

# 彰化縣後寮國小 111 學年度上學期六年級健康與體育領域課程計畫

## (一) 六年級上學期之學習目標

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。
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。
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。
8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。
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。
10. 認識其他國家的飲食特色。
11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。
12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。
13. 能認識原住民族群的飲食特色。
14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。
15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。
16. 能明瞭飲食的目的。
17. 能說出飲食與生活的關係。
18. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。
19. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。
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。
21. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。
22. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。
23. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。
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。
25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
26. 能察覺允許自己與他人的差異。
27. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。
28. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。
29. 能以建設性的方式表達愛。
30. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。
31. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。
32. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
33. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。
34. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。
35. 認識空氣汙染。
36. 知道空氣汙染源有哪些。
37. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。

38. 能調查並分析社區空氣汙染問題。
39. 能了解空氣汙染對健康的影響。
40. 能了解空氣汙染對環境的影響。
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。

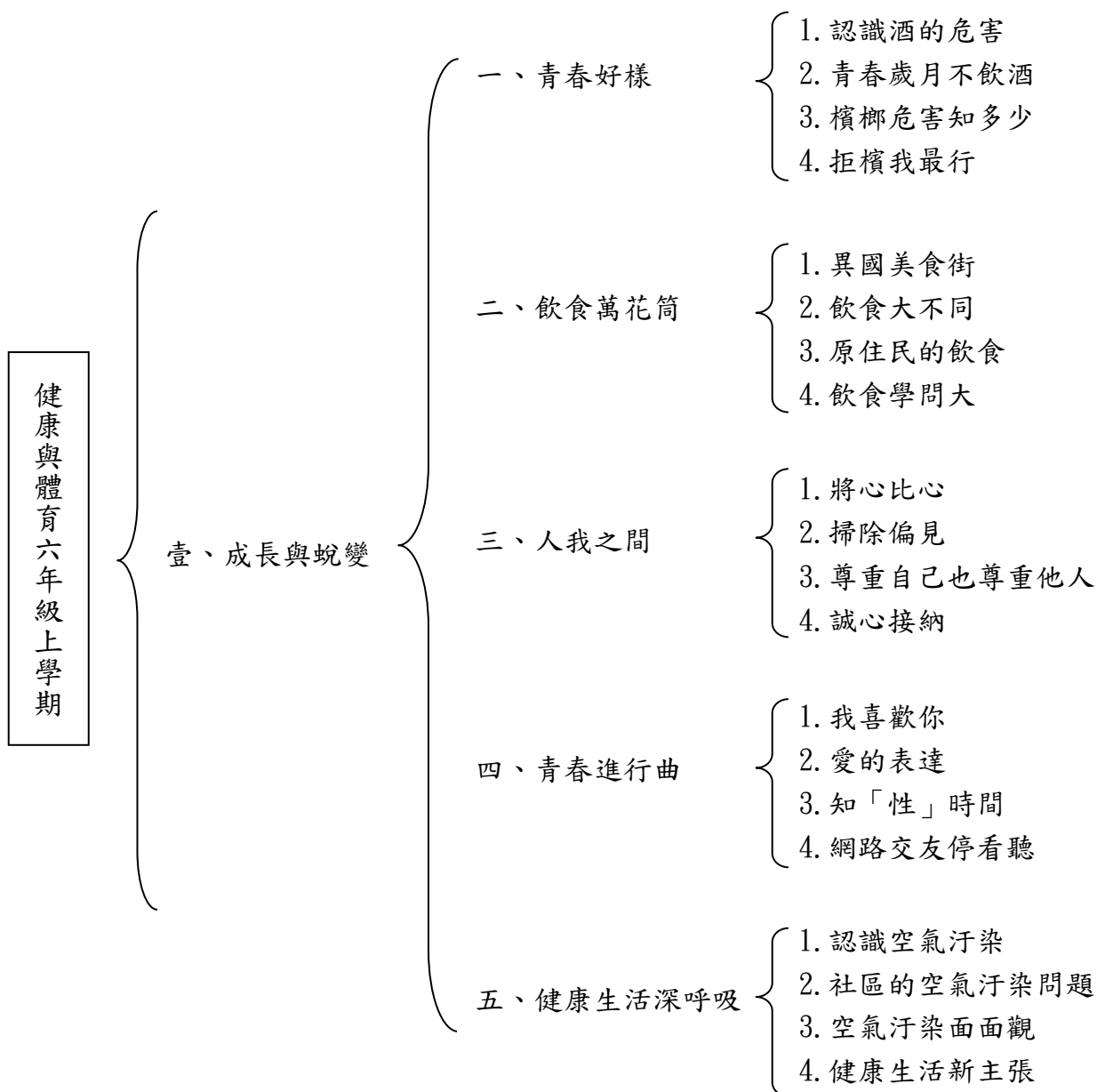
78. 知道手球運球的基本要領。
79. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。
80. 知道原地肩上射球的動作要領。
81. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。
82. 能藉由活動培養手球的技巧。
83. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。

