臺南市公立歸仁區大潭國民小學 113 學年度第一學期六年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級	六	教學節數	每週(3)節,本學期共(66)節
教	(中) · // // // // // // // // // // // // /	(班級/組別)	^	教字即 数	每週(J)即/ 个 字期共(00)即
	1. 能覺察環境汙染對健康	的影響。			
	2. 能公開參與生活中的環	保行動,並堅持自己的]健康立場。		
	3. 能覺察影響人生各階段	情緒的因素及困擾。			
	4. 能學會因應死亡的影響	及排解憂慮的方法。			
	5. 能察知青少年飲食不均	的態樣對健康的影響。			
	6. 能主動了解多元飲食文	化的由來與特色。			
	7. 能學會因應性騷擾、性	侵害及性剝削的方法。			
課程目標	8. 能展現對愛滋病患者的	同理及關懷。			
	9. 認識三項全能的比賽內	容規則、器材與安全事	項。		
	10. 了解跳高及跳遠技術的	的動作要素與要領。			
	11. 能了解握繩、預備姿勢	势、拔河的姿勢。			
	12. 能透過觀摩他人或自 i	己察覺學習到正確傳球	及射門動作。		
	13. 能在3對3比賽中,	寅練討論的進攻及防守	策略。		
	14. 能在平衡木上做出連絡	賣行進間的靜、動態平征	衡動作。		
	15. 學習法式滾球的運動	技能,表現穩定的身體	控制與協調能力。		
	健體-E-A1 具備良好身體	建活動與健康生活的習慣	貫,以促進身心健全	会發展,並認識個人特質	,發展運動與保健的潛能。
	健體-E-A2 具備探索身體	建活動與健康生活問題的	为思考能力,並透 透	過體驗與實踐,處理日常	生活中運動與健康的問題。
	健體-E-A3 具備擬定基本	的運動與保健計畫及實	【作能力 ,並以創新	听思考方式,因應日常生	活情境。
該學習階段	健體-E-B1 具備運用體育	與健康之相關符號知能	,能以同理心應用]在生活中的運動、保健	與人際溝通上。
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健	康有關的感知和欣賞的	为基本素養 ,促進多	3 元感官的發展,在生活	環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	健體-E-C1 具備生活中有	關運動與健康的道德知	口識與是非判斷能力	7,理解並遵守相關的道	德規範,培養公民意識,關懷社會。
	健體-E-C2 具備同理他人	感受,在體育活動和健	E康生活中樂於與人	互動、公平競爭,並與	團隊成員合作,促進身心健康。
	健體-E-C3 具備理解與關	心本土、國際體育與健	建康議題的素養,並	运認識及包容文化的多元	性。
			課程架構服	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

h) 69 No co		<i>tt</i> h	69 and to 100	學習	冒重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			◆能認識生活中常見的汙染形式及	1a-III-2 描述生活	Ca-III-2 環境汙染	觀察評量	【環境教育】
			來源。	行為對個人與群體	的來源與形式。	口頭評量	環 E15 覺知能資源
	壹、健康	1		健康的影響。		行為檢核	過度利用會導致環境
	一. 環境體檢大行動	1		2a-III-2 覺知健康		態度評量	汙染與資源耗竭的問
				問題所造成的威脅			題。
				感與嚴重性。			
			1. 認識三項全能的比賽內容、器材	1c-III-1 了解運動	Ab-III-1 身體組成	觀察評量	
			與安全事項。	技能要素和基本運	與體適能之基本概	口頭評量	
			2. 完成簡易三項全能接力活動。	動規範。	念。	行為檢核	
			3. 了解三項全能運動所需的體適	1c-III-2 應用身體	Ab-III-2 體適能自	態度評量	
			能。	活動的防護知識,	我評估原則。		
_			4. 了解自身體適能的狀態。	維護運動安全。	Cb-III-1 運動安全		
8/30			5. 學會評估運動強度、認識身體活	1c-III-3 了解身體	教育、運動精神與運		
8/31			動金字塔。	活動對身體發展的	動營養知識。		
			6. 選擇適合自己的運動項目,並依	關係。	Cb-III-3 各項運動		
	貳、體育 五.海陸任遨遊	2	所需的體適能安排運動計畫。	2c-III-3 表現積極	裝備、設施、場域。		
	1.1411111111111111111111111111111111111		7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模	參與、接受挑戰的	Cd-III-1 戶外休閒		
			式。	學習態度。	運動進階技能。		
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活動			
				的特色。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動技			
				能學習效能。			
				3c-III-2 在身體活			

				動中表現各項運動			
				技能,發展個人運			
				動潛能。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能與			
				運動技能表現。			
				4c-III-3 擬定簡易			
				的體適能與運動技			
				能的運動計畫。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
			◆能認識生活中常見的汙染形式及	1a-III-2 描述生活	Ca-III-2 環境汙染	觀察評量	【環境教育】
			來源。	行為對個人與群體	的來源與形式。	口頭評量	環 E15 覺知能資源
	壹、健康	1		健康的影響。		行為檢核	過度利用會導致環境
	一. 環境體檢大行動	1		2a-III-2 覺知健康		態度評量	汙染與資源耗竭的問
				問題所造成的威脅			題。
				感與嚴重性。			
_			1. 認識三項全能的比賽內容、器材	1c-III-1 了解運動	Ab-III-1 身體組成	觀察評量	
9/1			與安全事項。	技能要素和基本運	與體適能之基本概	口頭評量	
 9/7			2. 完成簡易三項全能接力活動。	動規範。	念。	行為檢核	
97 1			3. 了解三項全能運動所需的體適	1c-III-2 應用身體	Ab-III-2 體適能自	態度評量	
	貳、體育	2	能。	活動的防護知識,	我評估原則。		
	五. 海陸任遨遊	2	4. 了解自身體適能的狀態。	維護運動安全。	Cb-III-1 運動安全		
			5. 學會評估運動強度、認識身體活	1c-III-3 了解身體	教育、運動精神與運		
			動金字塔。	活動對身體發展的	動營養知識。		
			6. 選擇適合自己的運動項目,並依	關係。	Cb-III-3 各項運動		
			所需的體適能安排運動計畫。	2c-III-3 表現積極	裝備、設施、場域。		

			7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模	參與、接受挑戰的	Cd-III-1 戶外休閒		
			式。	學習態度。	運動進階技能。		
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活動			
				的特色。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動技			
				能學習效能。			
				3c-III-2 在身體活			
				動中表現各項運動			
				技能,發展個人運			
				動潛能。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能與			
				運動技能表現。			
				4c-III-3 擬定簡易			
				的體適能與運動技			
				能的運動計畫。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
			1. 能認識生活中常見的汙染形式及	1a-III-2 描述生活	Ca-III-2 環境汙染	觀察評量	【環境教育】
			來源。	行為對個人與群體	的來源與形式。	口頭評量	環 E15 覺知能資源
三 0/0	壹、健康	1	2. 能覺察環境汙染對健康的影響。	健康的影響。		行為檢核	過度利用會導致環境
9/8	一. 環境體檢大行動	-		2a-III-2 覺知健康		態度評量	汙染與資源耗竭的問
9/14				問題所造成的威脅			題。
				感與嚴重性。			
	貳、體育	2	1. 了解三項全能運動所需的體適	1c-III-3 了解身體	Ab-III-1 身體組成	觀察評量	

	五. 海陸任遨遊	能。	活動對身體發展的	與體適能之基本概	口頭評量	
		2. 了解自身體適能的狀態。	關係。	念。	行為檢核	
		3. 學會評估運動強度、認識身體活	2c-III-3 表現積極	Ab-III-2 體適能自	態度評量	
		動金字塔。	參與、接受挑戰的	我評估原則。		
		4. 選擇適合自己的運動項目,並依	學習態度。	Cb-III-1 運動安全		
		所需的體適能安排運動計畫。	2d-III-3 分析並解	教育、運動精神與運		
		5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模	釋多元性身體活動	動營養知識。		
		式。	的特色。			
			3d-III-1 應用學習			
			策略,提高運動技			
			能學習效能。			
			3c-III-2 在身體活			
			動中表現各項運動			
			技能,發展個人運			
			動潛能。			
			4c-III-2 比較與檢			
			視個人的體適能與			
			運動技能表現。			
			4c-III-3 擬定簡易			
			的體適能與運動技			
			能的運動計畫。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持動			
			態生活。			
		◆能針對不同汙染形式,發想解決	la-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	觀察評量	【環境教育】
四 9/15	壹、健康 1	方法,並實行適當的保健行為。	行為對個人與群體	的交互影響因素。	口頭評量	環 E15 覺知能資源
 9/21	一. 環境體檢大行動		健康的影響。		行為檢核	過度利用會導致環境
9/ Z1			3b-III-4 能於不同		態度評量	汙染與資源耗竭的問

				的生活情境中運用			題。
				生活技能。			
			1. 進行修改式三項全能活動。	1c-III-3 了解身體	Cb-III-1 運動安全	觀察評量	
			2. 介紹運動對健康的好處。	活動對身體發展的	教育、運動精神與運	口頭評量	
			3. 分享挑戰三項全能活動的感想。	關係。	動營養知識。	行為檢核	
			4. 選擇適合自己的運動項目,並依	2c-III-3 表現積極	Cd-III-1 戶外休閒	態度評量	
			所須的體適能安排運動計畫。	參與、接受挑戰的	運動進階技能。		
			5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的	學習態度。	Ga-III-1 跑、跳與		
			關係。	3c-III-2 在身體活	投擲的基本動作。		
			6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作	動中表現各項運動			
			要素與要領。	技能,發展個人運			
			7. 表現良好的跳高動作。	動潛能。			
				1d-III-1 了解運動			
	貳、體育			技能的要素和要			
	五.海陸任遨遊	2		領。			
	六. 飛越極限			2c-III-3 表現積極			
				参與、接受挑戰的			
				學習態度。			
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活動			
				的特色。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協調			
				能力。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能與			
				運動技能表現。			
五	壹、健康	1	◆能公開參與生活中的環保行動,	4b-III-1 公開表達	Ca-III-3 環保行動	觀察評量	【環境教育】

