**新北市網溪國民小學 101 學年度第二學期 六 年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：詹景翔、蕭豫奇**

* 1. **本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數﹙0﹚節，本學期共﹙54﹚節。**
  2. **本學期學習目標：**

（一）藉由對原住民社區資源的認識，了解社區間資源的差異，並能積極參與調查社區資源活動。  
（二）知道空氣對健康有什麼影響，並採取保護呼吸道的健康行為。  
（三）了解選購口罩的技巧，並學習佩戴口罩的正確方法。  
（四）練習足球運動中的射門技巧，將射門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。  
（五）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。  
（六）教導學生加工食品的處理方式、營養標示的運用等觀念，提供學生選購食物時的參考。  
（七）根據健康飲食原則，針對自己的飲食缺失加以檢討，並提出改善方案。  
（八）指導食物梗塞急救法，培養學生自救救人的技能。  
（九）結合之前學過的桌球及羽球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球、羽球比

賽中讓學生更能體會此兩種運動的有趣之處。  
（十）藉由對自己的認識與探討，讓自己的人生更有意義；透過「見賢思齊、見不賢而內自省」的方式，增進

自己的人際關係。  
（十一）運用巧思來建立安全的活動空間，並具體演練牙齒傷害處理。  
（十二）了解飲酒的危害，並具體演練拒酒技巧，進而使自己和他人皆能遠離酒的危害。  
（十三）延續上學期的基礎飛盤動作，再深入教導花式飛盤，提高學生之學習興趣；在肢體動作方面，在前、

後翻滾之後，繼續教 導難度更高的側手翻，進一步增進學生對身體的控制能力。  
（十四）透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。  
（十五）除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。