(二) 六年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：111 學年度上學期六年級學生

3.架構圖：



健康與體育六年級上學期

貳、身體力與美

六、青春奔跑

1. 慢跑的動作
2. 定時跑走
3. 團體練跑
4. 班級環島路跑賽
5. 自我挑戰

七、健康有氧

1. 拳擊有氧
2. 拳擊有氧一起來
3. 階梯有氧

八、足球小子(一)

1. 盤球高手
2. 護球高手
3. 突破高手
4. 三對三傳球比賽

九、體操精靈

1. 墊上體適能活動
2. 倒立高手
3. 小魚躍滾翻
4. 側手翻
5. 翻滾高手來過關

健康與體育六年級上學期

參、運動競技場

十、現代輕功

1. 找出起跳慣用腳與前導腳
2. 剪式側跨跳
3. 助跑+側跨跳
4. 著墊動作
5. 空中動作
6. 挑戰地心引力

十一、力拔山河

1. 八人制拔河器材及裝備
2. 拔河運動的準備活動
3. 拔河運動的肌力訓練
4. 拔河的基本動作
5. 君子之爭
6. 欣賞運動賽事

十二、樂趣手球

1. 手球的傳接
2. 運球練習
3. 肩上射球
4. 跑步傳球快攻
5. 簡易手球比賽

(三) 六年級上學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

| 週次 | 主題      | 單元名稱   | 分段能力指標                                   | 學習目標   | 教學重點   | 節數 | 教學資源  | 評量方法                         | 重大議題能力指標   | 十大基本能力  |
|----|---------|--------|--|--|--|----|---|------------------------------|--|---|
| 一  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>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。<br>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。<br>4.能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。<br>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。<br>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  | 1.蒐集有關酒精危害及酒後肇事的資料、圖卡（酒駕新聞）。<br>2.準備數瓶一般飲料與含酒精飲料，讓學童觀察二者的差異、圖卡（含酒精飲料、一般飲料）。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>口語評量<br>態度評量 | ◎資訊教育<br>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。<br>◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐<br>九、主動探索與研究<br>十、獨立思考與解決問題 |
| 二  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>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。<br>3.能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。<br>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。<br>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  | 蒐集有關檳榔產品與嚼檳榔罹患口腔癌的圖片與資料、圖卡（檳榔）。   | 觀察檢核<br>行為檢核<br>口語評量<br>態度評量 | ◎資訊教育<br>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。<br>◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐<br>九、主動探索與研究<br>十、獨立思考與解決問題 |

| 週次 | 主題      | 單元名稱    | 分段能力指標                         | 學習目標   | 教學重點  | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標   | 十大基本能力                                    |
|----|---------|---------|--------------------------------|--|---|----|---|--------------------------------------|--|---|
| 三  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>2.尊重並接納不同國家的飲食文化。<br>3.能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。<br>4.能認識原住民族群的飲食特色。<br>5.能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。<br>6.能尊重並接納其他族群的飲食文化。<br>7.能明瞭飲食的目的。<br>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。<br>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。<br>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。<br>4.我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。<br>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。<br>6.認識原住民族群的飲食特色。<br>7.認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。<br>8.藉活動了解不同的飲食特色。 | 3  | 1.情境圖（異國美食大會串）、蒐集及布置與各國飲食特色相關的圖片、資料。<br>2.蒐集有關不同宗教飲食禁忌的相關圖片、資料。<br>3.蒐集有關原住民族群飲食特色的相關圖片、資料、上網搜尋原住民資料。<br>4.蒐集有關飲食與生活的相關圖片、資料。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>口語評量<br>態度評量         | ◎資訊教育<br>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。<br>◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 二、欣賞、表現與創新<br>五、尊重、關懷與團隊合作<br>六、文化學習與國際了解 |
| 四  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>2.能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。<br>3.能明白對他人  | 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   | 3  | 1.情境圖（將心比心）。<br>2.掃除偏見的學習單、問號頭型卡、一件外套、一張椅子。   | 觀察檢核<br>行為檢核<br>口語評量<br>態度評量<br>操作評量 | ◎家政教育<br>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。<br>◎生涯發展教育                             | 四、表達、溝通與分享                                |



| 週次 | 主題      | 單元名稱   | 分段能力指標                             | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力      |
|----|---------|--------|------------------------------------|---|---|----|---|--------------------------------------|---|-------------|
|    |         |        |                                    | 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。<br>4.能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。<br>5.能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。  | 。<br>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。<br>。  |    |   |                                      | 2-2-1 培養良好的人際互動能力。<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。   |             |
| 五  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>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。<br>3.練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。<br>4.能察覺允許自己與他人的差異。<br>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。<br>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  | 1.每生一張 A4 的紙張、筆、情境圖（POWER 問題解決五步驟）。<br>2.一個印泥、「寫給親愛的自己」學習單、筆、每組一張圖畫紙。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>口語評量<br>態度評量<br>操作評量 | ◎家政教育<br>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。<br>◎生涯發展教育<br>2-2-1 培養良好的人際互動能力。<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 四、表達、溝通與分享  |
| 六  | 壹、成長與蛻變 | 四、青春進行 | 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。<br>2.能以建設性的方式表達愛。   | 1.能了解兩性之間的相處技巧。<br>2.能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。<br>3.能學習以建設性   | 3  | 1.「愛·生活與學習」等書籍。<br>2.青春期教育完全讀本等書籍。                                    | 觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量<br>操作評量         | ◎性別平等教育<br>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。  | 一、了解自我與發展潛能 |