					1	T	
9/22	一. 環境體檢大行動		並堅持自己的健康立場。	個人對促進健康的	的參與及綠色消費概	口頭評量	環 E15 覺知能資源
9/28				觀點與立場。	念。	行為檢核	過度利用會導致環境
				4b-III-2 使用適切		態度評量	汙染與資源耗竭的問
				的事證來支持自己			題。
				健康促進的立場。			
			1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	觀察評量	
			關係。	技能的要素和要	投擲的基本動作。	口頭評量	
			2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作	領。		行為檢核	
			要素與要領。	2c-III-3 表現積極		態度評量	
			3. 表現良好的跳高動作。	參與、接受挑戰的			
				學習態度。			
				2d-III-3 分析並解			
	貳、體育 六. 飛越極限	2		釋多元性身體活動			
	711.767612174			的特色。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協調			
				能力。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能與			
				運動技能表現。			
			1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概	4b-III-1 公開表達	Ca-III-3 環保行動	觀察評量	【環境教育】
			念,並於生活中實踐。	個人對促進健康的	的參與及綠色消費概	口頭評量	環 E15 覺知能資源
_	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	2. 能完成綠色消費改善計畫,培養	觀點與立場。	念。	行為檢核	過度利用會導致環境
六 9/29		1	符合綠色消費的習慣。	4b-III-2 使用適切		態度評量	汙染與資源耗竭的問
 10/5			3. 能完成環境汙染改善計畫,建立	的事證來支持自己			題。
10/0			健康的生活環境。	健康促進的立場。			
	貳、體育	2	1. 了解跳遠技術的動作要素與要	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	觀察評量	
	六. 飛越極限	۷	領。	技能的要素和要	投擲的基本動作。	口頭評量	

			2. 表現良好的跳遠動作。	領。		行為檢核	
				2c-III-3 表現積極		態度評量	
				參與、接受挑戰的			
				學習態度。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協調			
				能力。			
			1. 能對人生各階段充滿好奇且願意	la-III-1 認識生	Aa-III-1 生長發育	觀察評量	【生命教育】
			從健康的角度去探索。	理、心理與社會各	的影響因素與促進方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			2. 能了解影響生長發育的因素及促	層面健康的概念。	法。	行為檢核	與心理面向。
			進健康的原則。	la-III-2 描述生活	Aa-III-2 人生各階	態度評量	生 E4 觀察日常生活
			3. 能認識人生各階段生長發育的轉	行為對個人與群體	段的成長、轉變與自		中生老病死的現象,
			變。	健康的影響。	我悅納。		思考生命的價值。
			4. 能了解不同人生階段的身心需求	2a-III-3 體察健康			
			及社會互動。	行動的自覺利益與			
	壹、健康	1	5. 能分析不同人生階段的差異性。	障礙。			
セ	二. 人生製造公司	1		2b-III-1 認同健康			
10/6				的生活規範、態度			
10/12				與價值觀。			
				3b-III-1 獨立演練			
				大部分的自我調適			
				技能。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
	貳、體育		1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定	1c-III-2 應用身體	Bc-III-1 基礎運動	觀察評量	
	六. 飛越極限	2	的方式。	活動的防護知識,	傷害預防與處理方	口頭評量	
	七. 力拔山河		2. 了解運動傷害對運動員的影響、	維護運動安全。	法。	行為檢核	

			同理受傷運動員的感受。	2c-III-2 表現同理	Cb-III-3 各項運動	態度評量	
			3. 了解跳遠技術的動作要素與要	心、正向溝通的團	裝備、設施、場域。		
			領。	隊精神。	Cd-III-1 戶外休閒		
			4. 表現良好的跳遠動作。	3d-III-3 透過體驗	運動進階技能。		
			5. 能了解拔河的歷史由來、裝備。	或實踐,解決練習			
			6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立	或比賽的問題。			
			體側彎、上臂伸展的伸展運動。	1c-III-2 應用身體			
				活動的防護知識,			
				維護運動安全。			
			1 能認識人生各階段生長發育的轉	la-III-1 認識生	Aa-III-1 生長發育	觀察評量	【生命教育】
			變。	理、心理與社會各	的影響因素與促進方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			2. 能了解不同人生階段的身心需求	層面健康的概念。	法。	行為檢核	與心理面向。
			及社會互動。	la-III-2 描述生活	Aa-III-2 人生各階	態度評量	生 E4 觀察日常生活
			3. 能分析不同人生階段的差異性。	行為對個人與群體	段的成長、轉變與自		中生老病死的現象,
			4. 能分析家庭環境是否做到長者友	健康的影響。	我悅納。		思考生命的價值。
			善規畫。	2a-III-3 體察健康			
				行動的自覺利益與			
八	壹、健康	1		障礙。			
10/13	二. 人生製造公司	1		2b-III-1 認同健康			
10/19				的生活規範、態度			
				與價值觀。			
				3b-III-1 獨立演練			
				大部分的自我調適			
				技能。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
	貳、體育	2	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推	1d-III-1 了解運動	Cd-III-1 戶外休閒	觀察評量	

	七. 力拔山河	車、拉輪胎、兩人背對背,以增強	技能的要素和要	運動進階技能。	口頭評量	
		肌耐力。	領。		行為檢核	
		2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握	3c-III-1 表現穩定		態度評量	
		力器、壓寶特瓶,以增強握力。	的身體控制和協調			
		3. 能在家中持續練習,增強肌耐力	能力。			
		及握力。	4d-III-2 養成規律			
		4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的	運動習慣,維持動			
		拔河姿勢。	態生活。			
		5. 透過固定拉拔、四人對拉,來熟				
		練拔河的動作。				
		1. 能接納自己的成長變化,並關心	la-III-1 認識生	Aa-III-1 生長發育	觀察評量	【生命教育】
		家人的身心健康狀況。	理、心理與社會各	的影響因素與促進方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
		2. 能覺察影響人生各階段情緒的因	層面健康的概念。	法。	行為檢核	與心理面向。
		素及困擾。	la-III-2 描述生活	Aa-III-2 人生各階	態度評量	生 E4 觀察日常生活
		3. 能覺察影響人生各階段情緒的因	行為對個人與群體	段的成長、轉變與自		中生老病死的現象,
		素及困擾。	健康的影響。	我悅納。		思考生命的價值。
		4. 能運用正向思考模式解決人生各	2a-III-3 體察健康			
L.		階段的成長困擾。	行動的自覺利益與			
九 10/20	壹、健康	1	障礙。			
 10/26	二. 人生製造公司	1	2b-III-1 認同健康			
10/20			的生活規範、態度			
			與價值觀。			
			3b-III-1 獨立演練			
			大部分的自我調適			
			技能。			
			4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行			
			動。			

