

## 臺南市公立佳里區子龍國民小學 113 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本            | 南一   | 實施年級<br>(班級/組別) | 六 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節 |
|-----------------|--|-----------------|---|------|----------------------|
| 課程目標            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察環境汙染對健康的影響。</li> <li>2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。</li> <li>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</li> <li>4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。</li> <li>5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</li> <li>6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。</li> <li>7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</li> <li>8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。</li> <li>9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。</li> <li>10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。</li> <li>11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。</li> <li>13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。</li> <li>14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。</li> <li>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。</li> </ol> |                 |   |      |                      |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動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問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有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有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健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。</p>   |                 |   |      |                      |

健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

## 課程架構脈絡

| 教學期程                   | 單元與活動名稱            | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 評量方式<br>(表現任務)               | 融入議題<br>實質內涵                              |
|------------------------|--------------------|----|--|--|--|------------------------------|---|
|                        |                    |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                              |   |
| 一<br>8/25<br> <br>8/31 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | 1  | ◆能認識生活中常見的污染形式及來源。   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。 |
|                        | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊   | 2  | 1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。<br>2. 完成簡易三項全能接力活動。<br>3. 了解三項全能運動所需的體適能。<br>4. 了解自身體適能的狀態。<br>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。<br>6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。<br>7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>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。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                      |                    |   |  |  |  |                              |   |
|----------------------|--------------------|---|--|--|--|------------------------------|---|
|                      |                    |   |  | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。  |  |                              |   |
| 二<br>9/1<br> <br>9/7 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | 1 | ◆能認識生活中常見的污染形式及來源。   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。 |
|                      | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊   | 2 | 1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。<br>2. 完成簡易三項全能接力活動。<br>3. 了解三項全能運動所需的體適能。<br>4. 了解自身體適能的狀態。<br>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。<br>6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。<br>7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                                 |                               |   |  |  |   |   |   |
|---------------------------------|-------------------------------|---|--|--|---|---|---|
|                                 |                               |   |  | <p>人運動潛能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>   |   |   |   |
| <p>三<br/>9/8<br/> <br/>9/14</p> | <p>壹、健康</p> <p>一. 環境體檢大行動</p> | 1 | <p>1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。</p> <p>2. 能覺察環境污染對健康的影響。</p>   | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>  | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。  | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。</p> |
|                                 | <p>貳、體育</p> <p>五. 海陸任遨遊</p>   | 2 | <p>1. 了解三項全能運動所需的體適能。</p> <p>2. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>4. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。</p> <p>5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p> | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |   |

|                        |                             |   |  |  |   |                              |   |
|------------------------|-----------------------------|---|--|--|---|------------------------------|---|
|                        |                             |   |  | 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。  |   |                              |   |
| 四<br>9/15<br> <br>9/21 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動          | 1 | ◆能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。  | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |
|                        | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊<br>六. 飛越極限 | 2 | 1. 進行修改式三項全能活動。<br>2. 介紹運動對健康的好處。<br>3. 分享挑戰三項全能活動的感想。<br>4. 選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。<br>5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。<br>6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>7. 表現良好的跳高動作。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                        |                        |   |  |   |                          |                              |   |
|------------------------|------------------------|---|--|---|--------------------------|------------------------------|---|
| 五<br>9/22<br> <br>9/28 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大<br>行動 | 1 | ◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。   | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |
|                        | 貳、體育<br>六. 飛越極限        | 2 | 1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。<br>2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>3. 表現良好的跳高動作。                           | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |
| 六<br>9/29<br> <br>10/5 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大<br>行動 | 1 | 1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。<br>2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。<br>3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |
|                        | 貳、體育<br>六. 飛越極限        | 2 | 1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。<br>2. 表現良好的跳遠動作。  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、  | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         |   |