| 週次 | 主題      | 單元名稱      | 分段能力指標                       | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源   | 評量方法  | 重大議題能力指標  | 十大基本能力  |
|----|---------|-----------|------------------------------|---|---|----|--|---|---|---|
|    | 變曲      |           |                              | <p>3.能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。</p> <p>4.能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</p> <p>5.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>6.能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</p> <p>7.能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</p> | <p>的方式表達愛。</p> <p>4.能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。</p> <p>5.能避免被不當媒體內容誤導。</p> <p>6.能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>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。</p> |    |  | <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> |   |   |
| 七  | 壹、成長與蛻變 | 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。 | <p>1.認識空氣污染。</p> <p>2.知道空氣污染源有哪些。</p> <p>3.能與學童（或小組）討論社區空氣污染形成的原因。</p> <p>4.能調查並分析社區空氣污染問題。</p>   | <p>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，「空氣污染」便是其中一項。</p> <p>2.本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣污染形成的原因，知道周遭生活環境中空</p>  | 3  | <p>1.蒐集空氣污染圖片或資料、電腦設備（電腦、網路、投影機、布幕等）、半開海報紙（或 A4 紙）每組一張、彩色筆每組一盒。</p> <p>2.全開海報（或 A4 紙）數</p> | <p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</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> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及</p> | <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> |

| 週次 | 主題      | 單元名稱      | 分段能力指標                          | 學習目標   | 教學重點  | 節數 | 教學資源  | 評量方法   | 重大議題能力指標   | 十大基本能力                                 |
|----|---------|-----------|---------------------------------|--|---|----|---|--|--|--|
|    |         |           |                                 |  | 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。<br>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。  |    | 張、彩色筆<br>數盒。  |  | 做決定。   |  |
| 八  | 壹、成長與蛻變 | 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。<br>2.能了解空氣汙染對環境的影響。<br>3.能了解「空汙旗」的概念。<br>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。<br>5.能養成良好環保習慣。<br>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。<br>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。<br>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  | 1.蒐集空氣汙染影響健康與環境的相關照片或圖片、國內外空氣汙染事件文字資料或圖片、情境圖（五色空汙旗代表的意義）。<br>2.A4 紙（或海報紙）、彩色筆或簽字筆、電腦資訊設備。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>操作評量<br>口頭評量 | ◎環境教育<br>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。<br>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。<br>◎生涯發展教育<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 四、表達、溝通與分享<br>九、主動探索與研究<br>十、獨立思考與解決問題 |
| 九  |         |           | 4-2-4 評估體適能活動的益處，並              | 1.學習慢跑的方法與運用。  | 1.能了解並做出慢跑時，身體各部位   | 3  | 1.哨子、馬表、紀錄表。  | 觀察檢核<br>行為檢核                                 |  | 一、了解自我與發                               |

| 週次     | 主題      | 單元名稱   | 分段能力指標                                       | 學習目標   | 教學重點  | 節數 | 教學資源                                     | 評量方法                                 | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力  |
|--------|---------|--------|--|--|---|----|--|--------------------------------------|------------------------------|---|
|        | 貳、身體力與美 | 六、青春奔跑 | 藉以提升個人體適能。<br>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。           | 2.能了解慢跑能力與體適能的關係。<br>3.能體驗慢跑時的身心感受。<br>4.能掌握慢跑動作與呼吸要領。<br>5.能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。<br>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。 | 的正確動作。<br>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。<br>3.能盡力克服體力與意志的挑戰。<br>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。<br>5.能積極參與班級慢跑運動。<br>6.能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。<br>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。 |    | 2.踏板、二至三個紙箱、一張桌子、四至五個小圓錐。<br>3.收集路跑相關資料。 | 團體合作<br>態度評量<br>口頭評量                 |                              | 展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>三、生涯規劃與終身學習<br>五、尊重、關懷與團隊合作<br>六、文化學習與國際了解<br>七、規劃、組織與實踐 |
| 十【期中考】 | 貳、身體力與美 | 七、健康有氧 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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  | 教學輔助<br>DVD、CD（拳擊有氧）、哨子。                 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新   |