1. 能了辨故到于势學院、拉案、調 2c-111-2 未規同理 2c-111-1 戶外外間 觀察計畫 2c-111-2 表規同理 2c-111-2 表規則理 2c-111-2 表規則 2								
京、禮育 七. 力提山河 2 3. 能是如比常計論報謝・培養関係				1. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調	2c-III-2 表現同理	Cd-III-1 户外休閒	觀察評量	
 東京、體育 上,力被山河 2 2 2 2 3. 能送過比賽討翰莪術、培養園隊 次契,相互加油打包。 4. 能在家中持續練習,增強肌耐力 5. 能複導設河相關彩片、資料、學 對放河的技巧。 5. 能複導投河相關彩片、資料、學 對放河的技巧。 5. 能沒學技河相關彩片、資料、學 對放河的技巧。 5. 能沒學技河相關彩片、資料、學 對放河的技巧。 5. 能沒學技可相關彩片、資料、學 技術」、確盡 走				整中心線、預備、開始、結束的意	心、正向溝通的團	運動進階技能。	口頭評量	
基、體育 七. 力拔山河 2 3. 能送過比解對論戰稅、场養團隊 叛契、相互加油打氣。 4. 能在家中持續練習、增盤肌耐力 及擬力。 5. 能投尋拔河相關影片、資料,學 對放河的技巧。 中的漁政和關的科 投資訊、職務。 品與服務。 An-III-3 面對老化 現象與死亡的健康態 度。 觀察評量 (上令教育) 基、健康 二. 人生製造公司 1 2 2 北上自由對死亡的影響及排解量 應的方法。 1				義。	隊精神。		行為檢核	
中 10/27				2. 能安全的進行拔河比賽。	3d-III-2 演練比賽		態度評量	
1		貳、體育	9	3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊	中的進攻和防守策			
及提为。		七. 力拔山河	Δ	默契,相互加油打氣。	略			
□ 1				4. 能在家中持續練習,增強肌耐力	4c-III-1 選擇及應			
書 技河的枝巧。 品與服務。 1.能工解死亡對情緒及生活造成的 影響。 1a-III-3 理解促進 (健康生活的方法、 現象與死亡的健康態 資源與規範。 度。 工事 (基金教育) 2.能正向面對死亡,接受生命的無常。 2.能正向面對死亡,接受生命的無常。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、態度 與價值觀。 數度評量 3.能學會因應死亡的影響及排解臺 應的方法。 與價值觀。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 現促進健康的行動。 1/27 如果 2 1/28 1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及針門動作。 1d-III-1 下解運動 性球類運動基本動作 (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰爭) (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰衝) (基礎戰爭) (基礎戰衝) (基礎戰鬥動) (基礎取動) (基礎戰鬥動) (基礎財)				及握力。	用與運動相關的科			
1.能了解死亡對情緒及生活造成的 影響。 2.能正向面對死亡,接受生命的無 常。 3.能學會因應死亡的影響及排解憂 應的方法。 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				5. 能搜尋拔河相關影片、資料,學	技資訊、媒體、產			
### 10/27				習拔河的技巧。	品與服務。			
\$\frac{1}{2}\$ \frac{1}{2}\$ \fr				1. 能了解死亡對情緒及生活造成的	la-III-3 理解促進	Aa-III-3 面對老化	觀察評量	【生命教育】
***				影響。	健康生活的方法、	現象與死亡的健康態	口頭評量	生 E2 理解人的身體
□ ()				2. 能正向面對死亡,接受生命的無	資源與規範。	度。	行為檢核	與心理面向。
查、健康 二. 人生製造公司 1 應的方法。 與價值觀。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決 策與批判技能。 4a-III-3 主動地表 現促進健康的行 動。 思考生命的價值。 貳、體育 八. 腿上乾坤 1. 能了解如何利用腳停球及內側、 外側等方式傳球。 2. 能運用足球做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學 習到正確傳球及射門動作。 Id-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 3c-III-2 在身體活 動中表現各項運動 Hb-III-1 陣地攻守 性球類運動基本動作 及基礎戰衝。 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量				常。	2b-III-1 認同健康		態度評量	生 E4 觀察日常生活
1 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 11/2 1.能了解如何利用腳停球及內側、動。 Id-III-1 了解運動技能的要素和要性球類運動基本動作及能的要素和要性球類運動基本動作及基礎戰術。 1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及射門動作。 Q基礎戰術。 2 3b-III-2 在身體活動中表現各項運動				3. 能學會因應死亡的影響及排解憂	的生活規範、態度			中生老病死的現象,
一		壹、健康	1	慮的方法。	與價值觀。			思考生命的價值。
# 10/27		二. 人生製造公司	1		3b-III-3 能於引導			
10/27 11/2	1				下,表現基本的決			
1.能了解如何利用腳停球及內側、	·				策與批判技能。			
現促進健康的行動。 1.能了解如何利用腳停球及內側、 外側等方式傳球。 2 2 2 3.能透過觀摩他人或自己察覺,學 習到正確傳球及射門動作。 現促進健康的行動。 1d-III-1 內解運動 技能的要素和要 性球類運動基本動作 及基礎戰術。 及基礎戰術。 (方為檢核 態度評量	'				4a-III-3 主動地表			
1.能了解如何利用腳停球及內側、	11/2				現促進健康的行			
煮、體育 2 八. 腿上乾坤 2 支能運用足球做出指定動作。 領。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及射門動作。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動 技能的要素和要性球類運動基本動作及基礎戰術。 5 次 5 次 2 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動					動。			
貳、體育 2 2. 能運用足球做出指定動作。 領。 及基礎戰術。 行為檢核 3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及射門動作。 動中表現各項運動 態度評量				1. 能了解如何利用腳停球及內側、	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	觀察評量	
7. 腿上乾坤 3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學 3c-III-2 在身體活 態度評量 到且正確傳球及射門動作。 動中表現各項運動				外側等方式傳球。	技能的要素和要	性球類運動基本動作	口頭評量	
八. 腿上乾坤 3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學 3c-III-2 在身體活 態度評量 割到正確傳球及射門動作。 動中表現各項運動			2	2. 能運用足球做出指定動作。	領。	及基礎戰術。	行為檢核	
			<i>L</i>	3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學	3c-III-2 在身體活		態度評量	
技能,發展個人運				習到正確傳球及射門動作。	動中表現各項運動			
					技能,發展個人運			

				動潛能。			
			1. 能接納自己的成長變化。	la-III-3 理解促進	Aa-III-3 面對老化	觀察評量	【生命教育】
			2. 能選擇有益身心健康的具體行	健康生活的方法、	現象與死亡的健康態	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			動。	資源與規範。	度。	行為檢核	與心理面向。
			3. 能體悟老化現象對生活的不便。	2b-III-1 認同健康		態度評量	生 E4 觀察日常生活
			4. 能提倡促進身心健康及生命價值	的生活規範、態度			中生老病死的現象,
	壹、健康	1	的方法。	與價值觀。			思考生命的價值。
	二. 人生製造公司	1		3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決			
+- 11/3				策與批判技能。			
				4a-III-3 主動地表			
11/9				現促進健康的行			
				動。			
			1. 能透過觀摩他人或自己察覺,學	2c-III-2 表現同理	Hb-III-1 陣地攻守	觀察評量	
			習到正確傳球及射門動作。	心、正向溝通的團	性球類運動基本動作	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 能認真、積極參與活動,並與同	隊精神。	及基礎戰術。	行為檢核	
	八. 腿上乾坤	2	學討論戰術。	3d-III-2 演練比賽		態度評量	
				中的進攻和防守策			
				略。			
			1. 能理解生活習慣之選擇與青少年	la-III-2 描述生活	Ea-III-2 兒童及青	觀察評量	【多元文化教育】
			飲食不均的態樣相關性	行為對個人與群體	少年飲食問題與健康	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			2. 能察知青少年飲食不均的態樣對	健康的影響。	影響。	行為檢核	的多樣性與差異性。
+=	土. 44 店		健康的影響。	2a-III-1 關注健康		態度評量	
11/10	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1		議題受到個人、家			
11/16				庭、學校與社區等			
				因素的交互作用之			
				影響。			
				2a-III-2 覺知健康			

				問題所造成的威脅			
				感與嚴重性。			
			1. 能利用比賽結果反思自己不足的	3d-III-3 透過體驗	Ab-III-1 身體組成	觀察評量	
			技能並討論出解決方案。	或實踐,解決練習	與體適能之基本概	口頭評量	
			2. 能規畫一個週期的運動方案並積	或比賽的問題。	念。	行為檢核	
			極落實。	4d-III-1 養成規律	Cb-III-1 運動安全	態度評量	
	本 助 本		3. 世界盃球員、介紹球員身體組成	運動習慣,維持動	教育運動精神與運動		
	貳、體育 八. 腿上乾坤	2	(Power、speed、肌耐力)。	態生活。	營養知識。		
	× • / / /		4. 透過比賽,演練進攻防守策略。		Hb-III-1 陣地攻守		
			5. 能在比賽中表現穩定身體控制與		性球類運動基本動作		
			協調力。		及基礎戰術。		
			6. 能在比賽中表現合作與團隊精				
			神。				
			◆能理解生活習慣之選擇與青少年	1a-III-2 描述生活	Ea-III-2 兒童及青	觀察評量	【多元文化教育】
			飲食不均的態樣相關性。	行為對個人與群體	少年飲食問題與健康	口頭評量	多 E6 了解各文化間
				健康的影響。	影響。	行為檢核	的多樣性與差異性。
				2a-III-1 關注健康		態度評量	
	.			議題受到個人、家			
	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1		庭、學校與社區等			
十三	一. 为闷风反叫			因素的交互作用之			
11/17				影響。			
11/23				2a-III-2 覺知健康			
				問題所造成的威脅			
				感與嚴重性。			
		堂 2	1. 能依個人能力,了解並積極正確	1c-III-1 了解運動	Cb-III-2 區域性運	觀察評量	
	貳、體育		做出不同的運球方式。	技能要素和基本運	動賽會與現代奧林匹	口頭評量	
	九. 勇闖籃球殿堂		2. 能知道 3 對 3 籃球賽起源與發展	動規範。	克運動會。	行為檢核	
			現況,並對規則有基本的認識。	ld-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	態度評量	

		3. 能依個人能力了解並積極正確做	技能的要素和要	性球類運動基本動作		
		出不同的運球方式。	領。	及基礎戰術。		
			2c-III-2 表現同理			
			心、正向溝通的團			
			隊精神。			
			2c-III-3 表現積極			
			參與、接受挑戰的			
			學習態度。			
			3c-III-2 在身體活			
			動中表現各項運動			
			技能,發展個人運			
			動潛能。			
			3d-III-2 演練比賽			
			中的進攻和防守策			
			略。			
		1. 能理解兒童期需要的營養與熱	1a-III-1 認識生	Ea-III-1 個人的營	觀察評量	【多元文化教育】
		量。	理、心理與社會各	養與熱量之需求。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
		2. 能理解六大類食物的代換分量。	層面健康的概念。	Ea-III-3 每日飲食	行為檢核	的多樣性與差異性。
		3. 能自我反省並修正飲食習慣,持	1b-III-2 認識健康	指南與多元飲食文	態度評量	
	壹、健康	續促進健康。	技能和生活技能的	化。		
十四	宣、健康 1 三. 勇闖飲食島		基本步驟。			
11/24			3a-III-1 流暢地操			
11/30			作基礎健康技能。			
			4a-III-2 自我反省			
			與修正促進健康的			
			行動。			
	貳、體育	1. 能知道並做出正確的傳球及行進	1d-III-2 比較自己	Hb-III-1 陣地攻守	觀察評量	
	九. 勇闖籃球殿堂	運球動作。	或他人運動技能的	性球類運動基本動作	口頭評量	

					1	
		2. 能正向的與隊友討論,發展傳球	正確性。	及基礎戰術。	行為檢核	
		比賽中的進攻和防守策略,並運用	3d-III-1 應用學習		態度評量	
		在比賽中。	策略,提高運動技			
		3. 能使用 3C 用品,透過網路比較自	能學習效能。			
		己投籃與上籃動作的正確性。	4c-III-1 選擇及應			
		4. 能在投籃大賽,透過小組合作與	用與運動相關的科			
		分配,提高運動技能學習效能。	技、資訊、媒體、			
			產品與服務。			
		1. 能主動了解多元飲食文化的由來	2a-III-1 關注健康	Ea-III-3 每日飲食	觀察評量	【多元文化教育】
		與特色。	議題受到個人、家	指南與多元飲食文	口頭評量	多 E6 了解各文化間
		2. 能知道選擇正確飲食的方法,有	庭、學校與社區等	化。	行為檢核	的多樣性與差異性。
		助於發育和成長。	因素的交互作用之		態度評量	
	土 /4 店	3. 能表現對多元飲食的尊重與接	影響。			
	壹、健康 三. 勇闖飲食島	納。	3b-III-3 能於引導			
	a v M w M M M M		下,表現基本的決			
			策與批判技能。			
1			4b-III-1 公開表達			
十五 12/1			個人對促進健康的			
 12/7			觀點與立場。			
1271		1. 能使用 3C 用品,透過網路比較	1d-III-2 比較自己	Hb-III-1 陣地攻守	觀察評量	
		自己投籃與上籃動作的正確性。	或他人運動技能的	性球類運動基本動作	口頭評量	
		2. 能在投籃大賽,透過小組合作與	正確性。	及基礎戰術。	行為檢核	
	貳、體育	分配,提高運動技能學習效能。	3d-III-1 應用學習		態度評量	
	九.勇闖籃球殿堂	3. 能在 3 對 3 比賽中,演練討論的	策略,提高運動技			
	7	進攻及防守策略。	能學習效能。			
		4. 透過循環比賽,找出比賽策略的	3d-III-2 演練比賽			
		問題並解決。	中的進攻和防守策			
			略。			

