

臺北市中山區中正國小 107 學年度【 健體 】學習領域課程計畫

(一) 六 年級學習具體目標 (健體) 科

第一學期

1. 能學習球類運動的基本動作及技術，進而能從事多元球類運動。
2. 能遵守比賽規定，發展運動概念與運動技能，提升體適能並具備團隊合作的運動家精神。
3. 認識青春期兩性常見的困擾，了解自己生長發育的變化。
4. 了解一氧化碳中毒的處理步驟，具備緊急應變的能力。

第二學期

1. 能學習球類運動的基本動作及技術，進而能從事多元球類運動。
2. 能遵守比賽規定，發展運動概念與運動技能，提升體適能並具備團隊合作的運動家精神。
3. 認識全民健保的好處開始，培養珍惜醫療資源的態度。
4. 了解疾病發生原因及病菌的傳染途徑。

(二) 六 年級之各單元內涵分析

編寫者：(張子龍)老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期

週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	單元一、馳騁球場活動 1 上籃練習	1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	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。	2	實作評量 觀察評量 發表
二	單元一、馳騁球場活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	活動 1 上籃練習 1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 活動 2 防守動作與移位步伐 1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	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。	2	實作評量 觀察評量 自我評量

三	單元五、環保行動家活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員(環境)	<p>活動 1 護河小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>活動 2 垃圾偵查員</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>7-2-5 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。</p>	2	實作評量 觀察評量
四	單元一、馳騁球場活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 <p>活動 3 對戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學習跳球動作。 2.學習搶籃板球動作。 3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	2	實作評量 觀察評量
五	單元一、馳騁球場活動 4 趣味鬥牛賽(性平)	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。 	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	2	實作評量 觀察評量
六	單元五、環保行動家活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球(環境)	<p>活動 2 垃圾偵查員</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>活動 3 綠色消費愛地球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解省電節能的重要性及方法。 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。 	<p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</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。</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。</p>	2	實作評量 觀察評量
七	單元二、輕如鴻毛活動 1「羽」翼飛翔	<p>學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p>	2	實作評量 觀察評量
八	單元二、輕如鴻毛活動 1「羽」翼飛翔	<p>學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p>	2	發表 實作評量

九	單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害、活動2 防毒沾身(家庭)	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。 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。	2	實作評量 觀察評量
十	單元三、排球樂無窮活動1 高手傳球	1.了解高手傳球和下手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	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動作或技術。	2	發表 實作評量
十一	單元三、排球樂無窮活動1 高手傳球	1.了解高手傳球和下手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	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動作或技術。	2	課堂問答 實作評量
十二	單元六、健康焦點新聞 活動3 壓力調適、活動4 急救須知	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。 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，認識壓力。	2	實作評量 觀察評量
十三	單元三、排球樂無窮活動1 高手傳球	1.了解高手傳球和下手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	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動作或技術。	2	課堂問答 實作評量

十四	單元三、排球樂無窮活動2 運動安全你我他	活動2 運動安全你我他 1.了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2.了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	2	課堂問答 實作評量 自我評量
十五	單元七知性時間活動1「性」是什麼、活動2 與異性相處	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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信	2	實作評量 觀察評量

		<p>活動 2 與異性相處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3.了解在團體活動中認識異性的重要性。 4.了解社會文化對兩性互動的影響。 5.能尊重自己和他人的性別角色。 	念與價值觀。		
十六	單元四、體能 UP! UP! UP!活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	<p>活動 1 運動一級棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識 SH150 的意義。 2.認識身體活動金字塔的概念。 3.利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 <p>活動 2 一指神功</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p>	2	課堂問答 實作評量 自我評量
十七	單元四、體能 UP! UP! UP!活動 3 飛鴿傳書	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會各種擲盤與接盤的方法。 2.熟練擲準、擲遠等技巧。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	2	實作評量 觀察評量
十八	單元四、體能 UP! UP! UP!活動 4 盤中乾坤	<ol style="list-style-type: none"> 1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。 	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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</p>	2	實作評量 觀察評量
十九	單元四、體能 UP! UP! UP!活動 5 撐箱跳躍	<p>學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	2	課堂問答 發表 自我評量
二十	單元四、體能 UP! UP! UP!活動 6 有趣的體能遊戲	<ol style="list-style-type: none"> 1.能了解體適能要素相關活動。 2.學會設計體適能遊戲。 	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p>	2	課堂問答 發表 自我評量
二十一	△1/18 (五)休業式				

107 學年度第二學期

週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	排球樂無窮 活動 1 高手傳球	1.了解高手傳球和下手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	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動作或技術。	2	發表 實作評量
二	排球樂無窮 活動 1 高手傳球	1.了解高手傳球和下手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	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動作或技術。	2	課堂問答 實作評量
三	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	活動 1 守護家人的健康 1.了解健康檢查的重要性。 2.能關心家人的健康問題。 3.知道不同人生階段的健康需求。 4.了解適合不同人生階段的運動量。 活動 2 飲食安全與衛生 1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2.知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4.能檢視家中處理和保存食物的方式。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 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。	2	課堂問答 發表 實踐 自我評量
四	單元一、聰明選購，開心運動 活動 3 認真挑、聰明購	能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	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。 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。	2	實際演練 觀察評量 發表
五	單元六、健康飲食生活 活動 3 營養標示看仔細	1.認識食品及營養標示。 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。	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，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。	2	課堂問答 發表 實踐 自我評量
六	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒(生涯發展教育)	1.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	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。	2	實際演練 課堂問答 觀察評量

七	單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、活動	1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。	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。 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。	2	實際演練 觀察評量 發表
八	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日、活動5 食物梗塞急救(家政教育)	活動4 爺爺過生日 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。 活動5 食物梗塞急救 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 了解、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。	2	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練
九	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動1 最佳門將(性別平等教育)	1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2.學會守門員的基本動作。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	2	課堂問答 實際演練 自我評量
十	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2 射門得分	1.學會足球運動中的射門技巧。 2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	2	課堂問答 實際演練 自我評量
十一	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫、活動2 健保—健康有保	活動1 認識中醫 1.認識中醫及中醫常用療法。 2.能謹慎選擇合格的醫療院所。 活動2 健保—健康有保 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。	2	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練
十二	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動3 合作無間	學習移動傳接球結合射門的動作技能。	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。	2	課堂問答 實際演練 自我評量
十三	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動4 五人制足球賽、活動5 運動飲料知多少	活動4 五人制足球賽 1.了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2.運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2	實際演練 觀察評量 發表

十四	單元七、就醫基本功活動 3 珍惜健保資源	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。	2	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量
十五	馳騁球場活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動 3 對戰遊戲 1.學習跳球動作。 2.學習搶籃板球動作。 3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	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 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。	2	實作評量 觀察評量
十六	馳騁球場活動 4 趣味鬥牛賽	1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	2	實作評量 觀察評量

十七	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	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。	2	課堂問答 自我評量
十八	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	1.了解心血管疾病與生活型態的關係。 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。	2	課堂問答 自我評量
十九	△ 6/20(四)、6/21(五) 期末評量				
二十	△6/28 (五)休業式				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)