| 週次 | 主題      | 單元名稱      | 分段能力指標  | 學習目標  | 教學重點   | 節數 | 教學資源                      | 評量方法                                 | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力                    |
|----|---------|-----------|---|---|--|----|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 十一 | 貳、身體力與美 | 七、健康有氧    | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>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。<br>2.能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。                                    | 3  | 教學輔助 CD、階梯踏板（亦可用木板訂做）、哨子。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |
| 十二 | 貳、身體力與美 | 八、足球小子(一) | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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。<br>2.能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。<br>3.知道用足球護球的動作。<br>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。<br>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。                          | 3  | 哨子、音樂 CD、足球、小圓錐。          | 觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量<br>操作評量         | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |
| 十三 | 貳、身體力與美 | 八、足球小子(一) | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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。<br>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  | 1.哨子、音樂 CD、足球。<br>2.小圓錐。  | 觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量<br>操作評量         | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |
| 十四 | 貳、身體力與美 | 九、體操精靈    | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>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。<br>2.用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身 | 3  | 墊子、哨子。                    | 觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量<br>操作評量         | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |

| 週次 | 主題      | 單元名稱   | 分段能力指標  | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源   | 評量方法   | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力                    |
|----|---------|--------|---|---|---|----|--|--|------------------------------|---------------------------|
|    |         |        |   |   | 體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。   |    |  |  |                              |                           |
| 十五 | 貳、身體力與美 | 九、體操精靈 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>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。<br>2.能完成小魚躍滾翻的動作。<br>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。<br>4.身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。<br>5.要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。 | 3  | 1.墊子、哨子、橡皮筋繩。  | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量<br>操作評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |
| 十六 | 貳、身體力與美 | 九、體操精靈 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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  | 墊子、哨子。   | 觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量<br>操作評量                 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |
| 十七 | 參、運動競技場 | 十、現代輕功 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現 | 1.能找出起跳慣用腳與前導腳。<br>2.能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。<br>3.學習正確的跳高分解動作。<br>4.能了解跳高比賽的簡易規則。<br>5.能組合剪式跳高動作，並參與 | 1.能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。<br>2.能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。<br>3.能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。<br>4.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。                                    | 3  | 1.哨子、橡皮筋繩、學童椅子、三組架子。<br>2.一層踏板、跳箱、跳高墊。<br>3.橡皮筋繩、兩支旗竿。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量         | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |



| 週次 | 主題      | 單元名稱    | 分段能力指標   | 學習目標                                       | 教學重點   | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力   |
|----|---------|---------|--|--|--|----|---|--------------------------------------|------------------------------|--|
|    |         |         | 各類運動的基本動作或技術。  | 跳高運動。                                      | 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。<br>6.能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。<br>7.能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。   |    |   |                                      |                              |  |
| 十八 | 參、運動競技場 | 十一、力拔山河 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>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。<br>2.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。<br>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。<br>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  | 1.拔河繩、腰帶、拔河鞋、碳酸鎂粉、背帶、護具（腳踝）、哨子。<br>2.廢棄輪胎、麻繩。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>四、表達、溝通與分享<br>十、獨立思考與解決問題 |
| 十九 | 參、運動競技場 | 十一、力拔山河 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本       | 1.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。<br>2.能了解八人制拔河比賽的規則。 | 1.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。<br>2.能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。  | 3  | 拔河繩、腰帶、拔河鞋、碳酸鎂粉、背帶、護具（腳踝）、哨子。                 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新                              |

| 週次 | 主題      | 單元名稱   | 分段能力指標   | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源                              | 評量方法                                 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力                    |
|----|---------|--------|--|---|---|----|-----------------------------------|--------------------------------------|----------|---------------------------|
|    | 場       | 河      | 動作或技術。<br>4-2-1 了解影響運動參與的因素。   | 3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。<br>4.能了解八人制拔河比賽的規則。<br>5.培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。   | 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。<br>4.能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。 |    |                                   |                                      |          | 四、表達、溝通與分享<br>十、獨立思考與解決問題 |
| 二十 | 參、運動競技場 | 十二、樂手球 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>2.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。<br>3.知道手球運球的基本要領。<br>4.能藉由活動練習培養手球運球傳接。<br>5.知道原地肩上射球的動作要領。<br>6.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。<br>7.能藉由活動培養手球的技巧。<br>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。<br>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。           | 3  | 1.哨子、音樂CD、手球。<br>2.寶特瓶三個、粉筆、一張桌子。 | 觀察檢核<br>行為檢核<br>團體合作<br>態度評量<br>口頭評量 |          | 一、了解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |



| 週次  | 主題    | 單元名稱     | 分段能力指標  | 學習目標   | 教學重點   | 節數 | 教學資源   | 評量方法  | 重大議題能力指標 | 十大基本能力                               |
|-----|-------|----------|---|--|--|----|--|---|----------|--------------------------------------|
| 二十一 | 【期末考】 | 十二、運動競技場 | <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>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</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>1.知道手球傳接的動作要領。</p> <p>2.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p> <p>3.知道手球運球的基本要領。</p> <p>4.能藉由活動練習培養手球運球傳接。</p> <p>5.知道原地肩上射球的動作要領。</p> <p>6.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。</p> <p>7.能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>8.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p> | <p>1.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p> <p>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> | 3  | <p>1.哨子、音樂CD、手球。</p> <p>2.寶特瓶三個、粉筆、一張桌子。</p> | <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>團體合作</p> <p>態度評量</p> <p>口頭評量</p> |          | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> |