			3d-III-3 透過體驗			
			或實踐,解決練習			
			或比賽的問題。			
			4c-III-1 選擇及應			
			用與運動相關的科			
			技、資訊、媒體、			
			產品與服務。			
		1. 能表現對多元飲食文化的尊重與	2a-III-1 關注健康	Ea-III-3 每日飲食	觀察評量	【多元文化教育】
		接納。	議題受到個人、家	指南與多元飲食文	口頭評量	多 E6 了解各文化間
		2. 能運用營養知識對多元飲食文化	庭、學校與社區等	化。	行為檢核	的多樣性與差異性。
		進行分析和批判,並做出調整飲食	因素的交互作用之		態度評量	
	主、 44 库	均衡的決策。	影響。			
	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1 3. 能檢視自己飲食習慣的成因,反	3b-III-3 能於引導			
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	思後改進。	下,表現基本的決			
		4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲	策與批判技能。			
		食。	4b-III-1 公開表達			
十六			個人對促進健康的			
12/8			觀點與立場。			
12/14		1. 能認識訓練平衡的設施、場域。	1d-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運動	觀察評量	
		2. 能做出教師指導的靜態平衡動	技能的要素和要	裝備、設施、場域。	口頭評量	
		作,運用肢體展現,從中觀察、欣	領。	Ia-III-1 滾翻、支	行為檢核	
	丰、 脾	賞、分享。	2c-III-3 表現積極	撑、跳躍、旋轉與騰	態度評量	
	貳、體育十.平衡木上的不倒 2 翁	3. 能嘗試練習不同方法,讓個人或	参與、接受挑戰的	躍動作。		
		與同伴運用身體做出動態平衡。	學習態度。			
		4. 能從練習當中意識到身體在空間	3c-III-1 表現穩定			
		中的變化。	的身體控制和協調			
		5. 學童有能力解決練習時所面臨的	能力。			
		問題。	3d-III-3 透過體驗			

71717	-(-,, - ,,,,, -						
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
			1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。	la-III-1 認識生	Db-III-3 性騷擾與	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能覺察個資外洩的嚴重性。	理、心理與社會各	性侵害的自我防護。	口頭評量	性 E4 認識身體界限
			3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	層面健康的概念。		行為檢核	與尊重他人的身體自
				3a-III-2 能於不同		態度評量	主權。
				的生活情境中,主			性 E5 認識性騷擾、
				動表現基礎健康技			性侵害、性霸凌的概
				能。			念及其求助管道。
				4b-III-1 公開表達			【人權教育】
				個人對促進健康的			人 E1 認識人權是與
	t /hrt			觀點與立場。			生俱有的、普遍的、
ナセ	壹、健康 四. 守護青春	1					不容剝奪的。
12/15	— , (交为名						【品德教育】
12/21							品 E2 自尊尊人與自
							愛愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 El 探討生活議
							題,培養思考的適當
							情意與態度。
							生 E2 理解人的身體
							與心理面向。
	貳、體育	2	1. 能嘗試練習不同方法,讓個人或	1d-III-1 了解運動	Ia-III-1 滾翻、支	觀察評量	
	十. 平衡木上的不倒	<u> </u>	與同伴運用身體做出動態平衡。	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與騰	口頭評量	

	翁		2. 能從練習當中意識到身體在空間	領。	躍動作。	行為檢核	
			中的變化。	2c-III-3 表現積極		態度評量	
			3. 學童有能力解決練習時所面臨的	參與、接受挑戰的			
			問題。	學習態度。			
			4. 能完成教師給予在平衡木上的任	2d-III-1 分享運動			
			務動態平衡。	欣賞與創作的美感			
			5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	體驗。			
			態度。	3c-III-1 表現穩定			
			6. 能展現肢體動作的穩定度、控制	的身體控制和協調			
			協調能力。	能力。			
			7. 學童有能力解決練習時所面臨的	3d-III-3 透過體驗			
			問題。	或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
			1. 能認識性侵害的定義。	la-III-1 認識生	Db-III-3 性騷擾與	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。	理、心理與社會各	性侵害的自我防護。	口頭評量	性 E4 認識身體界限
			3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性	層面健康的概念。		行為檢核	與尊重他人的身體自
			剝削的方法。	3a-III-2 能於不同		態度評量	主權。
1.5			4. 能於不同生活情境表現自我保護	的生活情境中,主			性 E5 認識性騷擾、
十八 12/22	壹、健康	1	的技能。	動表現基礎健康技			性侵害、性霸凌的概
12/28	四. 守護青春	1	5. 能認識身體自主權的概念。	能。			念及其求助管道。
12/20			6. 能表達對身體自主權的重視。	4b-III-1 公開表達			【人權教育】
				個人對促進健康的			人 El 認識人權是與
				觀點與立場。			生俱有的、普遍的、
							不容剝奪的。
							【品德教育】

							品 E2 自尊尊人與自
							愛愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 E1 探討生活議
							題,培養思考的適當
							情意與態度。
							生 E2 理解人的身體
							與心理面向。
			1. 能完成教師給予在平衡木上的任	2c-III-3 表現積極	Ia-III-1 滾翻、支	觀察評量	
			務動態平衡。	參與、接受挑戰的	撐、跳躍、旋轉與騰	口頭評量	
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	學習態度。	躍動作。	行為檢核	
			態度。	2d-III-1 分享運動		態度評量	
			3. 能展現肢體動作的穩定度、控制	欣賞與創作的美感			
			協調能力。	體驗。			
			4. 學童有能力解決練習時所面臨的	3c-III-1 表現穩定			
			問題。	的身體控制和協調			
	貳、體育		5. 能在比賽中表現出運動家精神,	 能力。			
	十. 平衡木上的不倒	2	並遵守比賽規範。	3c-III-3 表現動作			
	翁		6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及	創作和展演的能			
			協調能力。	力。			
			7. 在練習的過程中,能解決在平衡	3d-III-3 透過體驗			
			木上所遇到的動作挑戰。	或實踐,解決練習			
			8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。	或比賽的問題。			
			O. NOVO I IVI DUMPHIO IT	4d-III-3 宣導身體			
				活動促進身心健康			
	.	-	4 (1) 20 11) (1) \$65, 1, 12 \$2. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4. \$4	的效益。	NI III E I was 4	からこり	▼ 11 m1 ~ bh 11 dm ▼
十九	壹、健康	1	1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感	la-III-2 描述生活	Db-III-5 友誼關係	觀察評量	【性別平等教育】

12/29	四. 守護青春		的正確方式。	行為對個人與群體	的維繫與情感的合宜	口頭評量	性 E4 認識身體界下
1/4			2. 能學習預防及因應網路霸凌的方	健康的影響。	表達方式。	行為檢核	與尊重他人的身體自
			法。	2a-III-2 覺知健康		態度評量	主權。
				問題所造成的威脅			性 E5 認識性騷擾
				感與嚴重性。			性侵害、性霸凌的标
				3a-III-2 能於不同			念及其求助管道。
				的生活情境中,主			【人權教育】
				動表現基礎健康技			人 E1 認識人權是與
				能。			生俱有的、普遍的
				4b-III-1 公開表達			不容剝奪的。
				個人對促進健康的			【品德教育】
				觀點與立場。			品 E2 自尊尊人與1
							愛愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 El 探討生活議
							題,培養思考的適
							情意與態度。
							生 E2 理解人的身份
							與心理面向。
			1. 認識法式滾球的由來與賽事。	1c-III-1 了解運動	Cb-III-2 區域性運	觀察評量	
			2. 學習法式滾球運動的精神與規	技能要素和基本運	動賽會與現代奧林匹	口頭評量	
			範。	動規範。	克運動會。	行為檢核	
	貳、體育	2	3. 認識法式滾球的場地。	2c-III-2 表現同理	Cb-III-3 各項運動	態度評量	
	十一. 好球強強滾	2	4. 透過遊戲體驗,解決練習與比賽	心、正向溝通的團	裝備、設施、場域。		
			的問題。	隊精神。	Hc-III-1 標的性球		
			5. 能表現出穩定的身體控制與協調	3c-III-1 表現穩定	類運動基本動作及基		
			能力。	的身體控制和協調	礎戰術。		

			6. 能在遊戲中表現合作與團隊精	能力。			
			神。	3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
			1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	la-III-2 描述生活	Db-III-4 愛滋病傳	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅	行為對個人與群體	染途徑與愛滋關懷。	口頭評量	性 E4 認識身體界限
			及嚴重性。	健康的影響。		行為檢核	與尊重他人的身體自
			3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋	2a-III-2 覺知健康		態度評量	主權。
			病的方法。	問題所造成的威脅			性 E5 認識性騷擾、
				感與嚴重性。			性侵害、性霸凌的概
				4b-III-3 公開提倡			念及其求助管道。
				促進健康的信念或			【人權教育】
				行為。			人 El 認識人權是與
	+ /+ +						生俱有的、普遍的、
	壹、健康 四.守護青春	1					不容剝奪的。
二十 1/5	口. 1 成为名						【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自
1/11							愛愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 El 探討生活議
							題,培養思考的適當
							情意與態度。
							生 E2 理解人的身體
							與心理面向。
	h		1.透過遊戲體驗,解決練習與比賽	ld-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運動	觀察評量	
	貳、體育 十一. 好球強強滾	2	的問題。	技能的要素和要	裝備、設施、場域。	口頭評量	
	·AAAAA		2. 能表現出穩定的身體控制與協調	領。	Hc-III-1 標的性球	行為檢核	

