15	二、飲食萬花筒	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。	1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 4. 能認識原住民族群的飲食特色。 5. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 6. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 7. 能明瞭飲食的目的。 8. 能說出飲食與生活的關係。	1. 認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 2. 明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。 3. 不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。 4. 我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 5. 了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。 6. 認識原住民族群的飲食特色。 7. 認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。 8. 藉活動了解不同的飲食特色。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	多元文化教育
4	09/16   09/22	三、人我之間	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。 4. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。 5. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。	1. 以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。 2. 體察成見、預設立場及刻板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	性侵害犯罪防治
5	09/23   09/29	三、人我之間	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	1. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。 2. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。 3. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。 4. 能察覺允許自己與他人的差異。 5. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。	1. 知道負面的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。 2. 尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	性剝削防制
6	09/30   10/06	四、青春進行曲	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。	1. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。 2. 能以建設性的方式表達愛。 3. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。 4. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。 5. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。 6. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。 7. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。	1. 能了解兩性之間的相處技巧。 2. 能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。 3. 能學習以建設性的方式表達愛。 4. 能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。 5. 能避免被不當媒體內容誤導。 6. 能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。 7. 網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需學習的一項課題。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	性別平等教育

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
7	10/07   10/13	五、健康生活深呼吸	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1. 認識空氣汙染。 2. 知道空氣汙染源有哪些。 3. 能與學童(或小組)討論社區空氣汙染形成的原因。 4. 能調查並分析社區空氣汙染問題。	1. 隨著人類社會的發展,工商活動愈來愈活躍,在大家享受便利生活的同時,環境品質卻愈趨下降,「空氣汙染」便是其中一項。 2. 本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因,知道周遭生活環境中空氣品質的變化後,對空氣汙染這個現象有感,進而能重視空氣汙染這個問題。 3. 能了解空氣汙染的成因與汙染源後,找出造成空氣汙染的元凶,並了解它對環境或人體的影響。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	環境教育
8	10/14   10/20	五、健康生活深呼吸	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. 能了解空氣汙染對健康的影響。 2. 能了解空氣汙染對環境的影響。 3. 能了解「空汙旗」的概念。 4. 能將「空汙旗」的概念融入生活中,做為戶外活動的參考依據。 5. 能養成良好環保習慣。 6. 能身體力行減碳生活。	1. 繼上一節社區空氣汙染調查活動後,相信大家了解空氣汙染程度輕微時會影響空氣品質,嚴重時不但損害生物健康,還會破壞環境生態。 2. 本節活動設計希望再一次透過空氣汙染對環境、生態和人體健康的影響,引起學童對此問題的重視,進而願意確實參與「空汙旗」的活動,將重視空氣汙染的觀念融入日常生活中。 3. 只要每個人從自己做起,改變生活習慣,力行減碳生活,那麼享受健康生活將不是件難事。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	環境教育
9	10/21   10/27	六、青春奔跑	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。	1. 學習慢跑的方法與運用。 2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。 3. 能體驗慢跑時的身心感受。 4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。 5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。 6. 能體會路跑運動好處,並積極規畫參與一場公路慢跑活動。	1. 能了解並做出慢跑時,身體各部位的正確動作。 2. 能了解長距離慢跑時,會面臨身體體力與心理意志的障礙。 3. 能盡力克服體力與意志的挑戰。 4. 能在練習活動中掌握慢跑動作與呼吸要領,並增加慢跑的距離或時間。 5. 能積極參與班級慢跑運動。 6. 能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。 7. 能體會路跑運動好處,並積極規畫參與一場公路慢跑活動。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	安全教育
10	10/28   11/03	七、健康有氧	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. 能熟練拳擊有氧的基本動作。 2. 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。 3. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。	1. 加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 2. 藉著曾練過的武術練習,學童已有馬步和弓步的基礎,因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢,使動作的特色發揮出來。 3. 學完了拳和腳的八個基本動作後,可做連貫、完整的練習,配上節奏明顯的音樂,便是樂趣十足的拳擊有氧運動。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
11	11/04   11/10	七、健康有氧	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. 能配合快節奏的音樂,學會動感的階梯有氧動作。 2. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。	1. 能熟練階梯有氧基本動作。 2. 能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
12	11/11   11/17	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1. 知道足球行進間傳接球的動作。 2. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。 3. 知道用足球護球的動作。 4. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。	1. 能完成教師示範動作,並培養足球行進間傳接球的能力。 2. 能完成教師示範動作,並於活動中展現動作。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	

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
13	11/18   11/24	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.能藉由活動練習盤球突破的技巧。 2.能藉由活動培養足球的技巧。	能完成教師示範動作,並於活動中展現動作。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	生涯規劃 教育
14	11/25   12/01	九、體操精靈	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.能做出墊上體適能動作。 2.能完成倒立動作。	1.運用有趣的支撐及伸展遊戲,加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感,以利本單元主要活動的學習。 2.用有趣的支撐及伸展遊戲,加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感,以利本單元主要活動的學習。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
15	12/02   12/08	九、體操精靈	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.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。 2.能完成側手翻的動作。	1.能知道滾翻是一種移動性的動作技能。 2.能完成小魚躍滾翻的動作。 3.側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。 4.身體在墊上移動而重心不停的轉換,要不斷的平衡。 5.要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
16	12/09   12/15	九、體操精靈	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。	能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。	能學會側手翻動作後,發揮創意,結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動,分組合作來玩過關接力遊戲。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
17	12/16   12/22	十、現代輕功	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.能找出起跳慣用腳與前導腳。 2.能運用剪式(前導腳與起跳腳)側跨跳。 3.學習正確的跳高分解動作。 4.能了解跳高比賽的簡易規則。 5.能組合剪式跳高動作,並參與跳高運動。	1.能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。 2.能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。 3.能在練習活動中,做出正確的助跑及側跨跳動作。 4.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。 5.能以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋繩,最後以著墊,完成空中與落墊動作。 6.能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。 7.能了解正確跳高規則,並完成跳高比賽。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
18	12/23   12/29	十一、力拔山河	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。	1.能了解拔河運動起源與特性。 2.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。	1.能了解並說出拔河運動起源與特性。 2.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 3.從事拔河運動前,除了基本的暖身活動之外,還要多加強肌肉的伸展運動,避免造成運動傷害。 4.拔河運動重技巧、比鬥智,而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵,所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
19	12/30   01/05	十一、力拔山河	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。	1.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 2.能了解八人制拔河比賽的規則。 3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 4.能了解八人制拔河比賽的規則。 5.培養欣賞的能力,並養成守秩序及愛護公物的習性。	1.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。 2.能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。 3.能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。 4.能欣賞運動賽事,展示並發表蒐集的資料。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	生涯規劃 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
20	01/06   01/12	十二、樂趣手球	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. 知道手球傳接的動作要領。 2. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。 3. 知道手球運球的基本要領。 4. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。 5. 知道原地肩上射球的動作要領。 6. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。 7. 能藉由活動培養手球的技巧。 8. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。	1. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	口語評量 觀察評量 態度檢核 實作評量	
21	01/13   01/19	總複習			總複習			

備註：

一、本學期上課總日數:99天。

二、107年9月24日(一)中秋節、107年10月10日(三)國慶日、108年01月01日(二)元旦，共放假3天。