* 1. **本學期課程架構：**

活動一　體驗新環境

活動二　臺北天空不一樣

活動三　健康深呼吸

活動四 遠離疾病

活動五 醫療服務大不同

活動六 呼吸防護罩

**第一單元**

**來自部落的馬蘭**

**第二單元**

**FUTSAL樂無窮**

活動一　射門得分

活動二　合作無間

活動三 五人制足球賽

活動一　生活中的加工食品

活動二　營養標示看仔細

活動三 食物梗塞怎麼辦

活動四 檢驗飲食行為

**第三單元**

**吃得更健康**

活動一　桌球正手擊球

活動二　桌球對抗賽

活動三 羽球反手發球與挑球

活動四 羽球對抗賽

**第四單元**

**持拍大進擊**

**健體6下**

活動一　肯定自我價值

活動二 良好人際互動

活動三　營造安全生活

活動四 拒絕酒的危害

**第五單元**

**健康生活新主張**

活動一　盤中乾坤

活動二 趣味飛壘賽

活動三　翻轉自如

活動四 肢體力與美

**第六單元**

**操之在我**

**第七單元**

**水中樂悠「游」**

活動一　捷泳

活動二 水中求生知多少

* 1. **本學期課程內涵：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 領域及議題能力指標 | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
| **準備週2/10**  **│**  **2/16** | 4-2-4評估社區運動環境並選擇參與。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。  【環境教育】5-2-1能具有參與調查與解決生活周遭環境問題的經驗。 | **單元一、來自部落的馬蘭 活動1 體驗新環境**  一、比較社區運動資源的差異 1.閱讀課文，由教師引導學生認識山地部落社區的特色。 2.發表部落社區運動資源可以從事哪些休閒活動。 3.引導學生比較自己居住社區和宜灣部落運動資源的差異，並說  明自己如何運用這些運動資源。 4.教師歸納並比較不同社區運動資源的差異。 二、認識原住民舞蹈與生活 1.閱讀課文，了解豐年祭的意義及原住民舞蹈的特色。 2.教師透過原住民各族具代表性的舞蹈圖片，說明原住民舞蹈與  生活文化的關係（如除草、收割等祭儀舞蹈；出生、結婚等生  命禮儀舞蹈；迎賓、喝酒等娛樂舞蹈）。 3.鼓勵學生蒐集、發表原住民舞蹈的內容與象徵意義。 三、調查社區曾舉辦的活動 1.引導學生調查社區曾舉辦哪些運動競賽或活動，並說明自己和  家人參與情形。 2.發表自己的調查結果，並歸納自己社區運動活動的主要特色。 3.教師鼓勵學生多邀請家人一起利用社區運動資源，從事有益身  心健康的休閒運動，並主動參與社區活動，和社區居民建立情  感的溝通橋樑。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元一、來自部落的馬蘭  活動1 體驗新環境 | 訪問調查 發表 |  |
| **第二週**  **2/17**  **│**  **2/23** |
| **第三週**  **2/24**  **│**  **3/2** | 7-2-5調查、分析生活週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。  【環境教育】1-2-2覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-1能了解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 【環境教育】3-2-2能主動親近並關懷學校暨社區所處的環境，進而了解環境權及永續發展的重要。 | **單元一、來自部落的馬蘭** **活動2 臺北天空不一樣**  一、辨別不同的天空 1.討論都市和偏遠地區的天空之差異。 2.教師說明空氣品質的優劣和我們居住環境的生活習慣有很大的  關係。 二、探討空氣汙染源 1.教師說明空氣汙染主要來源，以及空氣汙染對於環境及健康的  危害。 2.學生填寫活動單，討論居住地區主要的空氣汙染來源。 三、我的改善行動 1.教師請學生腦力激盪，聯想防治不同空氣汙染可以採取的方法。 2.舉例國外空氣汙染防治行動的實際案例，並強調空氣汙染是可  以預防的。 3.學生填寫活動單，討論該如何在日常生活中進行改善空氣汙染  的行動。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元一、來自部落的馬蘭  活動2 臺北天空不一樣 活動 | 實踐 課堂問答 |  |