			能力。	1d-III-3 了解比賽	類運動基本動作及基	態度評量	
			3. 能在遊戲中表現合作與團隊精	的進攻和防守策	礎戰術。		
			神。	略。			
			4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽	2c-III-2 表現同理			
			規則。	心、正向溝通的團			
			5. 學習法式滾球的運動技能,表現	隊精神。			
			穩定的身體控制與協調能力。	3c-III-1 表現穩定			
			6. 在賽事中體驗、思考並解決問	的身體控制和協調			
			題。	能力。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
			1. 能展現對愛滋病患者的同理及關	la-III-2 描述生活	Db-III-4 愛滋病傳	觀察評量	【性別平等教育】
			懷。	行為對個人與群體	染途徑與愛滋關懷。	口頭評量	性 E4 認識身體界限
			2. 能自我檢核網路使用習慣。	健康的影響。		行為檢核	與尊重他人的身體自
			3. 能分辨性騷擾的樣態。	2a-III-2 覺知健康		態度評量	主權。
			4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	問題所造成的威脅			性 E5 認識性騷擾、
				感與嚴重性。			性侵害、性霸凌的概
				4b-III-3 公開提倡			念及其求助管道。
二十一 1/12	壹、健康	1		促進健康的信念或			【人權教育】
1/18	四. 守護青春	1		行為。			人 El 認識人權是與
1/10							生俱有的、普遍的、
							不容剝奪的。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自
							愛愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】

							生 El 探討生活議
							題,培養思考的適
							情意與態度。
							生 E2 理解人的身
							與心理面向。
			1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽	1d-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運動	觀察評量	
			規則。	技能的要素和要	裝備、設施、場域。	口頭評量	
			2. 學習法式滾球的運動技能,表現	領。	Hc-III-1 標的性球	行為檢核	
			穩定的身體控制與協調能力。	1d-III-3 了解比賽	類運動基本動作及基	態度評量	
			3. 在賽事中體驗、思考並解決問	的進攻和防守策	礎戰術。		
			題。	略。			
			4. 透過比賽,演練進攻、防守策	2c-III-2 表現同理			
			略。	心、正向溝通的團			
	貳、體育	2	5. 能在比賽中表現穩定身體控制與	隊精神。			
	十一. 好球強強滾	2	協調力。	3c-III-1 表現穩定			
			6. 能在比賽中表現合作與團隊精	的身體控制和協調			
			神。	能力。			
			7. 向家人宣導法式滾球運動,共同	3d-III-2 演練比賽			
			參與體驗促進健康。	中的進攻和防守策			
				略。			
				4d-III-3 宣導身體			
				活動促進身心健康			
				的效益。			
二十二							
1/19	休業式	3					
1/20							

[◎]教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

^{◎「}學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立歸仁區大潭國民小學 113 學年度第二學期六年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級	六	教學節數	每注	週(3)節,本學期共(57)節					
		(班級/組別)										
	1. 從生理、心理、家庭、社會		_									
	2. 能自我覺察並省思自己的引		態度接納限制,進行補	償轉移達到自我悅納。								
	3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息	息及影響。										
	4. 能覺察成癮性物質引發的多	多重問題。										
	5. 能認識臺灣常見的八種傳統	杂病特性、傳染途	徑及好發季節。									
	6. 能養成預防性健康自我照該	檴的良好習慣,預	防不同慢性病。									
	7. 能具備因應人際互動及畢業	業焦慮的正確判斷	•									
課程目標	8. 能表達促進友誼及自我認同	能表達促進友誼及自我認同的觀點。										
	9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感	學習與欣賞舞蹈創作的美感,發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。										
	10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美	0. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外,並效仿其動作與隊形。										
	11. 能在排球比賽與隊友討論	攻擊與防守策略.	且在戰術板上畫出,並這	透過返回比賽驗證。								
	12. 能透過觀摩他人或自己察	覺學習到正確的:	擎球、正手、反手及發 班	求動作。								
	13. 能認識不同的角力運動招	式及動作要領。										
	14. 表現良好的拋球、擲球、	滾球及木球的擊3	求動作。									
	15. 能進行水球基礎動作:水	中傳接球、水中	運球、水中射門。									
	健體-E-A1 具備良好身體活動			展,並認識個人特質,	發展運動與保健的?	 						
	 健體-E-A2 具備探索身體活動	动與健康生活問題	的思考能力,並透過體	驗與實踐,處理日常生	活中運動與健康的戶	問題。						
該學習階段	 健體-E-B1 具備運用體育與個	建康之相關符號知	能,能以同理心應用在	生活中的運動、保健與	人際溝通上。							
領域核心素養	│ 健體-E-B2 具備應用體育與係	建康相關科技及資	訊的基本素養,並理解	各類媒體刊載、報導有	關體育與健康內容的	的意義與影響。						
	 健體-E-B3 具備運動與健康有	盲關的感知和欣賞	的基本素養,促進多元	感官的發展,在生活環	境中培養運動與健康	康有關的美感體驗。						
	健體-E-C2 具備同理他人感受	,										
	課程架構脈絡											
				學習重	點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					

							1
			1. 從生理、心理、家庭、社	la-III-1 認識生	Fa-III-1 自我 股细胞無丝探索	觀察評量	【生涯規劃教育】
			會等面向認識自我概念。	理、心理與社會各層	悅納與潛能探索 的方法。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2. 能覺察自我概念是正向或	面健康的概念。		行為檢核	質與興趣。
	□ 、 健康 □ . 天生我才必有用	1	負向,具備正向的自我效能	2b-III-3 擁有執行		態度評量	涯 E5 探索自己的價
	17121117		感。	健康生活行動的信心 與效能感。			值觀。
) () () () () () () () () () (涯 E6 覺察個人的優
第一週							勢能力。
2/5~2/8			1. 學習與欣賞舞蹈創作的美	1c-III-3 了解身體	Ib-III-1 模仿	觀察評量	
			感,發現身體活動、發展與	活動對身體發展的關	性與主題式創作 舞。	口頭評量	
			書法文化素養的連結性。	係。	71	行為檢核	
貳、體育 五. 身體書法家	2	2. 能分組嘗試練習用身體各	2d-III-1 分享運動		態度評量		
	工. 7 加 G 10 7		部位書寫各種書法字體,認	欣賞與創作的美感體			
			識身體活動對身體發展的關	驗。			
			係。				
			1. 從生理、心理、家庭、社	la-III-1 認識生	Fa-III-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教育】
			會等面向認識自我概念。	理、心理與社會各層	悦納與潛能探索	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
	壹、健康		2. 能覺察自我概念是正向或	面健康的概念。	的方法。	行為檢核	質與興趣。
	宣、健康 一. 天生我才必有用	1	負向,具備正向的自我效能	2b-III-3 擁有執行		態度評量	涯 E5 探索自己的價
			感。	健康生活行動的信心			值觀。
第二週				與效能感。			涯 E6 覺察個人的優
2/9~2/15							勢能力。
_			1. 學習與欣賞舞蹈創作的美	1c-III-3 了解身體	Ib-III-1 模仿	觀察評量	
			感,發現身體活動、發展與	活動對身體發展的關	性與主題式創作	口頭評量	
	貳、體育		書法文化素養的連結性。	係。	舞。	行為檢核	
	五.身體書法家	2	2. 能分組嘗試練習用身體各	2d-III-1 分享運動		態度評量	
			部位書寫各種書法字體,認	欣賞與創作的美感體			
			識身體活動對身體發展的關	驗。			
			係。				

		,					
			1. 能理解自我悅納的定義。	3b-III-1 獨立演練	Fa-III-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教育】
			2. 能自我覺察並省思自己的	大部份的自我調適技	悦納與潛能探索	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
壹、健康		弱點,嘗試以正面態度接納	能。	的方法。	行為檢核	質與興趣。	
	宣、健康 一. 天生我才必有用	1	限制,進行補償轉移達到自	4a-III-2 自我反省		態度評量	涯 E5 探索自己的價
	. 7. 1. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7.		我悅納。	與修正促進健康的行			值觀。
			3. 能按照步驟練習自我調適	動。			涯 E6 覺察個人的優
			達到自我悅納。				勢能力。
			1. 各組學童能討論出場方	2c-III-2 表現同理	Ib-III-1 模仿	觀察評量	
第三週			式、表演位置,並練習各組	心、正向溝通的團隊	性與主題式創作	口頭評量	
2/16~2/22	2/16~2/22		創作表,在討論與參與練習	精神。	舞。	行為檢核	
			中,表現積極參與與正向溝	2c-III-3 表現積極		態度評量	
貳、體育 五 身體書法家		通的合作精神。	參與、接受挑戰的學				
	N、 題 月 五. 身體書法家	2	2. 能說明與解釋小組的身體	習態度。			
			活動特色與書法展現。	2d-III-3 分析並解			
			3. 在討論與參與練習中,表	釋多元性身體活動的			
			現積極參與與正向溝通的合	特色。			
			作精神。	3c-III-3 表現動作			
				創作與展演的能力。			
			1. 能理解潛能的定義。	la-III-1 認識生	Fa-III-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教育】
			2. 能藉由「特質」、「興趣」、	理、心理與社會各層	悦納與潛能探索	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
			「職業」進行潛能探索。	面健康的概念。	的方法。	行為檢核	質與興趣。
tele sum			3. 能認識自己擅長的能力與	3a-III-1 流暢地操		態度評量	涯 E5 探索自己的價
第四週 2/23~3/1	壹、健康	1	不擅長的能力,進而評估適	作基礎健康技能。			值觀。
2,23 3,1	一. 天生我才必有用	1	合的職業。	3b-III-3 能於引導			涯 E6 覺察個人的優
				下,表現基本的決策			勢能力。
				與批判技能。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康的觀			

