

臺北市北投區湖山國民小學 109 學年度第一學期健體領域六年級課程教學計畫

設計者：李旻怡

一、本領域學習節數：

1. 本領域每週學習節數（ 1 ）節，全學期共（ 21 ）週。
2. 本領域學期總節數共（ 21 ）節。

二、學期學習目標：

1. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。
2. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。
3. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。
4. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。
5. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。
6. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。
7. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。
8. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。
9. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。

三、課程與教學活動：

週次	日期	主題 單元名稱	節數	教學 目標	分段 能力指標	教學活動重點	重大議題 融入	評量 方式
1	8/30-9/5	單元五、 環保行動家 活動1 護 河小達人	1	1. 了解水汙染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3. 了解節約用水的方法。 4. 能表現良好的節約用水行為。	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	活動三：參與社區水汙染防治計畫或活動 1. 教師以課本中海佃國小守護河川的案例，說明只要多用點心，即使年紀小，也能為河川保育做出貢獻，讓原本汙染嚴重的河川變得乾淨又美麗。 2. 教師亦可舉其他巡守隊的例子。 3. 教師說明水汙染防治計畫的行動策略。 4. 請學生發表社區中有關水汙染防治的計畫或活動，也可以針對社區水汙染現況發表改善的建議。 5. 教師鼓勵學生採取行動，為改善社	海洋教育 環境教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量

				<p>係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>區的環境品質盡一己之力。</p> <p>活動四：發表缺水的不便及節約用水的方法</p> <p>1. 請學生閱讀課文後，發表一天的生活中有哪些地方會浪費水？要怎樣改進？</p> <p>2. 請學生自我檢視，並舉例說出日常生活中做到哪些節約用水的方法。</p> <p>3. 教師統整：養成節約用水除了不浪費水資源以外，也可以減少汙水的產生。</p>		
2	9/6-9/12	<p>單元五、環保行動家</p> <p>活動 2 垃圾偵查員</p>	<p>1. 知道垃圾對環境的影響。</p> <p>2. 能關心社區垃圾問題。</p> <p>3. 願意協助改善社區環境。</p> <p>4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>活動一：討論垃圾問題對環境的影響</p> <p>1. 教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。</p> <p>2. 師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。</p>	環境教育	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>

3	9/13-9/19	單元五、 環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	1 1. 知道垃圾對環境的影響。 2. 能關心社區垃圾問題。 3. 願意協助改善社區環境。 4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動二：調查與分享社區的垃圾問題 1. 請學生閱讀本文後，回答問題。 2. 教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案： （1）診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。 （2）討論改善方案並執行。 3. 教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。	環境教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
4	9/20-9/26	單元五、 環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球 環境教育	1 1. 了解省電節能的的重要性及方法。 2. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 3. 培養綠色消費的習慣。	7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動一：探討省電節能與綠色消費的重要性 1. 教師說明選購有節能標章的產品，可以有效省電，環保又節能。地球上的資源有限且珍貴，在消費時應該儘量選擇對環境傷害較少，甚至是較有利的商品。 2. 教師講解節能標章的意義，並說明電冰箱貼有節能標章，代表其能源效率比國家認證標準高出 10%~15%，不但品質有保障，一年還可節省 156 度電，因省電而減少的二氧化碳排放量相當於種植 40 顆大樹。 3. 師生共同討論冰箱節能省電的要點。 4. 教師統整並補充說明。 活動二：討論綠色消費的原則 1. 教師說明：綠色消費是把節約、重複使用、選用環保物料製成的產品、保護自然生態等概念帶入日常消費當中，以達到物盡其用，減少汙染及浪費。 2. 請全班分為五組，每組分配一個主題，並討論針對該項主題如何進行綠色消費。 3. 請各組推派代表上臺報告討論結果。 4. 教師歸納：為了永續經營我們的生活環境，每個人都應該在生活中實踐綠色消費概念，降低因過度消費造成的環境衝擊。	環境教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
5	9/27-10/3	單元六、	1 1. 認識酒精對人體的	5-2-4 認識	活動一：討論酒精對人體的影響及飲	家庭暴力	課堂問答