| **第四週**  **3/3**  **│**  **3/9** | 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。  【環境教育】1-2-2覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-1能了解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 | **單元一、來自部落的馬蘭 活動3健康深呼吸活動 、4遠離疾病**  **活動3 健康深呼吸** 一、認識空氣汙染 說明空氣品質惡化對健康的影響。 二、空氣汙染對健康的危害 1.教師配合人體呼吸系統構造圖說明呼吸器官的名稱和功能。 2.教師說明空氣品質對人體肺部的影響。 3.請學生將課前所蒐集的呼吸系統疾病相關資料與全班同學分  享。 **活動4 遠離疾病** 一、認識經飛沫傳染的疾病 1.學生分享感染呼吸道疾病的經驗。 2.教師說明經飛沫傳染的疾病及其傳染途徑。 二、落實呼吸系統的保健 1.學生檢視自己對於呼吸系統保健的行為落實多少。 2.學生發表保護呼吸道健康的方法。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元一、來自部落的馬蘭  活動3健康深呼吸活動 、4遠離疾病 | 實踐 課堂問答 |  |
| **第五週**  **3/10**  **│**  **3/16** | 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確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。  【家政教育】3-3-1欣賞多元文化中食衣住行育樂等不同的傳統與文化。 【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係。 | **單元一、來自部落的馬蘭 活動5 醫療服務大不同、活動6 呼吸防護罩**  **活動5 醫療服務大不同** 一、討論都市及偏遠地區的醫療服務差異 1.討論都市和偏遠地區醫療資源差異。 2.討論都市和偏遠地區居民就醫行為上有何不同。 二、認識另類療法 1.教師介紹常見的另類療法及其形成因素。 2.學生討論選擇傳統醫療及另類療法的考慮因素。 三、另類療法停、看、聽 1.學生分項討論，選擇醫療服務的評估標準。 2.將學生分組，並選擇一項另類療法尋找相關資料，檢視其醫療  服務的適當性。 四、醫療消費有保障 藉由對醫療消費事宜的了解，避免消費權益受到侵害。 **活動6 呼吸防護罩** 一、討論口罩的使用時機 1.學生發表SARS流行期間，每天量體溫及佩戴口罩的經驗。 2.討論在哪些情況下，可能需使用口罩。 3.教師說明在某些情況下佩戴口罩不方便，但可保護呼吸道。 二、認識口罩的種類與功能 1.認識口罩的選購及使用。 2.教師說明各種口罩的防護目的及適用情況。 三、正確戴口罩 1.教師示範口罩的正確佩戴方式。 2.學生分組練習如何正確佩戴口罩。 3.教師說明購買口罩時要注意的事項。 四、聰明消費一把罩 透過對口罩消費權益的了解，保障自己的權益。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元一、來自部落的馬蘭  活動5 醫療服務大不同 、活動6 呼吸防護罩 | 口頭報告 口頭討論 實際演練 課堂問答 |  |
| **第六週**  **3/17**  **│**  **3/23** | 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。 3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  【人權教育】1-2-1欣賞、  包容個別差異並尊重自己與  他人的權利。 | **單元二、 FUTSAL樂無窮 活動1 射門得分**  一、守門員動作練習 1.教師講解守門員動作技能及基本規則。 2.教師可讓學生練習三種基本動作以及讓學生輪流擔任守門員。 二、運球前進射門 1.講解射門動作技能及罰球區位置。 2.學生分別於中線(或底線球門右方)列隊，並由右方運球前進，  直至罰球區前起腳射門。 3.右側練習後，改換左側練習。 三、運球繞行射門 1.學生分組，於中線(或底線球門右方)列隊，並在球場中央擺放  兩列標誌盤，標誌盤間距適中。 2.學生由右方運球繞行標誌盤前進，至對方球門罰球區前起腳射  門。 四、控球射門 1.學生於中線(或底線球門右方)列隊。 2.守門員以滾地球方式將球傳給對面練習組員，該組員向前接球  並完成射門動作。 3.練習滾地球後，再以傳彈跳球練習射門。 4.右側練習後，改換左側練習。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元二、 FUTSAL樂無窮  活動1 射門得分 | 實際演練 課堂問答 |  |