t				1	1		
				點與立場。			
			1. 能從展演歷程中,分享舞	2d-III-1 分享運動	Ib-III-1 模仿	觀察評量	
			蹈欣賞與創作的美感體驗。	欣賞與創作的美感體	性與主題式創作	口頭評量	
			2. 能與小組成員完成展演,	驗。	舞。	行為檢核	
			表現小組的創作成果。	2d-III-3 分析並解	Ic-III-1 民俗	態度評量	
			3. 欣賞者能回饋並以多元視	 釋多元性身體活動的	運動組合動作與		
			角評析各組表演的身體活動	 特色。	遊戲。		
			 特色。	3c-III-3 表現動作			
	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄		4. 利用身體書法家活動與家	創作與展演的能力。			
		2	人互動,宣導身體活動促進	4d-III-3 宣導身體			
			健康的效益。	活動促進身心健康的			
			5. 能了解扯鈴的歷史由來。	效益。			
			6. 能說出並做出正確的扯鈴	ld-III-1 了解運動			
			動作及名稱。	技能的要素和要領。			
				ld-III-2 比較自己			
				或他人運動技能的正			
				確性。			
			1. 能藉由「特質」、「興趣」、	la-III-1 認識生	Fa-III-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教育】
			「職業」進行潛能探索。	理、心理與社會各層	悦納與潛能探索	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
			2. 能將「興趣」納入選擇	面健康的概念。	的方法。	行為檢核	質與興趣。
勞 工 湘			「職業」的考量,並嘗試規	3a-III-1 流暢地操		態度評量	涯 E5 探索自己的價
第五週 3/2~3/8	壹、健康	1	劃未來職業藍圖。	作基礎健康技能。			值觀。
	一. 天生我才必有用		3. 能了解從事合適工作對於	3b-III-3 能於引導			涯 E6 覺察個人的優
			提升自我悅納的重要性。	下,表現基本的決策			勢能力。
			4. 能省思並回答關於自我悅	與批判技能。			
			納的問題。	4b-III-1 公開表達			
			5. 能規畫充實職業需具備技	個人對促進健康的觀			

			能的方法。	點與立場。			
	貳、體育 六.鈴上雲霄	2	能的方法。 1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作, 並分析與他人的差異。	點與立場。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己 或他人運動技能的正 確性。 2d-III-1 分享運動 欣賞與創作的美感體 驗。	Ic-III-1 民俗 運動組合動作與 遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
				3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。			
第六週 3/9~3/15	壹、健康 二. 解癮密碼	1	1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊 息及影響。 2. 能進行媒體識讀及判斷。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-3 媒體 訊息對青少年吸 菸、喝酒行為的 影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不 公平、不合理、違反 規則和健康受到傷害 等經驗,並知道如何 尋求救助的管道。
	貳、體育 六.鈴上雲霄	2	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作, 並分析與他人的差異。 3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動	1d-III-2 比較自己 或他人運動技能的正 確性。 2d-III-1 分享運動	Ic-III-1 民俗 運動組合動作與 遊戲。 Ic-III-2 民俗	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			作。	欣賞與創作的美感體	運動簡易性表		
			4. 能效仿扯鈴比賽中的優美	驗。	演。		
			動作與隊形。	3c-III-1 表現穩定			
			5. 能利用基本扯鈴動作編排	的身體控制和協調能			
			一場表演。	カ。			
				4c-III-1 選擇及應			
				用與運動相關的科			
				技、資訊、媒體、產			
				品與服務。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動態			
				生活。			
				4d-III-2 執行運動			
				計畫,解決運動參與			
				的阻礙。			
			1. 能了解電子煙對身體的影	la-III-3 理解促進	Bb-III-3 媒體	觀察評量	【人權教育】
			響。	健康生活的方法、資	訊息對青少年吸	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			2. 能進行媒體識讀及判斷。	源與規範。	菸、喝酒行為的	行為檢核	公平、不合理、違反
			3. 能具備破除健康迷思的技	1b-III-4 了解健康	影響。	態度評量	規則和健康受到傷害
	壹、健康		能。	自主管理的原則與方			等經驗,並知道如何
第七週	二.解應密碼	1	4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊	法。			尋求救助的管道。
3/16~3/22			息及影響	3b-III-3 能於引導			
			5. 能了解菸酒媒體廣告的規	下,表現基本的決策			
			定。	與批判技能。			
			6. 能為維護健康採取相對應	4a-III-3 主動地表			
			的行動。	現促進健康的行動。			
	貳、體育	2	1. 能對室內夏季奧運會排球	ld-III-2 比較自己	Cb-III-2 區域	觀察評量	
	七. 排球高手	۷	賽賽事有基本的認識。	或他人運動技能的正	性運動賽會與現	口頭評量	

次列1日即1三(则走加里(利林州以)						
			2. 能積極正確做出低手與低	確性。	代奧林匹克運動	行為檢核	
			手發球動作,並透過競爭和	2c-III-3 表現積極	會。	態度評量	
			學習策略,改善個人技能表	參與、接受挑戰的學	Ha-III-1 網/		
			現。	習態度。	牆性球類運動基		
			3. 能透過小組比賽並討論,	3c-III-2 在身體活	本動作及基礎戰		
			演練排球比賽中的進攻和防	動中表現各項運動技	術。		
			守策略。	能,發展個人運動潛			
			4. 能利用同儕觀察意見修正	能。			
			自己的高手傳接球動作。	3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守策			
				略。			
			1. 能覺察使用成癮性藥物受	2a-III-1 關注健康	Bb-III-2 成癮	觀察評量	【人權教育】
			個人、家庭、學校與社區等	議題受到個人、家	性物質的特性及	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			因素影響。	庭、學校與社區等因	其危害。	行為檢核	公平、不合理、違反
			2. 能在引導下演練拒絕成癮	素的交互作用之影	Bb-III-4 拒絕	態度評量	規則和健康受到傷害
			性物質的技能。	響。	成癮物質的健康		等經驗,並知道如何
				2a-III-2 覺知健康	行動策略。		尋求救助的管道。
				問題所造成的威脅感			
第八週	+ /			與嚴重性。			
3/23~3/29	壹、健康 二. 解癮密碼	1		3b-III-2 獨立演練			
	一. 叶/尼 仏 ~~			大部分的人際溝通互			
				動技能。			
				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策			
				與批判技能。			
				4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念或行			
				為。			

			1. 能與同學討論如何改善比	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/	觀察評量	
			賽高手傳接球的技巧,接納	技能要素和基本運動	牆性球類運動基	口頭評量	
			他人不同想法,並正向溝通	規範。	本動作及基礎戰	行為檢核	
	北 聯 女		有效策略,解決比賽的問	2c-III-2 表現同理	術。	態度評量	
	貳、體育 七. 排球高手	2	題。	心、正向溝通的團隊			
	*C. 4/1-4/CP T		2. 能判斷來球時應該做高手	精神。			
			或低手動作。	3d-III-2 演練比賽			
			3. 能知道並做出輪轉方向及	中的進攻和防守策			
			位置。	略。			
			1. 能了解成癮性物質的特徵	2a-III-1 關注健康	Bb-III-2 成瘾	觀察評量	【人權教育】
			及危害。	議題受到個人、家	性物質的特性及	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			2. 能覺察成癮性物質引發的	庭、學校與社區等因	其危害。	行為檢核	公平、不合理、違反
			多重問題。	素的交互作用之影	Bb-III-4 拒絕	態度評量	規則和健康受到傷害
			3. 能了解成癮性物質的治療	響。	成癮物質的健康		等經驗,並知道如何
			方式。	2a-III-2 覺知健康	行動策略。		尋求救助的管道。
				問題所造成的威脅感			
	壹、健康			與嚴重性。			
第九週	二. 解癮密碼	1		3b-III-2 獨立演練			
3/30~4/5	V 701 7110 E4 1 1			大部分的人際溝通互			
				動技能。			
				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策			
				與批判技能。			
				4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念或行			
				為。			
	貳、體育	2	1. 能在排球比賽與隊友討論	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/	觀察評量	
	七. 排球高手		攻擊與防守策略,並在戰術	技能的要素和要領。	牆性球類運動基	口頭評量	

	八. 桌球精靈		板上畫出,透過返回比賽驗	2d-III-2 分辨運動	本動作及基礎戰	行為檢核	
	- A, V		證。	賽事中選手和觀眾的	術。	態度評量	
			2. 能判斷位置並做出高手傳	角色和責任。		13.2.1.1	
			接球動作。	3d-III-3 透過體驗			
			3. 能知道正式比賽, 球場上	或實踐,解決練習或			
			各角色所擔任的工作。	比賽的問題。			
			4. 能使用數位手持裝置拍攝	4c-III-1 選擇及應			
			比賽影片供討論參考。	用與運動相關的科			
			5. 能在排球比賽與隊友討論	技、資訊、媒體、產			
			以擊與防守策略,使並在戰 立擊與防守策略,使並在戰	双·貝凯·妹脸·座 品與服務。			
			術板上畫出,透過返回比賽	3c-III-1 表現穩定			
			驗證。	的身體控制和協調能			
			6. 能了解如何利用桌球拍做	力。			
			出正手擊球、發球。				
			7. 能運用桌球拍做出指定動				
			作。				
			1. 能在引導下演練拒絕成癮	2a-III-1 關注健康	Bb-III-2 成癮	觀察評量	【人權教育】
			性物質的技能。	議題受到個人、家	性物質的特性及	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			2. 能在生活中展現拒絕成癮	庭、學校與社區等因	其危害。	行為檢核	公平、不合理、違反
			性物質的具體行為,進行宣	素的交互作用之影	Bb-III-4 拒絕	態度評量	規則和健康受到傷害
第十週			示行動 。	鄉。	成癮物質的健康		等經驗,並知道如何
4/6~4/12	壹、健康	1	3. 能分辨菸酒產品對自我形	2a-III-2 覺知健康	行動策略。		尋求救助的管道。
1/0 1/12	二. 解癮密碼	1	象的影響。	問題所造成的威脅感			
			4. 能對成癮行為提出具體改	與嚴重性。			
			善建議。	3b-III-2 獨立演練			
				大部分的人際溝通互			
				動技能。			
				3b-III-3 能於引導			

