



新北市集美國民小學 111 學年度第 2 學期六年級健康與體育領域課程計畫表

設計者:王貫裕老師

- 一、 本領域每週學習節數(3)節，共 (54) 節
- 二、 學校課程架構:



三、學習目標與評量方式

能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 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。 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。 3-2-1 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 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。 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。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【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。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意 的安全。 【安全教育】安 E5 了解日常生活危害安全 的事件。
課程目標	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，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，透過健檢早期發現疾病、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。
多元 評量 與 檢核 方式	課堂問答 自我評量 實作評量 口頭發表

四、課程進度表

週	日期	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 1 週	2/13-2/18	13日開學	單元一、聰明選購， 開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-責任
第 2 週	2/20-2/24		單元一、聰明選購， 開心運動 活動 2 龍爭虎鬥 活動 3 認真挑、聰明購	議題融入-【性別平等教育】 議題融入-【家政教育】 校本課程-關懷
第 3 週	2/27-3/3	25~28日和平紀念日 連假 3日家長日	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	議題融入-【性別平等教育】 校本課程-關懷
第 4 週	3/6-3/10		單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊 活動 2 一決勝負	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-關懷
第 5 週	3/13-3/17		單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將 活動 2 射門得分	議題融入-【性別平等教育】 校本課程-誠信
第 6 週	3/20-3/25	25日校慶(補4/3班、課)	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分 活動 3 合作無間	議題融入-【性別平等教育】 校本課程-誠信

週	日期	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 7 週	3/27-3/31	27 日校慶補假	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	議題融入-【人權教育】 校本課程-誠信
第 8 週	4/3-4/7	1~5 日兒童清明連假	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如 活動 2 肢體力與美	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-正義
第 9 週	4/10-4/14		單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、 活動 3 運動欣賞	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-正義
第 10 週	4/17-4/21	20~21 日期中評量	單元五、水中樂悠 「游」 活動 1 捷泳	議題融入-【海洋教育】【安全教育】 校本課程-正義
第 11 週	4/24-4/28		單元五、水中樂悠 「游」 活動 2 水中求生知多少	議題融入-【海洋教育】【安全教育】 校本課程-責任
第 12 週	5/1-5/5		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	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-責任
第 13 週	5/8-5/12	7 日母親節	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生 活動 3 營養標示看仔細	議題融入-【家政教育】 校本課程-責任
第 14 週	5/15-5/19		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	議題融入-【生涯發展教育】 校本課程-責任
第 15 週	5/22-5/26		單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫 活動 2 健保—健康有保	議題融入-【人權教育】 校本課程-責任

週	日期	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 16 週	5/29-6/2		單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	議題融入-【人權教育】
第 17 週	6/5-6/9	6-7日畢業考	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	議題融入-【家政教育】
第 18 週	6/12-6/17	16日畢業典禮 17日補(6/23)班、課	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	議題融入-【家政教育】

五、本課程是否有校外人士協助教學

☒否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：_____

☐有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致