|                         |                            |   |   |  |  |   |   |
|-------------------------|----------------------------|---|---|--|--|---|---|
|                         |                            |   |   | 接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。   |  | 態度評量  |   |
| 七<br>10/6<br> <br>10/12 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司          | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。</li> <li>2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。</li> <li>3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。</li> <li>4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</li> <li>5. 能分析不同人生階段的差異性。</li> </ol>                      | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p>                        | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象, 思考生命的價值。</p> |
|                         | 貳、體育<br>六. 飛越極限<br>七. 力拔山河 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。</li> <li>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。</li> <li>3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。</li> <li>4. 表現良好的跳遠動作。</li> <li>5. 能了解拔河的历史由來、裝備。</li> <li>6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸</li> </ol> | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識, 維護運動安全。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識, 維護運動安全。</p>  | <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |   |

|                          |                   |   |   |  |   |   |   |
|--------------------------|-------------------|---|---|--|---|---|---|
|                          |                   |   | 展的伸展運動。   |  |   |   |   |
| 八<br>10/13<br> <br>10/19 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能認識人生各階段生長發育的轉變。</li> <li>2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</li> <li>3. 能分析不同人生階段的差異性。</li> <li>4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。</li> </ol>   | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象, 思考生命的價值。</p> |
|                          | 貳、體育<br>七. 力拔山河   | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背, 以增強肌耐力。</li> <li>2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶, 以增強握力。</li> <li>3. 能在家中持續練習, 增強肌耐力及握力。</li> <li>4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</li> <li>5. 透過固定拉拔、四人對拉, 來熟練拔河的動作。</li> </ol> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-2 養成規律運動習慣, 維持動態生活。</p>  | <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>                                       | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |   |
| 九                        | 壹、健康              | 1 | 1. 能接納自己的成長變  | 1a-III-1 認識生理、心理   | Aa-III-1 生長發育   | 觀察評量  | 【生命教育】  |

|                         |                   |   |   |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------|---|---|--|--|--|--|
| 10/20<br> <br>10/26     | 二. 人生製造公司         |   | <p>化，並關心家人的身心健康狀況。</p> <p>2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。</p>   | <p>與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> | <p>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p>          | <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> |
|                         | 貳、體育<br>七. 力拔山河   | 2 | <p>1. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。</p> <p>2. 能安全的進行拔河比賽。</p> <p>3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。</p> <p>4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。</p> <p>5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。</p> | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</p> <p>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。</p>   | <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>                          | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |  |
| 十<br>10/27<br> <br>11/2 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1 | <p>1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。</p> <p>2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。</p>  | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>   | <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>                      | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生</p>     |

|                         |                  |   |  |   |                              |                              |   |
|-------------------------|------------------|---|--|---|------------------------------|------------------------------|---|
|                         |                  |   | 3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。  | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。  |                              |                              | 活中生老病死的現象，思考生命的價值。  |
|                         | 貳、體育<br>八.腿上乾坤   | 2 | 1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。<br>2.能運用足球做出指定動作。<br>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。     | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。   | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |
| 十一<br>11/3<br> <br>11/9 | 壹、健康<br>二.人生製造公司 | 1 | 1.能接納自己的成長變化。<br>2.能選擇有益身心健康的具體行動。<br>3.能體悟老化現象對生活的不便。<br>4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |
|                         | 貳、體育<br>八.腿上乾坤   | 2 | 1.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。<br>2.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。                         | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |
| 十二                      | 壹、健康             | 1 | 1.能理解生活習慣之選擇   | 1a-III-2 描述生活行為對  | Ea-III-2 兒童及青                | 觀察評量                         | 【多元文化教  |

