

台東縣武陵國民小學 一〇六 學年度第一學期  
(六) 年級 (健體) 課程計畫

教材來源	康軒版 (第十一冊)		教學節數：每週 (3) 節 學期共 (63) 節		
設計者	六年級團隊	教學者	六年級團隊		
學期學習目標	<p>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。</p> <p>2.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。</p> <p>3.認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。</p> <p>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> <p>5.了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。</p>				
融入重大議題之能力指標	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</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>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能 (如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式 (如捷式、蛙式、仰式等)。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 8.30   9.01	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。	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	3	1.實作 2.口試	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
二 9.04   9.08	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。	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	3	1.實作	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
三 9.11   9.15	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。	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	1.口試 2.實作 3.實踐	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1

四 9.18   9.22	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。	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	1.實作 2.口試	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
五 09.25   09.29	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。	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
六 10.02   10.06	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	3	1.實作 2.實踐 3.報告 4.口試 5.自評	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
七 10.09   10.13	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	3	1.實作 2.實踐 3.報告 4.口試	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
八 10.16   10.20	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	1.實作 2.報告	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
九 10.23   10.27	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	1.實作 2.實踐	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十 10.30   11.03	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十一 11.06   11.10	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。	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	1.口試 2.實作	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十二 11.13   11.17	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。	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	1.口試 2.實作	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十三 11.20   11.24	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。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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。	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	1.口試 2.報告	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5

十四 11.27   12.01	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。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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。	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	1.報告 2.實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
十五 12.04   12.08	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手	3	1.實作 2.自評 3.報告	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
十六 12.11   12.15	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。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	1.實作 2.實踐 3.口試	【性別平等教育】 2-2-1
十七 12.18   12.22	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。	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	1.實作 2.報告 3.口試	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十八 12.25   12.29	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。	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	1.實作	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十九 1.01   1.05	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。	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	3	1.口試 2.自評	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
廿 1.08   1.12	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。	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	1.報告 2.自評 3.實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 1-2-4 2-3-1
廿一 1.15   1.19	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。	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	3	1.自評 2.報告	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3 【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第十一冊)。
2. 「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。