| **第七週**  **3/24**  **│**  **3/30** | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  【人權教育】1-2-1欣賞、  包容個別差異並尊重自己與  他人的權利  【性別平等教育】2-3-5學  習兩性團隊合作，積極參與  活動。 | **單元二、 FUTSAL樂無窮 活動2 合作無間**  一、守門員傳球進攻練習 1.學生分組，於底線球門右側列隊。 2.守門員以滾地方式將球傳給同側練習組員，該組員向前接球並  完成射門動作。 3.練習滾地球後，再以傳彈跳球練習射門。 4.右側練習後，改換左側練習。 5.需更換角色及練習方向。 二、傳球跑位射門 1.學生於中場位置列隊。 2.輪到的組員將球傳給站在前方的助攻者後，迅速跑至罰球區附  近，控球後起腳射門。 3.需更換角色及練習方向。 三、兩人傳球射門 1.講解移動傳接球在足球比賽中的重要性。 2.學生兩人一組，練習移動傳球至對方球門罰球區射門。 3.學生需互換位置練習。 四、邊線進攻 1.兩人一組，甲從中場左側或右側沿邊線運球前進，乙於中場中  央位置向前跑。 2.甲運球至底線前，觀察乙之位置後，將球傳給乙。 3.乙向前接球並迅速完成射門動作。 4.學生需互換位置練習。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元二、 FUTSAL樂無窮  活動2 合作無間 | 自我評量 實際演練 |  |
| **第八週**  **3/31**  **│**  **4/6** | 【健體領域】  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  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。  【生涯發展】  3-2-2培養互助合作的工作態度。  【人權教育】  1-3-2理解規則之制定並實踐民主法治的精神。  【兩性教育】  2-3-2學習兩性間的互動與合作  【學校願景指標】  1-2-1鼓勵學生積極參與各項班際體育競賽，並發掘優秀體育人才。  2-2-1從學習的探索中，累積自我突破的能力和經驗。 | **一、活動單元名稱：【各班分組籃球練習賽】**   1. 教師依照學生能分組，進行比賽，加強團體傳球的默契和方向的控制。 2. 教師講解籃球比賽的規則。 3. 比賽進行時，教師觀察學生和隊友互動以及傳球的熟練性。 4. 教師講解犯規的動作，並引導學生如何避免犯規。 5. 教師提醒學生比賽中可能發生的運動傷害，並指導避免運動傷害及處理的方法。   **二、活動單元名稱：【班際籃球競賽】**   1. 配合校內班際體育競賽安排賽程表。 2. 開始進行比賽，教師為裁判及評分者，並於比賽中觀察學生表現情形。   比賽結束後，宣佈比賽結果，並與學生共同檢討比賽得失。 | 3 | 校本課程 | 觀察：能遵守比賽規則，並與別人合作進行比賽。  實作：進行比賽時能應用傳球、運球的技能  上課參與：能適時發表自己的意見。 |  |
| **第九週**  **4/7**  **│**  **4/13** | 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。 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。  【家政教育】1-3-5了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化。 【家政教育】1-3-6選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-6利用科技蒐集食衣住行育樂等生活相關資訊。 | **單元三、吃得更健康 活動1 生活中的加工食品、活動2 營養標示看仔細**  **活動1 生活中的加工食品** 一、常見的食品加工方法 1.引導學生討論天然食品及加工食品何者容易腐敗？為什麼？ 2.說明食品加工可減緩腐敗速度，延長食用期限外，也可增加變  化及可利用性。 3.配合課文討論常見的食品加工方法。 4.請學生舉出生活中常使用的加工食品名稱。教師引導學生一起  檢視答案，更正分類有誤的食品。 二、說明加工食品的選購原則 就學生課前所蒐集的加工食品，分別說明選購原則。 三、說明存取加工食品的注意事項 1.分組讓學生展示加工食品的包裝，並介紹該加工食品的存取方  法。 2.討論家中食品保存方法與改進意見。 **活動2 營養標示看仔細** 一、認識食品營養標示 1.教師配合課文說明營養標示的格式並不統一，根據食品標示法  規定，必須含有熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉等五種  基本營養素的含量。 2. 說明運用營養標示的方法。 二、如何善用營養標示 1.教師以容量六百毫升的飲料說明： (1)包裝上營養標示基準是一百毫升，熱量有32大卡，碳水化合  物12公克。 (2)將吃下的量乘上標示列出的數值，就可以評估所攝取熱量及營  養素含量。 (3)選用適合的食品，如：控制體重要避開高熱量、碳水化合物及  脂肪的食物。 2.請學生對照自己常吃的包裝食品之營養標示，計算出熱量及營  養素。 3.教師提醒學生在買東西、吃東西前，要養成閱讀營養標示的習  慣，才能為自己選擇健康又安全的食品。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元三、吃得更健康 活動1 生活中的加工食品、活動2 營養標示看仔細 | 實際演練 課堂問答 |  |