		健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	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。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。	酒過量的危害 1. 教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？ 2. 教師說明酒精對人體的影響。 3. 教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。	防治 交通安全 教育	自我評量 發表 觀察評量
6	10/4-10/10	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	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。	活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能 1. 教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？ 2. 請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。 3. 請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。 4. 教師進行講評並給予鼓勵。	家庭暴力 防治 交通安全 教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
7	10/11-10/17	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。	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。	活動一：探討毒品的危害 1. 教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。 2. 請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？ 3. 教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。	家庭暴力 防治	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
8	10/18-10/24	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。	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。	活動二：練習做決定的技能 1. 教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。 2. 教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。 3. 教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。	家庭暴力 防治	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
9	10/25-10/31	單元六、健康焦點新聞	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機	活動一：發表壓力的來源與影響 1. 請數名學生背著空書包，體驗從五本書、十本書、增加到十五本書的感	特殊教育	課堂問答 自我評量 發表

		活動 3 壓力調適	度。 3. 學習調適壓力的方法。	並尋求協助。覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。	覺。 2. 請學生發表如果每天都背負著這麼沉重的壓力，會有怎樣的心情？ 3. 請學生自由發表一個自己面臨的壓力，以及壓力對生理、心理的影響。 4. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動二：練習解決問題的技能 1. 教師說明每個人都感受過壓力，生活中的課業、工作、交友、家庭經濟等，都可能是造成壓力的來源，為了避免壓力對身心健康構成威脅，應該認清自己的壓力來源，分析有沒有解決的方法。有的話，可以利用問題解決的對策試著解決；如果沒有，可以轉移注意力，儘量讓心情放輕鬆。 2. 教師解說問題解決步驟，包括：澄清問題、分析原因、設定目標、擬定辦法、執行、檢討再出發。 3. 請學生分組，並與小組組員共同針對一個壓力來源，練習解決問題的技能。		觀察評量
10	11/1-11/7	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	活動一：區分正面與負面想法 1. 教師說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。 2. 教師講解搶答遊戲活動規則。 3. 請學生分組進行遊戲。 4. 請學生自由發表自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？ 5. 教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。 活動二：探討抒解壓力的方式	特殊教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
11	11/8-11/14	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 教師說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。 2. 教師舉出一般用來抒解壓力的方式。 3. 請學生腦力激盪，說出其他的抒壓方式。 4. 教師說明面對壓力時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆	特殊教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量

				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。	身心的效果。 5. 教師口述深呼吸練習步驟，請學生進行演練。 6. 教師提醒學生運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。		
12	11/15-11/21	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。	活動一：一氧化碳中毒的原因及急救演練 1. 教師說明一氧化碳中毒的情境，請學生腦力激盪，提出處理方式及應注意事項。 2. 教師澄清並統整學生提出的意見。 3. 教師補充說明一氧化碳中毒的處理方法。 4. 請學生分組進行一氧化碳中毒的急救演練。	海洋教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
13	11/22-11/28	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。	活動二：防範一氧化碳中毒 1. 教師說明一氧化中毒常發生在通風不良的室內，為了防範一氧化碳中毒，必須進行下列安全診斷： (1) 瓦斯熱水器必須安裝於室外。 (2) 如果家中沒有陽臺或陽臺加蓋後被封閉，最好改裝電熱水器。 (3) 瓦斯燃燒時火焰應為藍色，如果火焰是紅色代表燃燒不完全。 2. 教師強調除了環境因素外，還要注意採取安全行為以預防一氧化碳中毒。 3. 教師統整：具備正確的急救知識和技能，才能防範一氧化碳中毒事件的發生。	海洋教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
14	11/29-12/5	單元七、知性時間 活動 1 「性」是什麼	1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	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。探討各年齡層生理變化的重要轉變。 成長過程中的重要轉變。	活動一：發表對「性」的看法 1. 教師引導學生思考「性」是什麼？ 2. 請學生分組，在小組內分享自己的看法，並推派代表上臺發表。 3. 教師說明：在昔日傳統社會，由於保守的文化背景與資訊封閉的關係，大多數人在面對有關性的問題時，總是手足無措或羞於啟齒。而在資訊媒體發達的現代社會，性已從禁忌走向公開，逐漸成為可以討論的話題。 2. 教師說明：「性」在生理層面上就是「分別男女」，在心理層面上則著重「性別認同」。此外，從為了傳宗	性別平等 教育 性侵害防 治	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量