## 彰化縣後寮國小 111 學年度下學期六年級健康與體育領域課程計畫

### (一) 六年級下學期之學習目標

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。
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。
7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。
8. 能知道瓦斯氣爆發發生的原因與危險情形。
9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。
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。
11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。
12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。
13. 能充實促進安全用藥的態度。
14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。
15. 學習與人相處必須互相尊重。
16. 認識「性侵害」，學習自我保護。
17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。
18. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。
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。
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。
21. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
22. 樂於嘗試各項團體活動與運動。
23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。
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。
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。
26. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。
27. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。
28. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。
29. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。
30. 能了解「噪音」的定義。
31. 能了解噪音汙染將危害人體健康。
32. 能了解居住社區的噪音問題。
33. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。
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。
35. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。

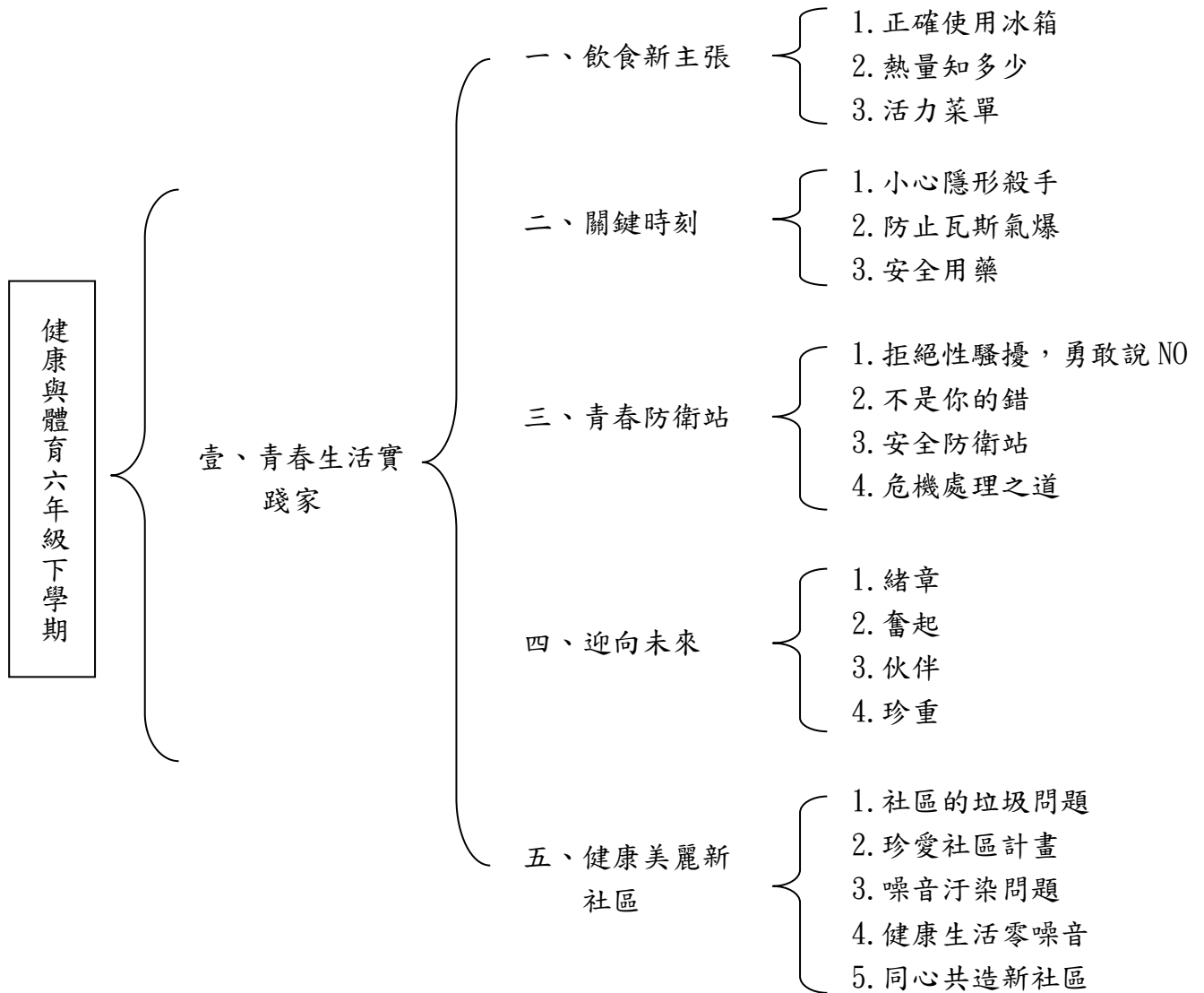
36. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。
37. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。
38. 能學會及練習遊戲動作。
39. 能學會及練習平衡身體的動作。
40. 能與同學一起完成遊戲動作。
41. 能知道的握拍方式。
42. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。
43. 做出正確的下手發球與參加比賽。
44. 了解迷你網球比賽的簡易規則。
45. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。
46. 知道足球守門員的動作要領。
47. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。
48. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。
49. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。
50. 能評估水上自救的情境。
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。