|                           |                  |   |   |   |  |                              |                                  |
|---------------------------|------------------|---|---|---|--|------------------------------|----------------------------------|
| 11/10<br> <br>11/16       | 三. 勇闖飲食島         |   | 與青少年飲食不均的態樣相關性<br>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。   | 個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。      | 少年飲食問題與健康影響。   | 口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量         | 育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。       |
|                           | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤  | 2 | 1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。<br>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。<br>3. 世界盃球員、介紹球員身體組成 (Power、speed、肌耐力)。<br>4. 透過比賽，演練進攻防守策略。<br>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。<br>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                   | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。<br>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |
| 十三<br>11/17<br> <br>11/23 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島 | 1 | ◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所 | Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |

|                           |                   |   |  |  |   |                              |                                  |
|---------------------------|-------------------|---|--|--|---|------------------------------|----------------------------------|
|                           |                   |   |  | 造成的威脅感與嚴重性。  |   |                              |                                  |
|                           | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 2 | 1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。<br>2. 能知道 3 對 3 籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。<br>3. 能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |
| 十四<br>11/24<br> <br>11/30 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 1 | 1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。<br>2. 能理解六大類食物的代換分量。<br>3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。                               | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
|                           | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 2 | 1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。<br>2. 能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽                                    | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-1 選擇及應用與運   | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |

|                         |                              |   |   |   |                                     |   |   |
|-------------------------|------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|---|---|
|                         |                              |   | <p>中。</p> <p>3. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。</p> <p>4. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。</p>   | <p>動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>  |                                     |   |   |
| 十五<br>12/1<br> <br>12/7 | <p>壹、健康</p> <p>三. 勇闖飲食島</p>  | 1 | <p>1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。</p> <p>2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。</p> <p>3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。</p>   | <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>  | <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>      | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> |
|                         | <p>貳、體育</p> <p>九. 勇闖籃球殿堂</p> | 2 | <p>1. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。</p> <p>2. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。</p> <p>3. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。</p> <p>4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。</p> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>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。</p> | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |   |

|                           |                     |   |  |   |  |                              |                                     |
|---------------------------|---------------------|---|--|---|--|------------------------------|-------------------------------------|
| 十六<br>12/8<br> <br>12/14  | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島    | 1 | 1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。<br>2. 能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。<br>3. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。<br>4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。                                | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。                                       | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。    |
|                           | 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | 2 | 1. 能認識訓練平衡的設施、場域。<br>2. 能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。<br>3. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。<br>4. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。<br>5. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                     |
| 十七<br>12/15<br> <br>12/21 | 壹、健康<br>四. 守護青春     | 1 | 1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。<br>2. 能覺察個資外洩的嚴重性。<br>3. 能分辨性剝削及性騷擾  | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健   | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 |

|                     |   |  |  |                                     |                              |  |  |
|---------------------|---|--|--|-------------------------------------|------------------------------|--|--|
|                     |   |  | 的樣態。   | 康技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 |                              |  | 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br>品 E6 同理分享。<br>【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | 2 | 1. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。<br>2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。<br>3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。<br>4. 能完成教師給予在平衡 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |  |

|                                     |                         |          |  |   |                               |  |   |
|-------------------------------------|-------------------------|----------|--|---|-------------------------------|--|---|
|                                     |                         |          | <p>木上的任務動態平衡。</p> <p>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p>  | <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>  |                               |  |   |
| <p>十八<br/>12/22<br/> <br/>12/28</p> | <p>壹、健康<br/>四. 守護青春</p> | <p>1</p> | <p>1. 能認識性侵害的定義。</p> <p>2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。</p> <p>3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</p> <p>4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。</p> <p>5. 能認識身體自主權的概念。</p> <p>6. 能表達對身體自主權的重視。</p> | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br/>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p><b>【品德教育】</b><br/>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br/>品 E6 同理分享。</p> <p><b>【生命教育】</b><br/>生 E1 探討生活議題，培養思考的</p> |