				<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>接代的「性行為」，到社會學上談論兩性關係時的「性關係」，這些都是「性」所談論的範圍。</p> <p>活動二：探討啟動青春期的幕後推手</p> <p>1. 教師說明男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官。在青春期以前，生殖器官幾乎是「按兵不動」，然而一旦進入青春期，生殖器官就會產生明顯的變化。讓青春期的男、女生在身體上產生這麼大變化的幕後推手就是荷爾蒙，又稱為激素。</p> <p>2. 教師說明腦下垂體存在血液裡，會刺激睪丸或卵巢分泌性荷爾蒙，促使生殖器官成熟並出現第二性徵。</p> <p>3. 教師統整：認識身體在青春期中會有什麼變化及促成這些變化的原因，可以幫助自己在青春期保持健康的身心狀態，也能更清楚兩性成長過程中的異同。</p>		
15	12/6-12/12	單元七、知性時間 活動 1 「性」是什麼	<p>1. 了解性的基本概念。</p> <p>2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。</p> <p>3. 用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。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。</p>	<p>活動一：健康面對男性生長發育的變化</p> <p>1. 教師介紹男性勃起的生理反應。當陰莖受到外來的刺激時，較多血液會流入陰莖，導致裡面的勃起組織充血膨脹，就會變粗、變硬，這種生理反應就叫做勃起。</p> <p>2. 師生共同討論如何看待勃起現象，以及回復正常狀態的方法。</p>	<p>性別平等教育 性侵害防治</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>
16	12/13-12/19	單元七、知性時間 活動 1 「性」是什麼	<p>1. 了解性的基本概念。</p> <p>2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。</p> <p>3. 用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>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</p>	<p>活動二：健康面對女性生長發育的變化</p> <p>1. 教師說明女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就開始，較晚的則要到十六歲。</p>	<p>性別平等教育 性侵害防治</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>

				<p>要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>2. 教師說明女性乳房發育的情形，並強調開始發育時有點漲痛是正常的，這種不舒服的感覺在發育成熟會自然消失。在發育初期不宜穿戴束縛胸部的胸罩或緊身衣，以免影響發育。</p> <p>3. 師生共同討論如何看待乳房發育現象，以及適合穿戴胸罩的時機。</p> <p>活動三：青春變化 Q&A</p> <p>1. 教師請學生將自己對青春期的變化與疑問寫在紙條上，並投入臺上的箱子裡。</p> <p>2. 教師抽出問題並抽號碼請學生回答。</p> <p>3. 教師針對錯誤觀念加以澄清並進行補充說明。</p>			
17	12/20-12/26	單元七、知性時間活動 2 與異性相處	1	<p>1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4. 了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5. 能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>活動一：討論異性相處要點</p> <p>1. 教師說明：在青春期的階段，對異性感到好奇或被吸引是很正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。</p> <p>2. 師生共同討論與異性相處的要點。</p> <p>3. 教師統整：喜歡一個人雖然不見得要採取行動，但是也可以坦然從「做朋友」開始，學習更多與異性建立友誼的方法。</p> <p>活動二：學習在團體活動中與異性互動</p> <p>1. 教師說明：青春期階段會認識很多好朋友，甚至對對方有好感，但兩性之間的交往應該從團體活動的互動開始，透過觀察及傾聽多了解對方，不要急著進入兩人世界。</p> <p>2. 請學生發表在與異性互動中，如果希望進一步認識對方，該怎麼做比較好？</p> <p>3. 教師統整在團體活動中認識異性的好處。</p>	<p>性別平等教育 家庭教育</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>
18	12/27-1/2	單元七、知性時間活動 2 與異性相處	1	<p>1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4. 了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5. 能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>活動一：演練拒絕異性邀約的方式</p> <p>1. 教師說明對同性或異性都可以大方的表示欣賞與喜歡，喜歡一個人是很好的一件事，但不見得要採取行動。如果想要建立進一步的感情而向對方提出邀約，不管邀約有沒有成功，都應坦然面對。</p> <p>2. 師生共同討論如何拒絕不想要的邀約，並請兩組學生上臺進行演練。</p> <p>3. 請學生發表其中一方拒絕邀約的想法和作法，並且討論另一方如果被拒絕了，應該如何改變負面情緒，轉換成正面想法。</p>	<p>性別平等教育 家庭教育</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>

				為，表現出不同的信念與價值觀。				
19	1/3-1/9	單元七、知性時間活動2與異性相處	1	<p>1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3.了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4.了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5.能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>活動四：討論兩性交往的合適過程</p> <p>1.教師請一位學生上臺，依兩性交往的合適過程排列詞卡排好後，教師可詢問其他學生是否同意？有無不同排法或其他意見？</p> <p>2.教師說明：兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不了解，另一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會。</p> <p>3.引導學生回想並分享參與親友結婚典禮的感覺。</p> <p>4.教師引導學生討論結婚有哪些意義，會帶來哪些好處？會帶來哪些不方便？</p> <p>5.教師統整：婚姻是人生中的大事，除了要以愛為基礎外，還包含了承諾和責任，所以必須慎重決定。</p>	<p>性別平等教育 家庭教育</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>
20	1/10-1/16	期末評量	1			期末評量		<p>自我評量 發表 觀察評量</p>
21	1/17-1/20							