| **第十週**  **4/14**  **│**  **4/20** | 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  【生涯發展教育】3-2-1覺察如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-4了解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行為。 | **單元三、吃得更健康 活動3 食物梗塞怎麼辦、活動4 檢驗飲食行為**  **活動3 食物梗塞怎麼辦** 一、介紹食物梗塞事件 1.請學生發表所蒐集到的食物梗塞相關案例。 2.師生共同討論問題。 二、討論食物梗塞時的處理方法 教師說明：食道和氣管有一段是相同的，直到喉嚨的盡頭才分開成兩條。空氣從前面的氣管進入肺部，食物則從後面的食道進入胃部。如果食物的水分少，又在吞嚥時講話或大笑，所吞下去的食物就很容易梗在空氣的通道上，造成呼吸困難。 三、演練食物梗塞的急救步驟 1.請學生參考課本情境，兩人一組進行演練。 2.教師指導並協助學生正確演練的方法。 **活動4 檢驗飲食行為** 一、討論青少年常見的飲食問題 1.配合課文，探討常見的飲食問題及其對身體的危害。 2.請學生自由發言，說一說自己有哪些不良的飲食習慣？對健康有什麼影響。 二、討論改善方法 1.配合課本例子，引導學生思考可行的改善方案。 2.統整說明具體的改進步驟。  **期中評量: 4/16 4/17** | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元三、吃得更健康 活動3 食物梗塞怎麼辦、活動4 檢驗飲食行為 | 同儕互評 自我評量 實際演練 |  |
| **第十一週**  **4/21**  **│**  **4/27** | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  【生涯發展教育】3-2-2培養互助合作的工作態度。 | **單元四、持拍大進擊 活動1 桌球正手擊球**  一、正手擊球揮拍練習 1.教師示範正確動作要領。 2.將全班分為每兩人一組，練習正確的正手擊球方式，並互相觀  摩、學習。 二、自拋正手擊球 1.當球掉到桌面上並往上彈時，側身預備，之後轉動身體擊球。 2.擊球時，手臂成90度彎曲為佳，並注意掌握擊球的時間和位置。 三、他人拋球正手擊球 1.學生輪流體驗拋球和擊球的感覺，增加擊球的穩定性。 四、爭取高分 1.讓每位學生輪流進行拋、擊球的練習，提高擊球動作的流暢性  和協調性。 五、單人對牆正手擊球 1.學生藉由對牆的球桌進行連續擊球，可提高控球的能力，並於  練習中增加球感。 六、對牆正反拍擊球 1.全班分組並輪流排隊，以正、反拍對牆擊球，球出界後換人練  習。 七、你來我往 1.全班分為若干組，每組四人，兩人互相以正反手擊球，另兩位  觀察擊球者的動作是否正確，五分鐘後角色互換。藉由分組練  習，彼此觀察動作的正確性和流暢度，以提高學習效率和改善  動作。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元四、持拍大進擊活動1 桌球正手擊球 | 實際演練 課堂問答 |  |
| **第十二週**  **4/28**  **│**  **5/4** | 3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  【生涯發展教育】3-2-2培養互助合作的工作態度。 | **單元四、持拍大進擊 活動2 桌球對抗賽**  一、打帶跑 1.向學生講解遊戲規則後，分組進行活動。 2.可進行單人或分組賽，提高學生活動興趣。 二、分組對抗 1.全班分為若干組，每組六人，進行分組對抗賽。 2.甲乙兩組對抗，甲1對乙1，甲2對乙2，其餘類推。 3.以猜拳方式決定哪一組先發球，每人有連續兩次發球機會。甲1和乙1均發完兩次球後，換甲2和乙2比賽。 4.將球打出界外或掛網時，對方即得一分，全組成員輪完後計算  總得分，分數高的一組獲勝。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元四、持拍大進擊 活動2 桌球對抗賽 | 自我評量 實際演練 |  |
| **第十三週**  **5/5**  **│**  **5/11** | 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。  【生涯發展教育】3-2-2培養互助合作的工作態度。 | **單元四、持拍大進擊 活動3 羽球反手發球與挑球**  一、反手發球步驟 1.教師示範正確動作要領。 2.可進行兩人一組或多人一組練習。 二、發球練習 1.將單打場地發球的有效區域分成三等分，並標上分數。 2.每人發五球，依球的落點計算得分，得分高者獲勝。 3.可進行雙人賽或分組競賽，提高學生活動興趣。 三、正、反手發球注意事項 1.教師講解正、反手發球注意事項。 2.可示範錯誤動作，讓學生與正確姿勢進行比較。 四、正手挑球步驟 1.教師示範正確動作要領。 2.可先要求學生揮空拍，待動作流暢後再進行實際擊球。 五、反手挑球步驟 1.教師示範正確動作要領。 2.可先要求學生揮空拍，待動作流暢後再進行實際擊球。 六、心靈捕手 1.一人練習發短球，一人練習正、反手挑球，挑球者將球挑高、  挑遠。 2.練習數球後，角色互換。 3.教師巡視並指導學生正確姿勢。 七、互助合作 1.四人一組進行練習。 2.在時間允許的情況下，四人互換位置，以練習各個方向的擊球。 八、移位挑球練習 1.四人一組，三人輪流發短球，一人以挑球方式接發球。 2.接發球者於場中央成預備姿勢，待球發出後，依米字形步法趨  球回擊。 3.教師巡視並指導正確米字形步法。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元四、持拍大進擊活動3 羽球反手發球與挑球 | 自我評量 實際演練 課堂問答 |  |