				一. 丰田甘土丛山丛			
				下,表現基本的決策			
				與批判技能。			
				4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念或行			
				為。			
			1. 能了解如何利用桌球拍做	ld-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/	觀察評量	
			出正手擊球、發球。	技能的要素和要領。	牆性球類運動基	口頭評量	
			2. 能運用桌球拍做出指定動	3c-III-1 表現穩定	本動作及基礎戰	行為檢核	
			作。	的身體控制和協調能	術。	態度評量	
			3. 能透過觀摩他人或自己察	カ。			
			覺學習到正確的擊球、正	1d-III-2 比較自己			
	do out to		手、反手擊球及發球動作。	或他人運動技能的正			
	貳、體育 八. 桌球精靈	2	4. 能認真並積極參與活動並	確性。			
	八、未以相 筮		與同學討論戰術。	3c-III-2 在身體活			
				動中表現各項運動技			
				能,發展個人運動潛			
				能。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動技能			
				學習效能。			
			1. 能認識臺灣常見的八種傳	la-III-2 描述生活	Fb-III-2 臺灣	觀察評量	【品德教育】
			染病特性傳染途徑及好發季	行為對個人與群體健		口頭評量	品 El 良好生活習慣
			節。	康的影響。	預防與自我照顧	行為檢核	與德行。
第十一週	壹、健康		2. 能了解傳染病會對自己及	2a-III-1 關注健康	方法。	態度評量	7,12,14
4/13~4/19	三. 健康新攻略	1	他人健康造成影響與危害。	議題受到個人、家			
			I TO SINCIAN COM MY 18 51/10 D	庭、學校與社區等因			
				素的交互作用之影			
				家的文 生 作用之彩			
				百			

1. 能了解如何利用桌球拍做 ld-III-1 了解運動
2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能 識。 每運動相關知 識。 行為檢核 態度評量 3. 能透過觀摩他人或自己察
作。 3. 能透過觀摩他人或自己察 分。 3. 能透過觀摩他人或自己察 覺學習到正確的擊球、正 手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並 與同學討論戰術。 3c-III-2 在身體活 5. 能利用比賽結果反思自己 軟 表現各項運動技
3. 能透過觀摩他人或自己察 力。 Ha-III-1 網/ 覺學習到正確的擊球、正 1d-III-2 比較自己

手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並 與同學討論戰術。 5. 能利用比賽結果反思自己 貳、體育 八. 桌球精靈 2 不足的技能,並討論出解決 方案。 或他人運動技能的正 確性。 3c-III-2 在身體活 動中表現各項運動技 能,發展個人運動潛 能。
4. 能認真並積極參與活動並 與同學討論戰術。 5. 能利用比賽結果反思自己 貳、體育 八. 桌球精靈 2 不足的技能,並討論出解決 方案。 6 能,發展個人運動潛 能,發展個人運動潛 能。
與同學討論戰術。
貳、體育 2 5. 能利用比賽結果反思自己 動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 八. 桌球精靈 方案。 能,發展個人運動潛能。
貳、體育 八. 桌球精靈 方案。 作,發展個人運動潛 能。
八. 桌球精靈
大案。 能。
6. 能規畫一個週期的運動方 3d-III-1 應用學習
案並積極落實。
學習效能。
3d-III-3 透過體驗
或實踐,解決練習或
比賽的問題。
4d-III-1 養成規律
運動習慣,維持動態
生活。
1. 能認識臺灣常見的八種傳 1a-III-2 描述生活 Fb-III-2 臺灣 觀察評量 【品德教育】
染病特性傳染途徑及好發季 行為對個人與群體健 地區常見傳染病 口頭評量 品 E1 良好生活習慣
第十二週
他人健康造成影響與危害。 議題受到個人、家
庭、學校與社區等因
素的交互作用之影

				響。			
				-a			
			1. 能了解終身運動的重要	3d-III-3 透過體驗	Bc-III-2 運動	觀察評量	
			性。	或實踐,解決練習或	與疾病保健、終	口頭評量	
			2. 能利用比賽結果反思自己	比賽的問題。	身運動相關知	行為檢核	
			不足的技能,並討論出解決	4d-III-1 養成規律	識。	態度評量	
	* . 啉 右		方案。	運動習慣,維持動態	Ha-III-1 網/		
	貳、體育 八. 桌球精靈	2	3. 能規畫一個週期的運動方	生活。	牆性球類運動基		
	九. 角力主角我來當	۷.	案並積極落實。	1c-III-1 了解運動	本動作及基礎戰		
			4. 認識角力運動項目的設	技能要素和基本運動	術。		
			施、場域。	規範。	Cb-III-3 各項		
			5. 認識角力運動。	1c-III-2 應用身體	運動裝備、設		
				活動的防護知識,維	施、場域。		
				護運動安全。			
			1. 能認識臺灣常見的六種慢	1a-III-2 描述生活	Fb-III-3 預防	觀察評量	【品德教育】
			性病特性及引發因素。	行為對個人與群體健	性健康自我照護	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			2. 能知道慢性病會對身體健	康的影響。	的意義與重要	行為檢核	與德行。
	壹、健康	1	康造成影響。	2a-III-1 關注健康	性。	態度評量	
	三. 健康新攻略	1		議題受到個人、家			
第十三週				庭、學校與社區等因			
4/27~5/3				素的交互作用之影			
				響。			
			1. 能認識不同的角力運動招	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊	觀察評量	
			式。	技能的要素和要領。	組合動作與應	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 能從體驗、練習當中意識	2c-III-3 表現積極	用。	行為檢核	
	九. 角力主角我來當	<i>L</i>	到運動技能的要素。	參與、接受挑戰的學		態度評量	
			3. 學童能解決練習時所面臨	習態度。			
			的問題。	3c-III-2 在身體活			

			4. 能完成自由式角力基本動	動中表現各項運動技			
			作練習。	能,發展個人運動潛			
			5. 練習時表現出勇於挑戰、	能。			
			積極投入的態度。	3d-III-3 透過體驗			
			6. 能展現角力基本動作技能	或實踐,解決練習或			
			的純熟度。	比賽的問題。			
			1. 能了解預防性健康自我照	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防	觀察評量	【品德教育】
			護的原則。	自主管理的原則與方	性健康自我照護	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			2. 能認識實行預防性健康自	法。	的意義與重要	行為檢核	與德行。
	壹、健康	1	我照護的方法及好處。	3a-III-2 能於不同	性。	態度評量	
三. 健康新攻略	1	3. 能養成預防性健康自我照	的生活情境中,主動				
			護的良好習慣應對不同傳染	表現基礎健康技能。			
			病。	4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行動。			
			1. 能完成自由式角力基本動	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊	觀察評量	
第十四週			作的練習。	技能的要素和要領。	組合動作與應	口頭評量	
五十四週 5/4~5/10			2. 練習時表現出勇於挑戰、	2c-III-1 表現基本	用。	行為檢核	
3/1 3/10			積極投入的態度。	運動精神和道德規		態度評量	
			3. 能展現角力基本動作技能	範。			
			的純熟度。	2c-III-3 表現積極			
	貳、體育	2	4. 學童能解決練習時所面臨	參與、接受挑戰的學			
	九. 角力主角我來當	2	的問題。	習態度。			
			5. 能從優秀運動員的故事中	3c-III-2 在身體活			
			學習到運動家精神。	動中表現各項運動技			
			6. 透過國際賽影片賞析了解	能,發展個人運動潛			
			選手的責任及觀眾的角色。	能。			
			7. 能與家人一同關心角力運	3d-III-3 透過體驗			
			動延伸的協調技能將帶來健	或實踐,解決練習或			

			康效益。	比賽的問題。			
				4c-III-3 擬定簡易			
				的體適能與運動計			
				畫。			
			1. 能養成預防性健康自我照	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防	觀察評量	【品德教育】
			護的良好習慣預防不同慢性	自主管理的原則與方	性健康自我照護	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			病。	法。	的意義與重要	行為檢核	與德行。
	壹、健康		2. 能在生活中實踐健康照護	3a-III-2 能於不同	性。	態度評量	
	三. 健康新攻略	1	並增進自我健康管理。	的生活情境中,主動			
			3. 能主動關心、督促親友改	表現基礎健康技能。			
			善生活習慣。	4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行動。			
第十五週 5/11~5/17			1. 能了解拋球、擲球及滾球	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的	觀察評量	
		2	的使用時機,並在比賽中表	技能的要素和要領。	性球類運動基本	口頭評量	
			現出良好的動作技巧。	2c-III-2 表現同理	動作及基礎戰	行為檢核	
			2. 與同學溝通討論擬定比賽	心、正向溝通的團隊	術。	態度評量	
			策略,並加以實踐解決比賽	精神。			
			遇到的問題。	2c-III-3 表現積極			
	貳、體育			參與、接受挑戰的學			
				習態度。			
	十. 百發百中	Δ		3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協調能			品 E1 良好生活習慣
				カ。			
				3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守策			
				略。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練習或			