臺北市北投區湖山國民小學 109 學年度第二學期健體領域六年級課程教學計畫

設計者：李旻怡

一、本領域學習節數：

1. 本領域每週學習節數（1）節，全學期共（20）週。
2. 本領域學期總節數共（20）節。

二、學期學習目標：

1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。
2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。
3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。
4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。
5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。
6. 透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。
7. 人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。
8. 運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。
9. 透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。
10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。
11. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。
12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。
13. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。
14. 就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。
15. 單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。
16. 單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。
17. 預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。

三、課程與教學活動：

週次	日期	主題 單元名稱	節數	教學目標	分段 能力指標	教學活動重點	重大議題 融入	評量 方式
1	2/17-2/20	單元六、健康飲食生	1	1. 了解健康	1-2-1 辨識影響個人成	活動一：討論健康檢查的重要性	家庭教育 性別平等	課堂問答

		活 活動 1 守 護家人的 健康		<p>檢查的重要性。</p> <p>2. 能關心家人的健康問題。</p> <p>3. 知道不同人生階段的健康需求。</p> <p>4. 了解適合不同人生階段的運動量。</p>	<p>長與行為的因素。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</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>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>1. 引導學生閱讀課文內容，並說明健康檢查的目的。</p> <p>2. 教師詢問學生是否做過健康檢查？是哪些項目？檢查結果如何？</p> <p>3. 教師統整並進行補充說明。</p> <p>活動二：分析生活習慣與健康的關係</p> <p>1. 教師說明健康檢查的好處之一，就是可以透過檢查報告，檢視和改善平日的的生活習慣。</p> <p>2. 教師引導學生分析家人的健康問題有哪些缺失？可能是哪些不良的生活習慣造成的。</p> <p>3. 教師統整並進行補充說明。</p> <p>活動三：探討不同人生階段的健康需求</p> <p>1. 教師引導學生探討不同人生階段的健康需求。</p> <p>2. 請學生發表自己和家人正處於哪個人生階段？在健康方面要注意哪些事項？</p> <p>3. 教師統整並進行補充說明。</p>	<p>教育</p> <p>家庭暴力</p> <p>防治</p>	自我評量 發表 觀察評 量
2	2/21-2/27	單元六、健 康飲食生 活 活動 1 守 護家人的 健康	1	<p>1. 了解健康檢查的重要性。</p> <p>2. 能關心家人的健康問題。</p> <p>3. 知道不同人生階段的健康需求。</p> <p>4. 了解適合不同人生階段的運動量。</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</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>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>活動一：檢視自己與家人平日的身體活動量</p> <p>1. 教師說明養成均衡飲食和運動習慣，才能確保身體健康，遠離疾病的風險。</p> <p>2. 教師強調每個人的體能狀況不同，適合的運動量也不一樣。例如：兒童和青少年，每週必須從事 210 分鐘以上中等費力的身體活動。若體能不錯還可以加上至少 90 分鐘的費力身體活動。</p> <p>3. 教師解釋中等費力的身體活動及費力身體活動的含意。</p> <p>4. 請學生檢視自己和家人平日的身體活動量，並在小組內進行分享。</p> <p>5. 教師統整：選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。</p> <p>活動二：運用問題解決方法改善健康問題</p> <p>1. 教師說明問題解決方法實施步驟。</p> <p>2. 請學生利用問題解決方法，針對家人個別的健康問題提出改善策略。</p> <p>3. 教師統整：關心家人的健康問題，設法提出改善策略，為全家人的健康加油。</p>	<p>家庭教育</p> <p>3</p> <p>性別平等</p> <p>教育</p> <p>家庭暴力</p> <p>防治</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>
3	2/28-3/6	單元六、健 康飲食生 活 活動 2 飲 食安全與 衛生	1	<p>1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。</p> <p>2. 知道食物中毒的可能原因。</p> <p>3. 能舉例說</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。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</p>	<p>活動一：分組討論食物中毒案例</p> <p>1. 請學生發表自己吃壞肚子或食物中毒的經驗。是什麼原因造成的？為什麼夏天比冬天更容易發生食物中毒？</p> <p>2. 教師說明：食物如果直接暴露在空氣中，容易受到汙染而孳生細菌。當環境中的溫度越高、食物擺放的時間越長，細菌孳生的速度就越快，食用</p>	<p>安全教育</p> <p>環境教育</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>