|                         |                     |   |  |  |                             |                              |  |
|-------------------------|---------------------|---|--|--|-----------------------------|------------------------------|--|
|                         |                     |   |  |  |                             |                              | 適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                    |
|                         | 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。</li> <li>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</li> <li>3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</li> <li>4. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</li> <li>5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</li> <li>6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。</li> <li>7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。</li> <li>8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</li> </ol> | <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |
| 十九<br>12/29<br> <br>1/4 | 壹、健康<br>四. 守護青春     | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。</li> <li>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</li> </ol>   | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健</p>   | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷 |

|                  |   |  |  |   |                              |  |   |
|------------------|---|--|--|---|------------------------------|--|---|
|                  |   |  |  | 康技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。   |                              |  | 擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br>品 E6 同理分享。<br>【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 貳、體育<br>十一.好球強強滾 | 2 | 1. 認識法式滾球的由來與賽事。<br>2. 學習法式滾球運動的精神與規範。<br>3. 認識法式滾球的場地。<br>4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。<br>5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |   |

|                        |                 |   |  |  |                        |                              |   |
|------------------------|-----------------|---|--|--|------------------------|------------------------------|---|
|                        |                 |   | 6. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。   |  |                        |                              |   |
| 二十<br>1/5<br> <br>1/11 | 壹、健康<br>四. 守護青春 | 1 | 1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。<br>2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。<br>3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br>品 E6 同理分享。<br>【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|                        | 貳、體育            | 2 | 1. 透過遊戲體驗，解決練  | 1d-III-1 了解運動技能的   | Cb-III-3 各項運動          | 觀察評量                         |   |

|                          |                 |   |   |  |  |   |  |
|--------------------------|-----------------|---|---|--|--|---|--|
|                          | 十一. 好球強強滾       |   | <p>習與比賽的問題。</p> <p>2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p> <p>4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。</p> | <p>要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>裝備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>             |  |
| 二十一<br>1/12<br> <br>1/18 | 壹、健康<br>四. 守護青春 | 1 | <p>1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。</p> <p>2. 能自我檢核網路使用習慣。</p> <p>3. 能分辨性騷擾的樣態。</p> <p>4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。</p>  | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>  | <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p>                      | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與</p> |

|                                    |                          |   |   |   |  |  |   |
|------------------------------------|--------------------------|---|---|---|--|--|---|
|                                    |                          |   |   |   |  |  | <p>自愛愛人<br/>品 E6 同理分享。<br/>【生命教育】<br/>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br/>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|                                    | <p>貳、體育<br/>十一.好球強強滾</p> | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。</li> <li>4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。</li> <li>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</li> <li>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</li> <li>7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。</li> </ol> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br/>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br/>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br/>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |   |
| <p>二十二<br/>1/19<br/> <br/>1/20</p> | <p>休業式</p>               |   |   |   |  |  |   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

## 臺南市公立佳里區子龍國民小學 113 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本            | 南一   | 實施年級<br>(班級/組別) | 六 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節 |
|-----------------|--|-----------------|---|------|----------------------|
| 課程目標            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。</li> <li>2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。</li> <li>3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</li> <li>4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。</li> <li>5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。</li> <li>6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。</li> <li>7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</li> <li>8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。</li> <li>9. 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。</li> <li>10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。</li> <li>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，並透過返回比賽驗證。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。</li> <li>13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。</li> <li>14. 表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。</li> <li>15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。</li> </ol> |                 |   |      |                      |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動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問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健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意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有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有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健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。</p>   |                 |   |      |                      |
| 課程架構脈絡          |  |                 |   |      |                      |

