

彰化縣鹿港國民小學 113 學年度 六 年級第 1 學期 健康教育 課程計畫 設計者：許 順 仲

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. 綜合活動

二、學習節數：每週(1)節，實施(3)週，共(3)節。

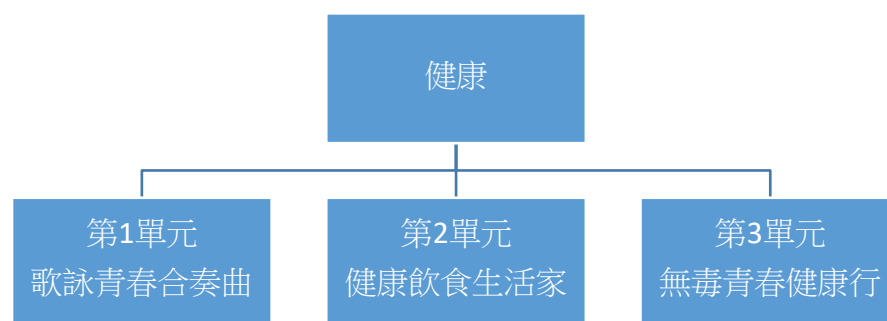
三、課程內涵：(學習總目標)

1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。
2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。
3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。
4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。
6. 學習生活技能以因應各種情感議題。
7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。
8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。
11. 建立分辨毒害的能力。
12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。
13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。
14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題	J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
--	--

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



五、本學期達成之學生素養指標：(打 V 處為本課程計畫達成之素養指標)

圖像	向度	素養指標			
		正向		健康	
陽光	正向健康	1. 關懷尊重	v	1. 身心平衡	v
		2. 正面思考	v	2. 快樂生活	v
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1. 溝通表達	v	1. 靈活創新	v

		2. 放眼國際		2. 追求榮譽	
碧水	適性學習	適性		學習	
		1. 欣賞接納	v	1. 終身學習	v
		2. 適性揚才		2. 活學活用	
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1. 解決問題	v	1. 自信創新	
		2. 獨立思考	v	2. 勇於承擔	v

六、公開授課



圖一/認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係



圖二/與學生互動，以更有趣的方式確認他們是否吸收知識

七、教學省思

- 教學過程中採用生活化案例與情境模擬，幫助學生具體理解法律保護的重點，如身體界線、自主權及拒絕的權利。
- 發現部分學生對法律條文的認識較薄弱，未來可搭配圖表、故事繪本或小劇場，提升學生的理解與記憶。
- 為避免議題帶來不適感，特別注意以尊重、開放的態度引導學生思考與表達，營造安全的討論空間。
- 「知道」只是第一步，真正重要的是協助學生內化為價值觀並實踐於生活中。