				<p>出正確處理及保存食物的方式。</p> <p>4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。</p>	<p>影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>的安全性就越低。</p> <p>3. 請全班分組討論課前所蒐集的新聞案例，並依照下列要點提出報告：</p> <p>(1) 案例名稱。</p> <p>(2) 發生時間。</p> <p>(3) 發生地點。</p> <p>(4) 攝食人數。</p> <p>(5) 推測可能的原因。</p> <p>4. 教師統整：注意飲食安全與衛生，預防食物中毒。</p> <p>活動二：說明食物處理及保存的方式</p> <p>1. 教師引導學生討論不當的食物處理及保存方式可能會造成什麼後果？例如：將生食與熟食放在同一個砧板上處理、食物調理後長時間放在室溫中、生食未經烹調的食物、烹調者手上有傷口。</p> <p>2. 教師統整：食物的保存及處理方式不僅會影響食物的新鮮度、外觀及口味，如果吃到保存不當的食物還可能引起腸胃炎或食物中毒。</p>		
4	3/7-3/13	<p>單元六、健康飲食生活</p> <p>活動 2 飲食安全與衛生</p>	1	<p>1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。</p> <p>2. 知道食物中毒的可能原因。</p> <p>3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。</p> <p>4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。</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>活動一：探討正確處理和保存食物的方法</p> <p>1. 教師說明食物的保存方法。</p> <p>2. 教師說明食物處理與保存的方法，包括：澈底清潔、生熟食分開處理、分開儲存、儘快食用等。</p> <p>3. 請學生分組進行搶答。</p> <p>活動二：檢視家中食物處理與保存方式</p> <p>1. 教師介紹常見的保存食物容器，如：保鮮盒、保鮮袋、保鮮膜、真空罐等，並說明其使用方法。</p> <p>2. 請各小組組員就家中食物處理和保存的方式進行討論，並提出需要改進的事項及改善方法。</p> <p>3. 各組推派代表說明討論結果。</p> <p>4. 教師統整預防食物中毒的作法，並提醒學生對家中食物處理及保存方式進行改善。</p>	<p>安全教育</p> <p>環境教育</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>
5	3/14-3/20	<p>單元六、健康飲食生活</p> <p>活動 3 營養標示看仔細</p>	1	<p>1. 認識食品及營養標示。</p> <p>2. 選購食品時會讀取營養標示。</p> <p>3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。</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>活動二：討論營養標示的讀取方法</p> <p>1. 教師說明目前的營養標示為以 100 公克(固體)或 100 毫升(液體)和以「每一份量」為單位。營養標示可以告訴我們食品所含的熱量及營養素。</p> <p>2. 教師引導學生討論營養標示的讀取步驟。</p> <p>3. 將全班分為數組，根據教師所發下的食品外包裝，計算出食品的總熱量和其所提供的營養素。</p> <p>4. 教師統整並進行補充說明。</p>	<p>安全教育</p>	
6	3/21-3/27	<p>單元六、健</p>	1	<p>1. 認識食品</p>	<p>2-2-4 運用食品及營養</p>	<p>活動三：參考營養標示做正確的決定</p>	<p>安全教育</p>	<p>課堂問答</p>

