

高雄市小港區港和國小109學年度 六年級上學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育 (南一版)第11冊	教學節數：	每週3節/共63節					
設計者	六年級教學團隊	教學者	六年級教學團隊					
學期學習目標	<p>1.能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</p> <p>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。</p> <p>3.尊重並接納不同國家的飲食文化。</p> <p>4.能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</p> <p>5.能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</p> <p>6.練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</p> <p>7.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>8.能身體力行減碳生活。</p> <p>9.能體驗慢跑時的身心感受。</p> <p>10.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。</p> <p>11.能藉由活動培養足球的技巧。</p> <p>12.能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。</p> <p>13.能了解跳高比賽的簡易規則。</p> <p>14.能了解八人制拔河比賽的規則。</p> <p>15.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p>							
入重大議題之能力指	<p>【資訊教育】</p> <p>4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【生涯發展教育】</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>3-2-2學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】</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>2-3-6釐清性與愛的迷思。</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>							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
1	第一週 2020/8/30~2020/9/5	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。	壹、成長與蛻變一. 青春好樣	3			實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
2	第二週 2020/9/6~2020/9/12	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。	壹、成長與蛻變一. 青春好樣	3			實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
3	第三週 2020/9/13~2020/9/19	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。	壹、成長與蛻變二. 飲食萬花筒	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
4	第四週 2020/9/20~2020/9/26	6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	壹、成長與蛻變三. 人我之間	3	BA:飲食教育	1	檔案評量 實作評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
5	第五週 2020/9/27~2020/10/3	6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	壹、成長與蛻變三. 人我之間	3	BA:飲食教育	1	檔案評量 實作評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
6	第六週 2020/10/4~2020/10/10	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。	壹、成長與蛻變四. 青春進行曲	3	AL:登革熱防治	1	紙筆測驗	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 2-2-1
7	第七週 2020/10/11~2020/10/17	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	壹、成長與蛻變五. 健康生活深呼吸	3			實作評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2
8	第八週 2020/10/18~2020/10/24	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。	壹、成長與蛻變五. 健康生活深呼吸	3			實作評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-2-2

9	第九週 2020/10/25~2020/10/31	4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	貳、身體力與美六. 青春奔跑	3			實作評量	
10	第十週 2020/11/1~2020/11/7	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	貳、身體力與美七. 健康有氧	3			檔案評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
11	第十一週 2020/11/8~2020/11/14	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	貳、身體力與美七. 健康有氧	3			檔案評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
12	第十二週 2020/11/15~2020/11/21	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	貳、身體力與美八. 足球小子(一)	3			紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-2-1
13	第十三週 2020/11/22~2020/11/28	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	貳、身體力與美八. 足球小子(一)	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
14	第十四週 2020/11/29~2020/12/5	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	貳、身體力與美九. 體操精靈	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
15	第十五週 2020/12/6~2020/12/12	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	貳、身體力與美九. 體操精靈	3			實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
16	第十六週 2020/12/13~2020/12/19	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。	貳、身體力與美九. 體操精靈	3			檔案評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
17	第十七週 2020/12/20~2020/12/26	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	參、運動競技場十. 現代輕功	3			檔案評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
18	第十八週 2020/12/27~2021/1/2	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	參、運動競技場十一. 力拔山河	3			紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-2-1
19	第十九週 2021/1/3~2021/1/9	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。	參、運動競技場十一. 力拔山河	3			檔案評量 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
20	第二十週 2021/1/10~2021/1/16	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。 3-2-3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	參、運動競技場十二. 樂趣手球	3			檔案評量 實作評量	
21	第二十一週 2021/1/17~2021/1/23	總複習	總複習	3			檔案評量 實作評量	
			上課總節數:	63		6		
備註：								
一、本(上)學期上課總日數:100天。								
二、109年10月1日(四)中秋節、109年10月10日(六)國慶日於10月9日(五)調整放假、110年1月1日(五)元旦，共放假3天。								

A國語文

B本土語言

C

D

藝術

社會

術

學

自

然

健

康

地

球

村

的

國

際

資

訊

技

術

高

年

級

資

訊