| **第十四週**  **5/12**  **│**  **5/18** | 3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  【人權教育】1-3-2理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】2-3-5學習兩性團隊合作，積極參與活動。 | **單元四、持拍大進擊 活動4 羽球對抗賽**  一、原地練習 四人為一組，每練習三球後，四人位置輪動一次。 二、移位練習 1.兩人一組，回擊時，以米字型步法進行移位。 2.兩人輪流擔任發球、挑球的角色。 三、羽球對抗賽 1.說明比賽規則。 2.分組時，可依學生實力平均分配，以提高競爭性。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元四、持拍大進擊 活動4 羽球對抗賽 | 自我評量 實際演練 |  |
| **第十五週**  **5/19**  **│**  **5/25** | 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  【性別平等教育】1-3-1知悉自己的生涯發展可以突破性別的限制。 【性別平等教育】2-3-2學習兩性間的互動與合作。 【家政教育】4-3-1接納自己。 | **單元五、健康生活新主張 活動1 肯定自我價值、活動2 良好人際互動**  **活動1 肯定自我價值** 一、了解自我價值 1.教師說明「自我價值」的意義。 2.請學生分享他們自己所認同的「自我價值」為何？ 二、自我價值知多少 教師說明高、低自我價值分別會有哪些行為表現， 強調肯定自我價值的重要性。 三、自我大蒐祕 1.請學生思考自己的特點。 2.學生訪問家人或朋友對自己的看法，並將訪問結果與大家分享。 四、生命的故事 1.解說黃美廉的真實故事。 2.引導學生思考：黃美廉的真實故事代表什麼意義？換做是自己，是否也能積極開創屬於自己的人生？ 五、提升自我價值 1.教師說明每個人都有自己的特點，肯定自我的價值，不僅在於  發掘自己的優點，也要能面對、接納並改進自己的缺點。經由  學習和努力，可以建立更積極的自我價值。 2.請學生發表自己可以做哪些的努力，讓目前與未來的生活更有  價值和意義呢？ **活動2 良好人際互動** 一、萬人迷與顧人怨 1.教師以課文為例，引導學生思考與別人相處的好、壞經驗。 2.教師請各組討論：為什麼大家都想和怡靜在一起，而不想和小  虎在一起呢？ 3.教師請各組學生發表看法。 4.教師請各組學生發表看法，並摘要在黑板上，由教師綜合歸納。 5.引導學生思考各種互動方式可能產生的結果，及其會為人際關  係帶來哪些影響。 6.教師請學生發表自己的看法，並將發表內容摘要寫在黑板上。 7.教師綜合歸納：可透過他人的反應，明白自己在人際互動上是討人喜歡還是令人討厭，從中學習良好的互動方式。 二、改善人際關係的步驟 1.教師引導學生回想自己在與他人互動的情況，別人的反應如何。 2.教師請各組選擇一項人際互動缺點，並運用問題解決的技巧討  論改善方法。 3.範例：問題解套五步。 4.教師請各組學生發表結論。 5.教師請各組學生發表結論，並摘要在黑板上，由教師綜合歸納。 6.教師說明人際互動貴在「尊重自己也尊重別人」。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元五、健康生活新主張  活動1 肯定自我價值 、活動2 良好人際互動 | 自我評量 參與度評  量 課堂問答 |  |
| **第十六週**  **5/26**  **│**  **6/1** | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。  【家政教育】4-3-4探索家庭生活問題，探討如何避免其對個人的不良影響。 【家政教育】4-3-5參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係。 | **單元五、健康生活新主張 活動3 營造安全生活、活動4 拒絕酒的危害**  **活動3 營造安全生活** 一、危險再現 1.教師引導學生回想並分享自己在學校曾經發生的事故傷害。 2.教師請各組討論：  (1)校園最常發生的事故傷害？  (2)發生的原因、地點？  (3)如何處理？結果如何？ 3.