		<p>康飲食生活活動3營養標示看仔細</p>	<p>及營養標示。 2.選購食品時會讀取營養標示。 3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。</p>	<p>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。</p>	<p>1.師生共同討論營養標示所提供的訊息。 2.教師說明反式脂肪會增加心血管疾病的風險，強調每天攝取的總量不宜超過2.2克；鈉過量容易導致高血壓，每天的攝取量不宜超過2400毫克。 3.教師引導學生練習做決定的技巧，並鼓勵其選擇營養價值較高的食品。 4.教師統整：利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。 活動四：計算零食的總熱量及營養素 1.將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。 ★每一份量有多少？包裝共有幾份？ ★熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000大卡）百分之幾？ 2.教師提醒學生零食的熱量大、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。</p>		<p>自我評量 發表 觀察評量</p>
7	3/27-4/3	<p>單元六、健康飲食生活活動4爺爺過生日</p>	<p>1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。</p>	<p>2-2-3瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>活動一：發表傳統宴席的習俗和禮儀 1.請學生發表參加宴席的經驗。 2.教師說明參加傳統宴席的習俗，包括：發帖邀約、送禮道賀等。 3.教師說明壽宴相關習俗和禁忌。 4.請學生發表我國的傳統宴席有哪些習俗和禁忌。 5.教師提醒：參加宴席時，如果對禮儀有不清楚的地方可以向長輩請教，以免貽笑大方或造成誤會。 活動二：演練宴席用餐禮儀 1.師生共同討論參加宴席時應注意的用餐禮儀。 2.請學生分組進行用餐禮儀的演練。 3.教師統整並進行補充說明。</p>	<p>性別平等 教育</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>
8	4/4-4/10	<p>單元六、健康飲食生活活動4爺爺過生日</p>	<p>1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。</p>	<p>2-2-3瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>活動一：討論傳統宴客菜色 1.請學生發表在傳統宴席上常見的菜餚有哪些？菜名隱含了什麼意義？ 2.教師說明：傳統宴客菜色講究有魚、肉、菜、湯的飲食形式，菜餚的取名也儘量依形、音、義討吉利。而且過去農業社會生活較清苦，宴客時通常會宰殺自家飼養的雞、鴨或家畜款待賓客，表示主人的歡迎之意。 活動二：分組設計宴客菜單 1.教師說明：傳統宴客菜餚由於常有大魚大肉，而且烹調時多採用油炸、紅燒、勾芡等高熱量的製作方式，無形中會攝取過多熱量。 2.師生共同討論宴客時應注意哪些飲食新觀念。</p>	<p>性別平等 教育</p>	<p>課堂問答 自我評量 發表 觀察評量</p>

						3. 請學生分組運用健康飲食觀念設計一桌宴客菜單，並推派代表報告設計成果。 4. 教師歸納：宴客菜餚也要符合健康飲食原則，才能吃得營養又健康。		
9	4/11-4/17	單元六、健康飲食生活 活動 5 食物梗塞急救	1	1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。	2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	活動一：論食物梗塞的症狀及發生原因 1. 師生共同討論食物梗塞相關案例： (1) 哪些情況容易造成食物梗塞？ (2) 食物梗塞者有哪些症狀？ 2. 教師說明：人體在吞嚥食物時，咽喉的會厭軟骨會將通往氣管的通道蓋住，讓食物進入正常的食道。如果邊吃東西邊說話或大笑，會厭軟骨反射不及，食物會卡在氣管，造成梗塞。若氣管梗塞四到六分鐘內沒施予急救，就可能會造成呼吸停止而致命。 活動二：演練食物梗塞的急救步驟 1. 教師分別說明自己和他人發生食物梗塞時的處理方法。 2. 請學生上臺演練食物梗塞時的急救處理步驟。 3. 教師歸納：萬一發生食物梗塞必須儘快處理，以免呼吸道阻塞而致命。	性侵害防治 海洋教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
10	4/18-4/24	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	1	1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。	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。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。確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動一：探討中醫的診病方法 1. 教師詢問學生有沒有聽過扁鵲和華佗的故事？並說明他們都是古代著名的醫學家，華佗更是世界上最早運用麻醉的人。 2. 教師說明：中醫藥歷史悠久，是我國固有傳統文化中重要的寶庫。 3. 教師引導學生閱讀課本頁面，並討論中醫師在診察病情所用的望、聞、問、切四種診法。 4. 教師統整：中醫四種診法各自擁有獨特的作用，透過四診的綜合運用，可以幫助中醫師了解病史、病情，作為辨証診斷的基礎。 活動二：調查不同的醫療方式 1. 教師引導學生分組進行調查與分享。 2. 請各組推派代表上臺報告調查與分享內容。 3. 教師統整：中醫對於許多疾病可以有與西醫不同的切入角度，彼此之間應該是互補而非對立的。	性侵害防治	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
11	4/25-5/1	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫	1	1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇	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	活動一：中醫療法經驗分享 1. 教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。	性侵害防治	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量

