

臺北市大安區銘傳國民小學110學年 健體領域 六年級課程計畫

課程名稱	六年級健體	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程 <input type="checkbox"/> 部定跨域課程 <input type="checkbox"/> 校訂課程
課程說明	<p>健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。</p>		
授課年級	六年級	授課教師	健體領域教師
議題融入 111年度檢核重點安全教育、海洋教育-永續海洋、品德、生命議題	<p>四項重大議題：<input type="checkbox"/>性別平等、<input type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input checked="" type="checkbox"/>生命、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input checked="" type="checkbox"/>安全(<input type="checkbox"/>交安、<input checked="" type="checkbox"/>水域、<input type="checkbox"/>防墜、<input type="checkbox"/>防災-ADE、<input type="checkbox"/>食藥)、<input type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>戶外教育<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民教育<input checked="" type="checkbox"/>海洋教育(永續海洋)</p>		
學習目標 (預期成果) 成績系統評量指標	<p>六年級上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 3.學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 4.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。 <p>六年級下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。 3.了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 4.認識食品安全的重要性，了解食品中毒的發生原因、種類、應變方式與自我照護原則。 		
與其他課程的聯結	綜合領域		
評量方式	<p>紙筆測驗(<input type="checkbox"/>筆試)</p> <p>檔案評量(<input type="checkbox"/>資料蒐集整理、<input type="checkbox"/>書面報告)</p>		

	實作評量(■ 表演、■ 實作、□作業、□鑑賞、■ 實踐、□軼事記錄)			
	口語評量(□口試、□頭報告、□晤談)			
單元名稱或主題	能力指標	單元學習內容/重點	節數	教學媒體 (含輔助學習教材)
一. 球類全能王 1.來打羽球	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.了解羽球運動的起源。 2.學會正確的羽球握拍動作。 3.熟練正手擊球的動作技巧。 4.熟練反手擊球的動作技巧。 5.認真學習並注意安全。 6.了解羽球各部位名稱。 7.學習執羽球的方法。 8.學會正確的羽球發球動作。 9.做出正手發高遠球的動作。 10.做出正手發短低球的動作。 11.自由運用不同的羽球發球技巧。 12.檢視自己各項羽球動作的熟練度。	6	哨子、羽球網、羽球拍、球
一. 球類全能王 2.排球高手	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.了解排球高手傳接球的動作要領。 2.做出排球高手傳接球的動作。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4.做出排球高手傳接球的動作。 5.熟悉排球隔網活動的空間感。 6.綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 7.了解排球肩上發球的動作要領。 8.做出排球肩上發球的動作。 9.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	6	哨子、排球
一. 球類全能王 3.快打旋風	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.做出運球快攻上籃的動作。 2.熟練跑動傳接的動作要領。 3.做出傳球快攻上籃的動作。 4.做出墊步上籃的動作。 5.學會墊步上籃假動作。 6.了解歐洲步的動作要領。 7.綜合運用各式上籃技巧。 8.做出急停跳投的動作。 9.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	6	哨子、角錐、籃球

<p>二. 人際加油站</p> <p>1. 人際交流</p>	<p>6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解家庭對於人際發展的重要性。 2.與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3.了解關心與尊重對人際關係的影響。 4.與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。 5.願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 6.學習增進人際互動的技巧。 7.分辨不同行為對人際關係的影響。 8.自我檢視影響人際關係的因素。 	<p>3</p>	<p>課本</p> <p>電子書</p>
<p>二. 人際加油站</p> <p>2. 拒絕的藝術</p>	<p>6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解拒絕的原則。 2.掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。 3.接受衝突過程中所帶來的情緒。 4.學會化解衝突的原則。 5.勇於面對並適時化解衝突。 	<p>4</p>	<p>課本</p> <p>電子書</p>
<p>二. 人際加油站</p> <p>3. 化解衝突</p>	<p>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。</p>			
<p>三. 舞躍大地樂悠游</p> <p>1. 原住民舞蹈之美</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解原住民舞蹈的特色。 2.學會不同的基本步法。 3.做出敲擊竹節節奏的動作。 4.做出竹節舞的基本舞步。 5.能配合節奏完成動作。 6.接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。 7.熟練竹節舞的舞序與隊形。 8.做出竹節舞的基本舞步。 9.能配合節奏完成動作。 10.能將動作組合並連貫。 11.和同伴合作，快樂的參與活動。 	<p>4</p>	<p>音樂</p>
<p>三. 舞躍大地樂悠游</p> <p>2. 蛙泳</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出蛙泳夾腿的動作要領。 2.做出蛙泳夾腿的動作。 3.認真學習並注意安全。 4.說出蛙泳划水的動作要領。 5.做出蛙泳划水的動作。 6.說出蛙泳換氣的動作要領。 7.學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 	<p>8</p>	<p>哨子、浮板</p>
<p>四. 聰明消費學問</p>	<p>2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會辨讀商品標示。 2.了解選購運動鞋的注意事項。 3.選購標示清楚且完整的食品。 	<p>3</p>	<p>課本</p>