(二) 六年級下學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：111 學年度下學期六年級學生

3.架構表：



健康與體育六年級下學期

貳、運動的樂章

六、平衡運動

- 1. 平衡木上玩遊戲
- 2. 平衡木體操

七、迷你網球

- 1. 握拍法與球感練習
- 2. 正反拍揮擊練習
- 3. 發球
- 4. 網球大賽

八、足球小子  
(二)

- 1. 射門練習
- 2. 守門員動作
- 3. 迎接來球射門
- 4. 簡易足球賽

九、水中樂逍遙

- 1. 捷泳手臂動作
- 2. 悶氣划手
- 3. 水中蛟龍
- 4. 冷靜自救保生命

健康與體育六年級下學期

參、歡樂嘉年華

十、功夫小子

- 1. 簡易拳術
- 2. 對練拳術
- 3. 對練連續動作

十一、籃球高手

- 1. 運球小子
- 2. 運球投籃

十二、勇冠三軍

- 1. 身體活動金字塔
- 2. 另類的畢業證書
- 3. 小試身手
- 4. 挑戰自我

(三) 六年級下學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

| 起訖週次 | 主題        | 單元      | 分段能力指標  | 學習目標  | 教學重點   | 節數 | 教學資源   | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力  |
|------|-----------|---------|---|---|--|----|--|--------------------------------------|---|---|
| 一    | 壹、青春生活實踐家 | 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。<br>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。<br>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。<br>2.知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。<br>3.認識營養不良及其所造成的健康問題。<br>4.知道設計菜單的原則。<br>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。<br>2.能說出清理冰箱的方法。<br>3.能正確有效的使用冰箱。<br>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。<br>5.了解營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。<br>6.能知道設計菜單時，需要注意的事項。<br>7.能了解不同食物的組合能提供均衡的飲食。 | 3  | 1.蒐集冰箱使用的相關資料、圖卡(冰箱、食物圖卡)。<br>2.情境圖(每日熱量建議攝取量、食物熱量表)、蒐集營養素有關的圖片、資料。<br>3.蒐集與均衡飲食和各類型的菜單有關的圖片及資料、小白板數張。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎性別平等教育<br>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。<br>◎家政教育<br>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。<br>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。<br>◎人權教育<br>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 | 一、了解自我與發展潛能。<br>八、運用科技與資訊。<br>九、主動探索與研究。                  |
| 二    | 壹、青春生活實踐家 | 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。  | 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。<br>2.能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。<br>3.能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形                         | 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。<br>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  | 3  | 1.蒐集有關一氧化碳中毒相關的資料與圖片、情境圖(防範一氧化碳中毒)。<br>2.情境圖(瓦斯器具安全診斷、認識瓦斯的安全)、蒐集有關使用瓦斯器具及瓦斯意外事件的資料圖片。                 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。   | 三、生涯規劃與終身學習。<br>七、規劃、組織與實踐。<br>九、主動探索與研究。<br>十、獨立思考與解決問題。 |

| 起訖週次 | 主題        | 單元      | 分段能力指標                     | 學習目標  | 教學重點   | 節數 | 教學資源                                   | 評量方法  | 重大議題能力指標  | 十大基本能力   |
|------|-----------|---------|----------------------------|---|--|----|--|---|---|--|
|      |           |         |                            | <p>4.能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</p> <p>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。</p> <p>6.能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</p> <p>7.能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</p> <p>8.能充實促進安全用藥的態度。</p> | <p>檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。</p> <p>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。</p>               |    | 3.家庭急救箱、蒐集有關錯誤用藥的相關新聞資料與圖片、情境圖（急救箱分類）。 |   |   |  |
| 三    | 壹、青春生活實踐家 | 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。 | <p>1.學習拒絕他人不當的身體碰觸。</p> <p>2.學習與人相處必須互相尊重。</p> <p>3.認識「性侵害」，學習自我保護。</p> <p>4.知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</p>  | <p>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。</p> <p>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。</p> | 3  | 準備不當碰觸身體的事例。                           | <p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1 認知</p> <p>青春不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用</p> | <p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作。</p> |

| 起訖週次 | 主題        | 單元      | 分段能力指標                     | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力  |
|------|-----------|---------|----------------------------|---|---|----|-------|--------------------------------------|---|---|
|      |           |         |                            |   |   |    |       |                                      | 溝通技巧<br>與家人分享彼此的想法與感受。<br>◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。<br>◎生涯發展教育<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。     |   |
| 四    | 壹、青春生活實踐家 | 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。 | 1.能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。<br>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。 | 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。<br>2.學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能隨機應變。 | 3  | 南一電子書 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎性別平等教育<br>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。<br>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。<br>◎家政教育<br>4-3-2 運用溝通技巧與家人分 | 一、了解自我與發展潛能。<br>三、生涯規劃與終身學習。<br>五、尊重、關懷與團隊合作。 |