				合格的醫療院所。	利與義務。	2. 教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。 3. 教師提醒學生接受中醫療法的注意事項。 活動二：討論中醫診療的安全須知 1. 教師說明選擇中醫診治時，應該注意的事項。 2. 教師說明：在接受中醫診療時要遵醫囑用藥，切勿擅自加減服藥的次數或藥物的分量。此外，也不要道聽塗說亂吃藥，因為每個人的體質或病況不同，別人服用有效的藥方，自己不見得適用。 3. 教師統整：找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才可能對症下藥。		
12	5/2-5/8	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保	1	1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。	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。	活動一：說明全民健保的好處 1. 教師說明：政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年開辦全民健康保險，每個國民從出生開始就要參加。 2. 請學生發表如果沒有健保，自己或家人得了重病或需要動手術卻沒錢，該怎麼辦？全民健保對自己有什麼幫助？ 3. 配合課本頁面或健保宣導影片，讓學生體會健保自助互助、照顧弱勢的精神。 活動二：進行健保觀念問與答 1. 教師說明：臺灣的健保制度有許多特色。 2. 請學生針對健保概念進行○×大考驗。 3. 教師統整：風險無處不在，應該以擁有全民健保而感到幸福。	法治教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
13	5/9-5/15	單元七、就醫基本功 活動 3 珍惜健保資源	1	1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	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。	活動一：介紹健保 IC 卡 1. 教師說明每一個參加全民健保的人，都有一張健保 IC 卡，可以登錄就醫及用藥資料。 2. 教師說明：健保制度中有使用者付費的觀念，在持健保卡就醫時需支付部分負擔，且為了養成大家正確就醫行為，未經轉診就到大醫院看病，需加收部分負擔費用。 3. 請學生發表最近使用健保卡的情況，並提醒學生不一定生病才用得到健保卡，健保也提供許多預防保健服務，讓大家都用最低的花費掌握自己的健康狀況。 活動二：說明與演練正確就醫的步驟 1. 教師說明就醫步驟。 2. 請學生運用所學的就醫及用藥觀念，分組討論並進行演練。 3. 教師統整：健保開辦以來，大家就醫非常方便，卻也連帶造成	法治教育 特殊教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量

					醫療浪費的情形。為了減少健保資源的浪費，應該建立正確就醫與正確用藥的行為。			
14	5/16-5/22	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	1	1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	<p>活動一：討論傳染病的傳染途徑</p> <p>1. 教師說明：早期人類對傳染病懵懂無知，常將傳染病解釋為妖魔鬼怪附身，經常以隔離的方法將罹病者趕到人煙罕至的地方任他們自生自滅。時至今日，由於醫學科技的進步，已經可以清楚了解傳染病的病因、傳染途徑及預防方法。</p> <p>2. 教師引導學生討論傳染病的傳染途徑。</p> <p>3. 請學生發表自己曾經得過哪些傳染病？是怎樣被傳染的？</p> <p>4. 教師說明：傳染病的發生必須有病原體的存在和適當的傳染途徑，當病原體進入人體以後，有的人會發病、有的人不會發病，這是因抵抗力不同所致。</p> <p>活動二：透過遊戲簡介疾病</p> <p>1. 教師說明遊戲規則，請全班配進行遊戲。</p> <p>2. 教師簡要介紹本單元所要探討的疾病。</p> <p>3. 教師統整並進行補充說明。</p>	性侵害防治 環境教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
15	5/23-5/29	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1	1. 了解心血管與生活型態的關係。 2. 能檢視自己的生活習慣並設法改善。	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	<p>活動一：介紹心血管疾病</p> <p>1. 請學生觸摸胸部感覺心跳，並測量一分鐘心跳數。</p> <p>2. 教師說明：一分鐘心跳數約七十~八十下，心臟一天就要跳十幾萬下，生命的維持必須靠它日夜不停的跳動，所以平時要好好照顧它，避免心血管疾病上身。</p> <p>3. 教師說明心血管疾病有些是遺傳的，但大部分是長期不良的生活習慣造成的。在十大死因中，心血管疾病始終蟬聯前三名，嚴重威脅著國人的健康。</p>	性別平等教育 交通安全教育	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量
16	5/30-6/5	期末評量	1			期末評量		自我評量 發表 觀察評量
17	6/6-6/12							
18	6/13-6/19							
19	6/20-6/26							
20	6/27-6/30							