				比賽的問題。			
			1. 能了解人際關係及畢業焦	1a-III-2 描述生活	Db-III-5 友誼	觀察評量	【人權教育】
			慮帶來的影響。	行為對個人與群體健	關係的維繫與情	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 能具備因應人際互動及畢	康的影響。	感的合宜表達方	行為檢核	別差異並尊重自己與
			業焦慮的正確判斷。	2b-III-1 認同健康	式。	態度評量	他人的權利。
			3. 能察覺消極解決方式所引	的生活規範、態度與			【生涯規劃教育】
			發的問題。	價值觀。			涯 E7 培養良好的人
				2b-III-3 擁有執行			際互動能力。
				健康生活行動的信心			
	壹、健康	1		與效能感。			
	四. 迎向未來	1		3b-III-2 獨立演練			
				大部分的人際溝通互			
第十六週				動技能。			
5/18~5/24				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策			
				與批判的技能。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,運用			
				生活技能。			
			1. 了解穩定性對於標的性球	1c-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的	觀察評量	
			類運動的重要性。	技能要素和基本運動	性球類運動基本	口頭評量	
	貳、體育		2. 藉由溝通、討論擬定比賽	規範。	動作及基礎戰	行為檢核	
	十. 百發百中	2	策略並在比賽中實踐及修	1d-III-3 了解比賽	術。	態度評量	
			正。	的進攻和防守策略。			
			3. 了解木球的揮桿及比賽方	2c-III-2 表現同理			
			式。	心、正向溝通的團隊			

001 (水子自冰庄((METWO)		4. 解決在各項木球活動中遇	精神。			
			到問題。	3d-III-2 演練比賽			
			5. 表現良好的木球擊球動	中的進攻和防守策			
			作。	略。			
			6. 檢視自己揮桿動作的技能	3d-III-3 透過體驗			
			表現。	或實踐,解決練習或			
			7. 了解終身運動的意義及選	比賽的問題。			
			擇終身運動的原則。	4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能與運			
				動技能表現。			
			1. 能具備改善人際關係及負	la-III-2 描述生活	Db-III-5 友誼	觀察評量	【人權教育】
			面情緒的信心。	行為對個人與群體健	關係的維繫與情	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 能因應生活情境運用人際	康的影響。	感的合宜表達方	行為檢核	別差異並尊重自己與
			互動技巧。	2b-III-1 認同健康	式。	態度評量	他人的權利。
				的生活規範、態度與			【生涯規劃教育】
				價值觀。			涯 E7 培養良好的人
				2b-III-3 擁有執行			際互動能力。
				健康生活行動的信心			
第十七週 5/25~5/31	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			與效能感。			
3/23~3/31	四. 迎向未來	1		 3b-III-2 獨立演練			
				大部分的人際溝通互			
				 動技能。			
				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策			
				與批判的技能。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,運用			
				生活技能。			
				工作权和			

		1. 了解木球的揮桿及比賽方	1c-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的	觀察評量	
		式。	技能要素和基本運動	性球類運動基本	口頭評量	
		2. 解決在各項木球活動中遇	規範。	動作及基礎戰	行為檢核	
		到問題。	2c-III-2 表現同理	術。	態度評量	
		3. 表現良好的木球擊球動	心、正向溝通的團隊	Gb-III-2 手腳		
		作。	精神。	聯合動作、藉物		
		4. 檢視自己揮桿動作的技能	3d-III-3 透過體驗	游泳前進、游泳		
		表現。	或實踐,解決練習或	前進15公尺		
		5. 了解終身運動的意義及選	比賽的問題。	(需換氣三次		
		擇終身運動的原則。	4c-III-2 比較與檢	以上)與簡易性		
		6. 能完成活力存摺。	視個人的體適能與運	游泳比賽。		
		7. 能學會換氣節奏:韻律呼	動技能表現。			
貳、體育		吸複習、水中轉頭換氣、岸	ld-III-1 了解運動			
十. 百發百中	2	邊划手換氣、行進間划手換	技能的要素和要領。			
十一. 水中樂逍遙		氣。	2c-III-3 表現積極			
		8. 能學會持浮板打水划手換	參與、接受挑戰的學			
		氣。	習態度。			
		9. 能擬定運動計畫,持續增	3c-III-1 表現穩定			
		強游泳技能。	的身體控制和協調能			
		10. 能透過游泳接力賽,表現	カ。			
		個人運動技能。	3c-III-2 在身體活			
			動中表現各項運動技			
			能,發展個人運動潛			
			能。			
			4c-III-3 擬定簡易			
			的體適能與運動技能			
			的運動計畫。			

2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。 康的影響。 感的合宜表達方 行為檢核 態度評量 別差異並尊重自 他人的權利。 1	2, 2, 7, 4, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	(C) (D) (D) (D) (D) (D) (D) (D) (D) (D) (D		Í	T	1		
2.能具備導重及讚賞他人的表達技巧。 2.能具備導重及讚賞他人的表達技巧。 2.能用的重要				1. 能認同維繫友誼及面對畢	1a-III-2 描述生活	Db-III-5 友誼	觀察評量	【人權教育】
第十八週 6/1~6/7 1				業分離的正確態度。	行為對個人與群體健	關係的維繫與情	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)				2. 能具備尊重及讚賞他人的	康的影響。	感的合宜表達方	行為檢核	別差異並尊重自己與
(費值觀。 2b-III-3 擁有執行 健康生活行動的信心 與效能感。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝通互 動技能。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1.能學會換氣節奏:關律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊對手換氣、行進間對手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳				表達技巧。	2b-III-1 認同健康	式。	態度評量	他人的權利。
2b-III-3 擁有執行 健康生活行動的信心 與效能感。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝通互 動技能。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 現者主法技能。 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 投稽對子換氣、岸 技能的要素和要領。 聯合動作、藉物 口頭評量 對手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳					的生活規範、態度與			【生涯規劃教育】
 壹、健康 四. 迎向未來 第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 1 (健康生活行動的信心 與效能感。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝通互 動技能。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1. 能學會換氣節奏:韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 透划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核 					價值觀。			涯 E7 培養良好的人
章、健康 四. 迎向未來 1 第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					2b-III-3 擁有執行			際互動能力。
四. 迎向未來 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝通互 動技能。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 吸復習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					健康生活行動的信心			
第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核		壹、健康	1		與效能感。			
第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 第十八週 6/1~6/7 1. 能學會換氣節奏: 韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核		四. 迎向未來	1		3b-III-2 獨立演練			
第十八週 6/1~6/7 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1.能學會換氣節奏:韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					大部分的人際溝通互			
第十八週 6/1~6/7 下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。					動技能。			
下,表現基本的決策 與批判的技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,運用 生活技能。 1. 能學會換氣節奏:韻律呼 吸複習、水中轉頭換氣、岸 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					3b-III-3 能於引導			
與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 1. 能學會換氣節奏:韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸坡能的要素和要領。					下,表現基本的決策			
的生活情境中,運用 生活技能。 1. 能學會換氣節奏:韻律呼					與批判的技能。			
生活技能。 1. 能學會換氣節奏:韻律呼					3b-III-4 能於不同			
1. 能學會換氣節奏:韻律呼 Id-III-1 了解運動 Gb-III-2 手腳 觀察評量 吸複習、水中轉頭換氣、岸 技能的要素和要領。 聯合動作、藉物 口頭評量 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					的生活情境中,運用			
吸複習、水中轉頭換氣、岸 技能的要素和要領。 聯合動作、藉物 口頭評量 邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核					生活技能。			
邊划手換氣、行進間划手換 2c-III-3 表現積極 游泳前進、游泳 行為檢核				1. 能學會換氣節奏:韻律呼	1d-III-1 了解運動	Gb-III-2 手腳	觀察評量	
				吸複習、水中轉頭換氣、岸	技能的要素和要領。	聯合動作、藉物	口頭評量	
氣。				邊划手換氣、行進間划手換	2c-III-3 表現積極	游泳前進、游泳	行為檢核	
				氣。	參與、接受挑戰的學	前進15公尺	態度評量	
貳、體育 2. 能學會持浮板打水划手換 習態度。 (需換氣三次		貳、體育	9	2. 能學會持浮板打水划手換	習態度。	(需換氣三次		
十一. 水中樂逍遙		十一. 水中樂逍遙	۷	氣。	3c-III-1 表現穩定	以上)與簡易性		
3. 能擬定運動計畫,持續增 的身體控制和協調能 游泳比賽。				3. 能擬定運動計畫,持續增	的身體控制和協調能	游泳比賽。		
強游泳技能。				強游泳技能。	カ。			
4. 能透過游泳接力賽,表現 3c-III-2 在身體活				4. 能透過游泳接力賽,表現	3c-III-2 在身體活			
個人運動技能。 動中表現各項運動技				個人運動技能。	動中表現各項運動技			

				能,發展個人運動潛			
				能。			
				4c-III-3 擬定簡易			
				的體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
			1. 能學習轉換畢業分離焦慮	2a-III-3 體察健康	Fa-III-4 正向	觀察評量	【人權教育】
			的方法。	行動的自覺利益與障	態度與情緒、壓	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 能察覺分離焦慮的影響及	礙。	力的管理技巧。	行為檢核	別差異並尊重自己與
			轉換情緒的重要性。	4b-III-1 公開表達		態度評量	他人的權利。
	壹、健康		3. 能表達轉換畢業焦慮的具	個人對促進健康的觀			【生涯規劃教育】
	四. 迎向未來	1	體行動及信心。	點與立場。			涯 E7 培養良好的人
			4. 能表達有效解決生活困擾				人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己與 他人的權利。 【生涯規劃教育】
			的的做法。				
			5. 能表達促進友誼及自我認				
			同的觀點。				
第十九週			1. 能認識水球運動的歷史、	2c-III-2 表現同理	Cc-III-1 水域	觀察評量	
第十九週 6/8∼6/14			玩法及比賽規則。	心、正向溝通的團隊	休閒運動進階技	口頭評量	
0/0 0/11			2. 能進行水球基礎動作:水	精神。	能。	行為檢核	
			中傳接球、水中運球、水中	3d-III-2 演練比賽		態度評量	
			射門。	中的進攻和防守策			人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人
			3. 能進行水球比賽,並相互	略。			
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	2	討論戰術,相互鼓勵、安慰				
			提醒。				
			4. 能透過影片欣賞,了解水				
			球比賽。				
			5. 能在課餘時間持續練習游				
			泳。				
			6. 能運用資訊科技, 欣賞學				

		習水球比賽。		
第二十週6/15~6/21	畢業典禮			

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。