<p>多</p> <p>1.消費停看聽</p>	<p>養、安全、經濟的食物。</p> <p>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。</p> <p>5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>4.養成察看食品標示的習慣。</p> <p>5.說出食品保存應注意的要點。</p> <p>6.了解安全用藥的做法。</p> <p>7.認識藥品標示。</p> <p>8.養成查看藥品標示的習慣。</p> <p>9.培養理性、負責任的消費態度。</p>		<p>電子書</p>
<p>四. 聰明消費學問多</p> <p>2.消費高手</p>	<p>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。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>1.學會正確的消費步驟。</p> <p>2.落實消費者三不運動。</p> <p>3.培養理性、負責任的消費態度。</p> <p>4.了解消費者的基本權利。</p> <p>5.說出發生消費糾紛時的處理方法。</p> <p>6.做到消費者應盡的義務。</p>	<p>3</p>	<p>課本</p> <p>電子書</p>
<p>五. 跑接好功夫</p> <p>1.短距離快跑</p>	<p>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。</p> <p>6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>1.做出線梯移動跑的動作。</p> <p>2.透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。</p> <p>3.完成100公尺短跑比賽。</p> <p>4.了解田徑比賽中裁判的工作。</p> <p>5.認真學習並注意安全。</p> <p>6.培養運動家精神。</p> <p>7.認識前伸數。</p> <p>8.了解搶跑道的規範。</p> <p>9.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p> <p>10.能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。</p>	<p>6</p>	<p>哨子、繩梯、接力棒</p>
<p>五. 跑接好功夫</p> <p>3. 練武強體魄</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4在遊戲或簡單比賽</p>	<p>1.認識國術的起源。</p> <p>2.了解國術不同的拳種與門派。</p> <p>3.學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。</p> <p>4.做出拳掌變化的不同動作。</p>	<p>4</p>	<p>哨子、教學影片</p>

	中，表現各類運動的基本動作或技術。	5.學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 6.了解弓馬互換的訣竅。 7.熟練國術操的動作要領。 8.學會國術操雙人對練的動作。 9.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。		
六. 非常男女大不同 1. 哪裡不一樣？	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.說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2.實踐生殖器官的清潔及保健方法。	2	課本 電子書
六. 非常男女大不同 2. 拒絕騷擾與侵害	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 【期末評量週】	1.能拒絕性騷擾。 2.了解性侵害的定義。 3.能提高警覺，預防遭受性侵害。 4.了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 5.培養危機處理的能力。	2	課本 電子書
六. 非常男女大不同 3. 性別平等與自我肯定	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 【休業式】	1.覺察對於不同性別的刻板印象。 2.了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3.探索並了解自我。 4.肯定自己的價值。 5.了解職業無性別之分。 6.發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。	3	課本 電子書
第二學期				
一. 好球開打 1. 攻守兼備	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2.以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3.正確做出籃球轉身過人的動作。 4.運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 5.運用側滑步進行籃球防守。 6.分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 7.了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。	8	哨子、籃球