臺北市北投區湖山國民小學 109 學年度第一學期體育領域 六 年級課程教學計畫

設計者：陳俊宏

一、本領域學習節數：

1. 本領域每週學習節數 (2) 節，全學期共 (21) 週。
2. 本領域學期總節數共 (42) 節。

二、學期學習目標：

1. 能樂於和同學一起完成比賽
2. 能擊出正確的鼓點
3. 能完成大繩順、逆繩
4. 能了解田、徑賽為何
5. 了解籃球的傳球技巧和上籃技巧。

三、課程與教學活動：

週次	日期	主題 單元名稱	節數	教學目標	分段能力指標	教學活動重點	重大議題 融入	評量 方式
1	8/30-9/5	開學準備週	2	1、重塑上課規則了解本學期上課內容。	4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1、了解本學期學習重點，以及各項器材準備。	性別平等 教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
2	9/6-9/12	鼓動湖山	10	1、能學會基本打鼓技巧。 2、能理解鼓譜上各符號意義。 3、能與同學一起完成表演	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 瞭解運動規則，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、了解基本鼓面及鼓邊擊法。 2、能理解鼓譜上各符號意義。 3、能依照鼓譜擊出正確節奏。 4、能依照鼓譜做出花式動作。 5、能與同學完成合作表演。	性別平等 教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
3	9/13-9/19							
4	9/20-9/26							
5	9/27-10/3							
6	10/4-10/10							
7	10/11-10/17	體表會表演	4	1、學會接力區及接力需注意事項。	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、徑賽接力教學。 2、徑賽起跑教學。 3、表演活動預演。	環境教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
8	10/18-10/24							
9	10/25-10/31	籃球世界	8	1、學會籃球基本技巧。 2、學會與人合作共同完成比賽。	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 瞭解運動規則，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	1、傳球練習。 2、運球練習 3、三步上籃練習 4、三對三實戰練習	家庭暴力 防治	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
10	11/1-11/7							
11	11/8-11/14							
12	11/15-11/21							

					術。			
13	11/22-11/28	田徑世界	4	1、能了解徑、田賽的不同。 2、能算步伐完成接力	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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1、了解徑、田賽的不同 2、蹲踞式起跑教學 3、接力手勢教學 4、算步伐及助跑教學	性侵害防治教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
14	11/29-12/5							
15	12/6-12/12	跳繩練習	6	1、能精進個人繩技巧。 2、能與別人共同完成大繩遊戲	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、個人基本跳繩練習。 2、大繩練習 3、雙大繩練習	特殊教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
16	12/13-12/19							
17	12/20-12/26							
18	12/27-1/2	體適能	4	1、了解自我體適能，並能從中加以改進。	4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1、體適能測驗	生命教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
19	1/3-1/9							
20	1/10-1/16	期末評量						
21	1/17-1/20							

臺北市北投區湖山國民小學 109 學年度第二學期體育領域 六 年級課程教學計畫

設計者：陳俊宏

一、本領域學習節數：

1. 本領域每週學習節數 (2) 節，全學期共 (18) 週。
2. 本領域學期總節數共 (36) 節。

二、學期學習目標：

1. 能學會進階的樂樂棒球進攻與防守觀念。
2. 能學會初階排球技巧。
3. 能學會水中自救。
4. 能學會遊泳 15 公尺。

三、課程與教學活動：(下表請用 10 號標楷體，最小行高)

週次	日期	主題 單元名稱	節數	教學 目標	分段能力指標	教學活動重點	重大議題 融入	評量 方式
1	2/17-2/20	開學準備週	2	1、重塑造上課規則了解本學期上課內容。	4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1、了解本學期學習重點，以及各項器材準備。	性別平等教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
2	2/21-2/27	致勝一擊	8	1、了解樂樂棒的規則。 2、有正確的進攻防守的觀念。 3、能與同學一同完成比賽。	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 瞭解運動規則，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、了解樂樂棒的規則。 2、能有正確的防守觀念。 3、能有正確的打擊落點觀念。	交通安全	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
3	2/28-3/6							
4	3/7-3/13							
5	3/14-3/20							
6	3/21-3/27	排球天地	8	1、能做出排球基本動作。 2、了解正確的排球規則。 3、能與同學一同完成遊戲。	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 瞭解運動規則，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、低手接球練習。 2、高手托球練習 3、排球規則輪轉練習 4、躲避排球練習。	環境教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
7	3/27-4/3							
8	4/4-4/10							
9	4/11-4/17							
10	4/18-4/24	地板動作	4	1、能做出正確的地板動作 2、能在過程中做好防護措施。	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1、會前、後滾翻 2、能學會小魚躍	性別平等教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
11	4/25-5/1							

12	5/2-5/8	水中鯨龍	8	1、了解水域安全。 2、能學會水中自救法。 3、能完成15公尺游泳。	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1、能了解水域安全 2、能學會水母漂 3、能完成15公尺，換氣游泳	海洋教育	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量
13	5/9-5/15							
14	5/16-5/22							
15	5/23-5/29							
16	5/30-6/5	畢業考						
17	6/6-6/12	畢業系列活動						
18	6/13-6/19							
19	6/20-6/26							
20	6/27-6/30							