

高雄市小港區港和國小109學年度 六年級下學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育 (南一版)第12冊	教學節數：	每週3節/共51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	1. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 2. 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。 3. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 4. 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。 5. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。 6. 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。 7. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 8. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。 9. 能學會及練習平衡身體的動作。 10. 做出正確的下手發球與參加比賽。 11. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。 12. 能具備水中自救能力。 13. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。 14. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。 15. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。							
融入重大議題之能力指標	【性別平等教育】 1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 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。 2-3-10瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【家政教育】 1-3-1比較不同的個人飲食習慣。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【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。 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 3-2-2學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】 5-3-3主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 【海洋教育】 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。和社區的環境保護相關活動。							
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 2021/2/14~2021/2/20	2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 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。	壹、青春生活實踐 家一.飲食新主張	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 【家政教育】 1-3-1 【人權教育】 1-3-1
2	第二週 2021/2/21~2021/2/27	5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	壹、青春生活實踐 家二.關鍵時刻	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【人權教育】 2-3-1
3	第三週 2021/2/28~2021/3/6	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	壹、青春生活實踐 家三.青春防衛站	3	BA:飲食教育	1	實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2
4	第四週 2021/3/7~2021/3/13	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	壹、青春生活實踐 家三.青春防衛站	3			實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
5	第五週 2021/3/14~2021/3/20	6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5了解並培養健全的生活態度。	壹、青春生活實踐 家四.迎向未來	3			實作評量	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1
6	第六週 2021/3/21~2021/3/27	7-2-5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。	壹、青春生活實踐 家五.健康美麗新社區	3			實作評量 檔案評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2

7	第七週 2021/3/28~2021/4/3	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、運動的樂章六。 平衡運動	3			紙筆測驗	
8	第八週 2021/4/4~2021/4/10	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	貳、運動的樂章七。 迷你網球	3			實作評量	
9	第九週 2021/4/11~2021/4/17	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 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運動或技術。	貳、運動的樂章七。 迷你網球	3	AL:登革熱防治	1	實作評量	
10	第十週 2021/4/18~2021/4/24	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，表現各類運動的基本動作或技術。	貳、運動的樂章八。 足球小子(二)	3			實作評量	
11	第十一週 2021/4/25~2021/5/1	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，表現各類運動的基本動作或技術。	貳、運動的樂章八。 足球小子(二)	3			實作評量	
12	第十二週 2021/5/2~2021/5/8	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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	貳、運動的樂章九。 水中樂逍遙	3	BA:飲食教育		實作評量	4.【海洋教育】_1
13	第十三週 2021/5/9~2021/5/15	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。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	貳、運動的樂章九。 水中樂逍遙	3	BA:飲食教育		實作評量 檔案評量	4.【海洋教育】_1
14	第十四週 2021/5/16~2021/5/22	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。	參、歡樂嘉年華十。 功夫小子	3			實作評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
15	第十五週 2021/5/23~2021/5/29	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。	參、歡樂嘉年華十一。 籃球高手	3			實作評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
16	第十六週 2021/5/30~2021/6/5	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。	參、歡樂嘉年華十一。 籃球高手	3			檔案評量 紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-2-1
17	第十七週 2021/6/6~2021/6/12	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1了解影響運動參與的因素。	參、歡樂嘉年華十二。 勇冠三軍	3			實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
			上課總節數:	51		4		2
備註：								
一、本(下)學期上課總日數:76天。								
二、110年2月28日(日)和平紀念日於3月1日(一)調整放假、110年4月4日(日)兒童節暨清明節於4月2日(五)兒童節調整放假、110年4月5日(一)110年6月25日(一)端午節，共放假4天。								

A

國語文

B

本土語言

C

D

數

社

藝

信

自

然

健

康

地

球

科

國

際

資

訊

M
技
N
高
年
級
資
質

M
N
高
年
級

)清明節調整放假、