教師針對學生發表內容，歸納出校園常發生的事故傷害與預防方法。 二、最佳處理 1.教師說明發生事故傷害的處理步驟。 2.教師說明牙齒鬆動或是斷裂時的緊急處理步驟與注意事項。 三、危機大考驗 教師說明生活中有許多危險情境的發生是意料不到的，如果遇到危險狀況時，應冷靜思考，並運用學過的急救技巧妥善處理。  **活動4 拒絕酒的危害** 一、酒害知多少 1.學生蒐集有關不當飲酒危害的報導。 2.引導學生根據蒐集的相關資料或是自己的見聞，分享關於不當飲酒的危害。  3.教師歸納學生的發言，並說明不當飲酒的危害還包括個人危害及家庭危害。  4.教師說明「酒精性胎兒徵候群」之傷害。 二、向酒說「不」  1.教師介紹拒酒妙招，並請學生演練。 2.教師引導學生思考其他的拒酒妙招，並請學生發表自己的看法。 3.教師引導學生思考，如何幫助親友拒絕不當飲酒的危害，並請學生發表自己的看法。 4.教師說明運用規律運動與休閒活動，以協助親友拒絕不當飲酒的危害。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元五、健康生活新主張  活動3 營造安全生活 、活動4 拒絕酒的危害 | 自我評量 課堂問答 |  |
| **第十七週**  **6/2**  **│**  **6/8** | 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在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  【生涯發展教育】3-2-1覺察如何解決問題及做決定。 【生涯發展教育】3-2-2培養互助合作的工作態度。 【性別平等教育】2-3-2學習兩性間的互動與合作。 | **單元六、操之在我 活動1 盤中乾坤 、活動2 趣味飛壘賽 、活動3 翻轉自如 、活動4 肢體力與美**  **活動1 盤中乾坤** 一、比翼雙飛 1.兩人一組擲接練習，並逐步加大距離。 2.若有時間考量，可修改規則。 3.口令可由全班一起喊或兩隊輪流喊。 4.場地可利用籃球場兩端三分線區域。 二、飛盤逐洞賽 1.各洞可視學生程度，以粉筆畫出適當圓圈。不宜以呼拉圈代替，  以免受傷。 2.可輪流擔任洞主，亦可由各隊指派接盤技巧較好的隊友擔任。 3.進行數次後，可引導學生修改規則，如：縮小洞口、指定對方  洞主人選等。 **活動2 趣味飛壘賽** 一、講解規則 1.請學生發表觀看棒球比賽的經驗，指出利用飛盤亦可進行類似比賽。 2.講解基本規則，並請學生示範。 二、進行比賽 1.為比賽流暢性，全隊輪完後再進行換場。 2.防守的位置由學生自行決定。 3.提醒學生避免滑壘或互相衝撞。 三、發表討論 1.學生分享進攻、防守技巧，及戰術的運用。 2.引導學生歸納適合全班的遊戲規則。 **活動3 翻轉自如** 一、識身體軸心 引導學生回想翻滾經驗，並介紹身體的兩個軸心。 二、練習雙足、單足旋轉 1.講解並示範雙足旋轉及單足旋轉後分組練習。 2.在練習180度旋轉後，教師可示範360度的旋轉方式，鼓勵學  生嘗試。 **活動4 肢體力與美** 一、了解身體控制能力的重要性 複習過去學習過的墊上動作。 二、學習側手翻動作 1.教師講解、示範側手翻動作要領。 2.引導學生進行練習。 三、創意組合 將過去學會的墊上動作，加上平衡動作做組合式的墊上動作。  **畢業考: 6/6、6/7** | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元六、操之在我  活動1 盤中乾坤 、活動2 趣味飛壘賽 、活動3 翻轉自如 、活動4 肢體力與美 | 實際演練 觀察評量 |  |
| **第十八週**  **6/9**  **│**  **6/15** | 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。 5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。  【生涯發展教育】3-2-1覺察如何解決問題及做決定。 | **單元七、水中樂悠「游」 活動1 捷泳 活動2 水中求生知多少**  **活動1 捷泳** 一、介紹捷泳的概念 教師講解捷泳的動作概念。 二、蹬牆+腿部打水 強調打水時，頭夾於兩臂間呈流線型。 三、蹬牆+打水+划臂 引導學生增加划臂的動作練習。 四、蹬牆+打水+划臂+一次換氣 提醒換氣時，臉部儘量保持貼在水面，避免身體轉動太多而阻礙平衡。 五、捷泳連續動作 引導學生嘗試練習捷泳的完整動作。 六、進行「水中快遞」 介紹各棒次的進行方式後進行遊戲。 **活動2 水中求生知多少** 一、介紹水中自救的概念 分組討論從事水上活動時，須留意哪些要點以保障安全？ 二、徒手漂浮自救法介紹 1.引導學生複習之前學過的水母漂。 2.介紹仰漂的基本動作要素。 三、介紹遇溺水事件之處理 1.介紹遇溺水事件正確的處理方式。 2.學生分享自己之前錯誤救生觀念。 四、水上活動安全資源 鼓勵學生利用課餘時間，吸收有關水上活動安全的知識。 | 3 | 翰林版國小六下健康與體育 單元七、水中樂悠「游」  活動1 捷泳 活動2 水中求生知多少 | 發表 實際演練 課堂問答 |  |