

台東縣武陵國民小學一〇六學年度第二學期
(六)年級(健體)課程計畫

教材來源	康軒版(第十二冊)		教學節數：每週(3)節 學期共(57)節		
設計者	六年級團隊	教學者	六年級團隊		
學期學習目標	1.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。 2.了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕網路沉迷。 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6.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。				
融入重大議題之能力指標	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 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。 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 2.12 2.16	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。	一、好球開打 第1課 攻守兼備	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
二 2.19 2.23	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。	一、好球開打 第1課 攻守兼備 第2課 誰「羽」爭鋒	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
三 2.26 3.02	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。	一、好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	3	1.實作 2.報告 3.實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
四 3.05 3.09	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	一、好球開打 第3課 攻其不備	3	1.實作 2.口試 3.報告	【生涯發展教育】 1-2-1

五 3.12 3.16	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	一、好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	1.實作 2.口試 3.報告	【生涯發展教育】 1-2-1
六 3.19 3.23	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。	二、健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通	3	1.報告 2.口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
七 3.26 3.30	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、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	二、健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	1.報告 2.口試 3.自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2
八 4.02 4.06	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 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	三、鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	3	1.口試 2.實作 3.觀察	
九 4.09 4.13	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。	三、鍛鍊好體能 第2課 異程接力	3	1.發表 2.實作	【生涯教育】 1-2-1
十 4.16 4.20	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。	三、鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	1.口試 2.實作	【生涯教育】 1-2-1
十一 4.23 4.27	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。	三、鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	1.口試 2.實作	【生涯教育】 1-2-1
十二 4.30 5.04	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。	四、青春進行曲 第1課 友誼的橋梁 第2課 網路停看聽	3	1.報告 2.自我評量 3.口試 4.實作	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5
十三 5.07 5.11	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。	四、青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少	3	1.報告 2.自我評量 3.實作	【生涯教育】 3-2-2
十四 5.14 5.18	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 透過運動了解本土與世界文化。	五、舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	3	1.口試 2.實作 3.鑑賞 4.報告	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十五 5.21 5.25	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 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	五、舞動青春 第2課 方塊舞	3	1.報告 2.實作 3.觀察	【性別平等教育】 2-3-1

十六 5.28 6.01	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。	六、食在安心 第1課 餐飲衛生 第2課 食安守門員	3	1.口試 2.實踐	【家政教育】 1-3-5
十七 6.04 6.08	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。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。	六、食在安心 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	3	1.口試 2.報告 3.觀察	【生涯發展教育】 3-2-2
十八 6.11 6.15	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利用價值、安全性、外觀及口味。	六、食在安心 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	3	1.口試 2.報告 3.觀察	【生涯發展教育】 3-2-2
十九 6.18 6.22	畢業週	畢業週			

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第十二冊)。
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」。