| 起訖週次 | 主題        | 單元     | 分段能力指標  | 學習目標   | 教學重點   | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力  |
|------|-----------|--------|---|--|--|----|---|--------------------------------------|---|---|
|      |           |        |   |  |  |    |   |                                      | 享彼此的想法與感受。<br>◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。<br>◎生涯發展教育<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 |   |
| 五    | 壹、青春生活實踐家 | 四、迎向未來 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。<br>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 | 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。<br>2.能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。<br>3.樂於嘗試各項團體活動與運動。<br>4.能分享參與團體性身體活動的喜悅。<br>5.能分辨不同行為例如自作主張、英雄主 | 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。<br>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。<br>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 | 3  | 1.圖卡（問題圖卡一）。<br>2.學習單、圖卡（問題圖卡二）。<br>3.圖卡（自作主張、英雄主義、欺負別人、扮小丑、問題圖卡三）。<br>4.每生一張 A4 紙、筆。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎性別平等教育<br>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。<br>◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。        | 一、了解自我與發展潛能。<br>三、生涯規劃與終身學習。<br>四、表達、溝通與分享。<br>五、尊重、關懷與團隊合作。<br>七、規劃、組織與實踐。 |

| 起訖週次 | 主題        | 單元        | 分段能力指標  | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源  | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力                                    |
|------|-----------|-----------|---|---|---|----|---|--------------------------------------|---|---|
|      |           |           |   | 義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。<br>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。  | ，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。<br>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。<br>5.明確告訴學童面對分離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。 |    |   |                                      |   |   |
| 六    | 壹、青春生活實踐家 | 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。<br>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、分析垃圾污染對人體健康和環境有何危害。<br>2.能了解居住社區中垃圾污染的環境問題。<br>3.能分析社區中垃圾污染對居民健康與安適的影響。<br>4.能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 | 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。<br>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。<br>3.了解社區環境的概況。<br>4.了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健                            | 3  | 1.蒐集垃圾污染事件的相關資料、情境圖（垃圾問題）。<br>2.情境圖（環保行動日誌、資源回收好輕鬆、垃圾分類資源再生）、圖卡（公園告示牌、狗便清潔袋）。<br>3.教學輔助 CD（管弦樂、搖滾樂、尖叫聲、溫柔的說話聲、叫賣聲、鳥叫聲）、 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎環境教育<br>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。<br>◎人權教育<br>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關 | 四、表達、溝通與分享。<br>九、主動探索與研究。<br>十、獨立思考與解決問題。 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標   | 教學重點  | 節數 | 教學資源   | 評量方法 | 重大議題能力指標                             | 十大基本能力 |
|------|----|----|--------|--|---|----|--|------|--------------------------------------|--------|
|      |    |    |        | 5.能了解「噪音」的定義。<br>6.能了解噪音汙染將危害人體健康。<br>7.能了解居住社區的噪音問題。<br>8.能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。<br>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。<br>10.能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。<br>11.養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。<br>12.能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。 | 康與生活環境造成影響。<br>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。<br>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。<br>7.在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。<br>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。<br>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。<br>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 |    | 噪音計、情境圖（噪音的等級、噪音對人體健康的影響）。<br>4.圖卡（寧靜標誌）。<br>5.A4紙（或海報紙）、筆、電腦資訊設備。 |      | 係。<br>◎生涯發展教育<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 |        |

| 起訖週次 | 主題      | 單元     | 分段能力指標                                       | 學習目標   | 教學重點   | 節數 | 教學資源                        | 評量方法                                 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力                      |
|------|---------|--------|--|--|--|----|-----------------------------|--------------------------------------|----------|-----------------------------|
|      |         |        |  |  | <p>，也會影響學習的成效。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |    |                             |                                      |          |                             |
| 七    | 貳、運動的樂章 | 六、平衡運動 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>2.能學會及練習平衡身體的動作。<br>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。<br>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。<br>3.能利用器具完成指定動作。  | 3  | 1.低平衡木、墊子、泡棉球、哨子。<br>2.障礙物。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |          | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |
| 八    | 貳、運動的樂章 | 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。<br>2.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。<br>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。<br>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。<br>3.能在練習活動中做出正確  | 3  | 迷你網球拍、迷你網球（海綿球）、哨子、粉筆。      | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |          | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |

| 起訖週次   | 主題      | 單元        | 分段能力指標   | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源                                 | 評量方法                                 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力                      |
|--------|---------|-----------|--|---|---|----|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|-----------------------------|
|        |         |           |  |   | 正、反拍擊球動作。   |    |                                      |                                      |          |                             |
| 九      | 貳、運動的樂章 | 七、迷你網球    | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>2.了解迷你網球比賽的簡易規則。                             | 1.能做出有效的發球。<br>2.能運用發球、正反拍擊球參與迷你網球比賽。<br>3.能了解迷你網球比賽簡易規則。 | 3  | 迷你網球拍、迷你網球（海綿球）、椅子、哨子。               | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |          | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |
| 十【期中考】 | 貳、運動的樂章 | 八、足球小子（二） | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>2.知道足球守門員的動作要領。<br>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。<br>2.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。       | 3  | 1.哨子、足球、四支旗竿、粉筆、田字格、小圓錐。<br>2.守門員手套。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |          | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |
| 十一     | 貳、運動的樂章 | 八、足球小子（二） | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 了解運動規則，參與  | 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！<br>2.能完成教師示範動作，並    | 3  | 哨子、足球、粉筆、守門員手套。                      | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |          | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |

| 起訖週次 | 主題      | 單元      | 分段能力指標   | 學習目標   | 教學重點  | 節數 | 教學資源   | 評量方法                                 | 重大議題能力指標  | 十大基本能力   |
|------|---------|---------|--|--|---|----|--|--------------------------------------|---|--|
|      |         |         | ) 比賽，表現運動技能。<br>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。                                    |  | 於活動中展現動作。   |    |  |                                      |   |  |
| 十二   | 貳、運動的樂章 | 九、水中樂逍遙 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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。<br>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。<br>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。<br>3.指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。<br>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  | 游泳用具（泳衣、泳鏡、泳帽等）、哨子。  | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。<br>◎海洋教育<br>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。 | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。<br>三、生涯規劃與終身學習。<br>七、規劃、組織與實踐。<br>九、主動探索與研究。<br>十、獨立思考與解決問題。 |
| 十三   | 貳、運動的樂章 | 九、水中樂逍遙 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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。<br>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。<br>2.能評估水上自救的情境。<br>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。<br>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。<br>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                            | 3  | 1.游泳用具（泳衣、泳鏡、泳帽、浮板）、哨子。<br>2.海灘球、救生圈、救生繩帶、竹竿、集有關戲水意外事故、水上活動安全事項相關的資料與圖片。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎人權教育<br>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。<br>◎海洋教育<br>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    | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。<br>三、生涯規劃與終身學習。<br>七、規劃、組織與實踐。<br>九、主動探                      |



| 起訖週次 | 主題      | 單元      | 分段能力指標  | 學習目標   | 教學重點   | 節數 | 教學資源   | 評量方法                                 | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力                      |
|------|---------|---------|---|--|--|----|--------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|      |         |         |   |  | 能力。<br>4.能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。   |    |        |                                      | 心得。                          | 索與研究。<br>十、獨立思考與解決問題。       |
| 十四   | 參、歡樂嘉年華 | 十、功夫小子  | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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。<br>2.改善運動時身體的協調性。<br>3.學會對練中攻擊、防守的動作。<br>4.能做出正確的基本動作並能加以應用。<br>5.能完成正確的武術連續動作。<br>6.了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。<br>7.能在活動中表現認真參與的態度。 | 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。<br>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。<br>3.能做出正確的基本動作並能加以應用。<br>4.熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。 | 3  | 哨子。    | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |                              | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |
| 十五   | 參、歡樂嘉年華 | 十一、籃球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中 | 1.知道籃球運球的動作要領。<br>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  | 哨子、籃球。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核         | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。 |

| 起訖週次 | 主題       | 單元      | 分段能力指標  | 學習目標  | 教學重點  | 節數 | 教學資源   | 評量方法                                 | 重大議題能力指標                     | 十大基本能力   |
|------|----------|---------|---|---|---|----|--|--------------------------------------|------------------------------|--|
|      |          |         | ，表現各類運動的基本動作或技術。  |   |   |    |  | 態度評量                                 |                              |  |
| 十六   | 參與、歡樂嘉年華 | 十一、籃球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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。<br>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  | 1.哨子、籃球。<br>2.小圓錐。                           | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 | ◎生涯發展教育<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。                                |
| 十七   | 參與、歡樂嘉年華 | 十二、勇冠三軍 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>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。<br>2.能運用金字塔規畫身體活動。<br>3.能培養愛好運動及互助合作的精神。<br>4.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。<br>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。<br>2.能運用金字塔規畫身體活動。<br>3.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。<br>4.能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。 | 3  | 1.情境圖（身體活動金字塔、身體活動調查表）。<br>2.蒐集小鐵人三項運動的相關資料。 | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |                              | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。<br>四、表達、溝通與分享。<br>十、獨立思考與解決問題。 |
| 十八   | 【期中考】    | 十二、勇冠三軍 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運                                  | 1.能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。<br>2.能了解練習小鐵人三項比  | 1.能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。<br>2.介紹自由車行車安全及體驗騎車樂趣。  | 3  | 蒐集小鐵人三項運動的相關資料。                              | 口語評量<br>操作評量<br>觀察檢核<br>行為檢核<br>態度評量 |                              | 一、了解自我與發展潛能。<br>二、欣賞、表現與創新。                                |



| 起訖週次 | 主題  | 單元 | 分段能力指標                     | 學習目標     | 教學重點                     | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力                      |
|------|-----|----|----------------------------|----------|--------------------------|----|------|------|----------|-----------------------------|
| 】    | 嘉年華 | 軍  | 動技能。<br>4-2-1 了解影響運動參與的因素。 | 賽的方法與益處。 | 3.能完成一項（含校內的活動）的小鐵人三項比賽。 |    |      |      |          | 四、表達、溝通與分享。<br>十、獨立思考與解決問題。 |