		8.透過競賽培養團隊默契與運動精神。		
一.好球開打 2.誰羽爭鋒	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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1.做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2.做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 3.做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 4.運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 5.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 6.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 7.了解影響運動參與的因素。 8.認識社區運動休閒資源，並選擇參與。	10	哨子、羽球網、羽球拍、球
一.好球開打 3.攻其不備	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.了解排球扣球的基本動作要領。 2.做出排球扣球的基本動作技巧。 3.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 4.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 5.配合拋傳球做出排球扣球動作。 6.認識排球的比賽規則及場地規格。 7.認識瘀血的處理方法。 8.說出影響運動參與的可能因素。 9.了解常見運動傷害的種類。 10.知道預防運動傷害的方法。	8	哨子、排球
一.好球開打 4.運動安全知多少	5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。			
二.健康醫點通 1.守護醫療資源	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。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1.了解分級醫療和轉診制度的用意。 2.學會避免醫療資源的浪費。 3.了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4.了解部分負擔的用意。 5.學會正確的就醫行為。 6.檢視及反省自己的就醫行為。 7.願意珍惜並善用有限的醫療資源。 8.分辨西醫的科別與主治的症狀。 9.了解就醫的義務及其做法。 10.遵守就醫的義務。 11.學會良好的醫病溝通技巧。	3	課本 電子書
二.健康醫點通 2.就醫即時通				
二.健康醫點通	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。 5-2-4認識菸、酒、檳	1.了解藥品的分類。 2.學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 3.分辨用藥行為的正確性。	3	課本

3.用藥保安康	榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	4.運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 5.了解錯誤用藥的迷思。 6.了解正確用藥的原則。 7.檢視及反省個人實際用藥的情況。 8.培養正確用藥的能力。 9.學會正確用藥的技巧。		電子書
三.鍛鍊好體能 1.鐵人三項與耐力跑	4-2-3瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2.了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3.了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4.培養運動興趣並積極參與運動比賽。	6	教學影片
三.鍛鍊好體能 2.異程接力	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.了解異程接力運動的特性。 2.學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。	6	哨子、接力棒
三.鍛鍊好體能 3.練武好身手	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.知道常見的國術兵器及其特色。 2.熟練國術的踹腿動作。 3.熟練國術的二起腳動作。 4.將國術操組合成動作流暢的小套拳。 5.培養同儕間對練的合作默契。 6.熟練簡易防身的動作要領。 7.檢視自己各項國術動作要領的熟練度。	6	哨子、教學影片
四.青春進行曲 1.友誼的橋樑	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.了解社會文化對性觀念認知的影響。 2.了解在團體中與異性相處的合宜做法。 3.增進結交異性朋友的意願。 4.了解網路交友的危險性。 5.學習對網路交友進行批判性思考。 6.學習對網路色情資訊進行批判性思考。 7.知道獲得正確性知識的適當管道。	4	課本 電子書
四.青春進行曲 2.網路停看聽				
四.青春進行曲 3.網路沉迷知多少	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.了解網路沉迷對健康的影響。 2.配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 3.了解戒除網路沉迷的策略。 4.建立正常使用網路的習慣。	2	課本 電子書

<p>五.舞動青春</p> <p>1.斯洛伐克拍手舞</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>1.了解斯洛伐克拍手舞的特色。</p> <p>2.正確做出拍手、踏跳步等舞步。</p> <p>3.將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>4.配合音樂的旋律跳完全舞。</p>	<p>8</p>	<p>音樂、影片</p>
<p>五.舞動青春</p> <p>2.方塊舞</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <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>1.了解方塊舞的含義。</p> <p>2.了解方塊舞的舞序。</p> <p>3.順暢的交換舞伴。</p> <p>4.將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>5.配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>6.表現跳土風舞應有的禮節。</p>	<p>8</p>	<p>音樂、影片</p>
<p>六.食在安心</p> <p>1.餐飲衛生</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。</p> <p>2.依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。</p> <p>3.了解食品安全問題的重要性。</p> <p>4.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。</p>	<p>4</p>	<p>課本</p> <p>電子書</p>
<p>六.食在安心</p> <p>2.食安守門員</p>				
<p>六.食在安心</p> <p>3.食品中毒解密</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【期末評量週】</p>	<p>1.了解食品中毒的定義。</p> <p>2.了解造成食品中毒的原因。</p> <p>3.了解食品中毒的處理方法。</p> <p>4.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。</p> <p>5.了解食品中毒在人體消化系統的影響。</p> <p>6.學會發生食品中毒的自我照護方式。</p> <p>7.檢核個人對於食品安全的認知。</p> <p>8.參與團體活動，展現合作的態度。</p>	<p>4</p>	<p>課本</p> <p>電子書</p>
<p>六.食在安心</p> <p>4.食品安全之旅</p>				