| 教學期程                  | 單元與活動名稱            | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                        | 評量方式<br>(表現任務)               | 融入議題<br>實質內涵  |
|-----------------------|--------------------|----|---|---|------------------------|------------------------------|---|
|                       |                    |    |   | 學習表現  | 學習內容                   |                              |   |
| 一<br>2/2<br> <br>2/8  | 壹、健康<br>一. 天生我才必有用 | 1  | 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。<br>2. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。                             | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。 |
|                       | 貳、體育<br>五. 身體書法家   | 2  | 1. 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。<br>2. 能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。     | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。        | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |
| 二<br>2/9<br> <br>2/15 | 壹、健康<br>一. 天生我才必有用 | 1  | 1. 能理解自我悅納的定義。<br>2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。<br>3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。        | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。 |
|                       | 貳、體育<br>五. 身體書法家   | 2  | 1. 各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝                                     | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極                  | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                                  |                                      |   |  |   |  |  |   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|--|--|---|
|                                  |                                      |   | <p>通的合作精神。</p> <p>2. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。</p> <p>3. 在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。</p>   | <p>參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p>   |  |  |   |
| <p>三<br/>2/16<br/> <br/>2/22</p> | <p>壹、健康<br/>一. 天生我才必有用</p>           | 1 | <p>1. 能理解潛能的定義。</p> <p>2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>3. 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。</p>  | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。                                   | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【生涯規劃教育】<br/>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br/>涯 E5 探索自己的價值觀。<br/>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> |
|                                  | <p>貳、體育<br/>五. 身體書法家<br/>六. 鈴上雲霄</p> | 2 | <p>1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。</p> <p>3. 欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的身體活動特色。</p> <p>4. 利用身體書法家活動與家人互動，宣導身體活動促進</p> | <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p>  | <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |   |

|                                 |                            |   |  |   |                        |  |  |
|---------------------------------|----------------------------|---|--|---|------------------------|--|--|
|                                 |                            |   | <p>健康的效益。</p> <p>5. 能了解扯鈴的歷史由來。</p> <p>6. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。</p>  | <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>   |                        |  |  |
| <p>四<br/>2/23<br/> <br/>3/1</p> | <p>壹、健康<br/>一. 天生我才必有用</p> | 1 | <p>1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。</p> <p>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p> <p>4. 能省思並回答關於自我悅納的問題。</p> <p>5. 能規畫充實職業需具備技能的方法。</p> | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br/>涯 E5 探索自己的價值觀。<br/>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> |
|                                 | <p>貳、體育<br/>六. 鈴上雲霄</p>    | 2 | <p>1. 能做出指定的扯鈴動作。</p> <p>2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。</p>  | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動</p>   | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。  | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |  |

|                      |                 |   |   |   |  |                              |  |
|----------------------|-----------------|---|---|---|--|------------------------------|--|
|                      |                 |   |   | 欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。   |  |                              |  |
| 五<br>3/2<br> <br>3/8 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼 | 1 | 1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。<br>2. 能進行媒體識讀及判斷。   | 1a-III-3 理解促進健康生活的方<br>法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理<br>的原則與方法。<br>3b-III-3 能於引導下，表現<br>基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健<br>康的行動。 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年<br>吸菸、喝酒行為的影響。                     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E7 認識生活中不公平、<br>不合理、違反規則和健康受<br>到傷害等經驗，並知道如何<br>尋求救助的管道。 |
|                      | 貳、體育<br>六. 鈴上雲霄 | 2 | 1. 能做出指定的扯鈴動作。<br>2. 能了解扯鈴的招式動作，<br>並分析與他人的差異。<br>3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動<br>作。<br>4. 能效仿扯鈴比賽中的優美<br>動作與隊形。<br>5. 能利用基本扯鈴動作編排<br>一場表演。 | 1d-III-2 比較自己或他人運<br>動技能的正確性。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創<br>作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控<br>制和協調能力。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動<br>相關的科        | Ic-III-1 民俗運動組合動作<br>與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表<br>演。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |

|                       |                 |   |  |  |  |                              |   |
|-----------------------|-----------------|---|--|--|--|------------------------------|---|
|                       |                 |   |  | 技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。  |  |                              |   |
| 六<br>3/9<br> <br>3/15 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼 | 1 | 1. 能了解電子煙對身體的影響。<br>2. 能進行媒體識讀及判斷。<br>3. 能具備破除健康迷思的技能。<br>4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響<br>5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。<br>6. 能為維護健康採取相對應的行動。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【人權教育】</b><br>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<br>七. 排球高手 | 2 | 1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。<br>2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。<br>3. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防                     | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動                                 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                        |                 |   |   |   |   |                              |  |
|------------------------|-----------------|---|---|---|---|------------------------------|--|
|                        |                 |   | 守策略。<br>4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。                                     | 技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。   |   |                              |  |
| 七<br>3/16<br> <br>3/22 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼 | 1 | 1. 能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。<br>2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。              | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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<br>七. 排球高手 | 2 | 1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。<br>2. 能判斷來球時應該做高手 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |

|                        |                            |   |   |   |   |                              |  |
|------------------------|----------------------------|---|---|---|---|------------------------------|--|
|                        |                            |   | 或低手動作。<br>3. 能知道並做出輪轉方向及位置。   | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。   |   |                              |  |
| 八<br>3/23<br> <br>3/29 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼            | 1 | 1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。<br>2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。<br>3. 能了解成癮性物質的治療方式。                              | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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<br>七. 排球高手<br>八. 桌球精靈 | 2 | 1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。<br>2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。<br>3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習   | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |

|                                 |                         |          |   |  |  |  |   |
|---------------------------------|-------------------------|----------|---|--|--|--|---|
|                                 |                         |          | <p>4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。</p> <p>5. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，使並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。</p> <p>6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。</p> <p>7. 能運用桌球拍做出指定動作。</p> | <p>或比賽的問題。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>  |  |  |   |
| <p>九<br/>3/30<br/> <br/>4/5</p> | <p>壹、健康<br/>二. 解癮密碼</p> | <p>1</p> | <p>1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。</p> <p>2. 能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。</p> <p>3. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響。</p> <p>4. 能對成癮行為提出具體改善建議。</p>                 | <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【人權教育】</b><br/>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。</p> |

|                       |                  |   |  |  |                              |                              |                           |
|-----------------------|------------------|---|--|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|                       | 貳、體育<br>八. 桌球精靈  | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。</li> <li>2. 能運用桌球拍做出指定動作。</li> <li>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。</li> <li>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。</li> </ol> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |
| 十<br>4/6<br> <br>4/12 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。</li> <li>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。</li> </ol>   | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p>   | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
|                       | 貳、體育<br>八. 桌球精靈  | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。</li> <li>2. 能運用桌球拍做出指定動作。</li> </ol>  | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定</p>   | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |

|                         |                  |   |  |  |                              |                              |                                  |
|-------------------------|------------------|---|--|--|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                         |                  |   | <p>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。</p> <p>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。</p> <p>5. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。</p> <p>6. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> | <p>的身體控制和協調能力。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。  |                              |                                  |
| 十一<br>4/13<br> <br>4/19 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | 1 | <p>1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。</p> <p>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。</p>  | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p>   | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【品德教育】</b><br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
|                         | 貳、體育<br>八. 桌球精靈  | 2 | 1. 能了解終身運動的重要性。  | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習  | Bc-III-2 運動與疾病保健、            | 觀察評量<br>口頭評量                 |                                  |

|                         |                               |   |  |  |   |                              |                           |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|--|---|------------------------------|---------------------------|
|                         | 九. 角力主角我來當                    |   | <p>2. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。</p> <p>3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>4. 認識角力運動項目的設施、場域。</p> <p>5. 認識角力運動。</p>                        | <p>或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>       | <p>終身運動相關知識。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p>             | 行為檢核<br>態度評量                 |                           |
| 十二<br>4/20<br> <br>4/26 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略              | 1 | <p>1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。</p> <p>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。</p>  | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p>   | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
|                         | 貳、體育<br>八. 桌球精靈<br>九. 角力主角我來當 | 2 | <p>1. 能了解終身運動的重要性。</p> <p>2. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。</p> <p>3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>4. 認識角力運動項目的設施、場域。</p> <p>5. 認識角力運動。</p> | <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體</p> | <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |

|                        |                        |   |  |   |  |                              |                               |
|------------------------|------------------------|---|--|---|--|------------------------------|-------------------------------|
|                        |                        |   |  | 活動的防護知識，<br>維護運動安全。   | 施、場域。                                  |                              |                               |
| 十三<br>4/27<br> <br>5/3 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略       | 1 | 1. 能認識臺灣常見的六種慢性<br>性病特性及引發因素。<br>2. 能知道慢性病會對身體健<br>康造成影響。  | 1a-III-2描述生活<br>行為對個人與群體<br>健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康<br>議題受到個人、家<br>庭、學校與社區等<br>因素的交互作用之<br>影響。  | Fb-III-3 預防<br>性健康自我照<br>護的意義與重<br>要性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣<br>與德行。 |
|                        | 貳、體育<br>九. 角力主角我來<br>當 | 2 | 1. 能認識不同的角力運動招<br>式。<br>2. 能從體驗、練習當中意識<br>到運動技能的要素。<br>3. 學童能解決練習時所面臨<br>的問題。<br>4. 能完成自由式角力基本動<br>作練習。<br>5. 練習時表現出勇於挑戰、<br>積極投入的態度。<br>6. 能展現角力基本動作技能<br>的純熟度。 | 1d-III-1 了解運動<br>技能的要素和要<br>領。<br>2c-III-3 表現積極<br>參與、接受挑戰的<br>學習態度。<br>3c-III-2 在身體活<br>動中表現各項運動<br>技能，發展個人運<br>動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗<br>或實踐，解決練習<br>或比賽的問題。 | Bd-III-2技擊<br>組合動作與應<br>用。             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                               |
| 十四<br>5/4<br> <br>5/10 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略       | 1 | 1. 能了解預防性健康自我照<br>護的原則。<br>2. 能認識實行預防性健康自<br>我照護的方法及好處。  | 1b-III-4 了解健康<br>自主管理的原則與<br>方法。<br>3a-III-2 能於不同   | Fb-III-3 預防<br>性健康自我照<br>護的意義與重<br>要性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣<br>與德行。 |

|                         |                    |   |   |   |                         |                              |                           |
|-------------------------|--------------------|---|---|---|-------------------------|------------------------------|---------------------------|
|                         |                    |   | 3. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。  | 的生活情境中，主動表現基礎健康技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。  |                         |                              |                           |
|                         | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當 | 2 | 1. 能完成自由式角力基本動作的練習。<br>2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。<br>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。<br>5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。<br>6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。<br>7. 能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |
| 十五<br>5/11<br> <br>5/17 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略   | 1 | 1. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。  | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|  |                            |   |   |   |                                   |   |   |
|--|----------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|---|
|  |                            |   | <p>2. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。</p> <p>3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。</p>                         | <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>  | <p>要性。</p>                        | <p>態度評量</p>                                     |   |
|  | <p>貳、體育</p> <p>十. 百發百中</p> | 2 | <p>1. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。</p> <p>2. 與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |   |
| <p>十六</p> <p>5/18</p> <p> </p> <p>5/24</p> | <p>壹、健康</p> <p>四. 迎向未來</p> | 1 | <p>1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。</p> <p>2. 能具備因應人際互動及畢</p>                                  | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p>  | <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表</p>    | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>             | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己</p> |

|  |                            |          |  |  |                                   |   |  |
|--|----------------------------|----------|--|--|-----------------------------------|---|--|
|  |                            |          | <p>業焦慮的正確判斷。</p> <p>3. 能察覺消極解決方式所引發的問題。</p>  | <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> | <p>達方式。</p>                       | <p>態度評量</p>                                     | <p>與他人的權利。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|  | <p>貳、體育</p> <p>十. 百發百中</p> | <p>2</p> | <p>1. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。</p> <p>2. 藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。</p> <p>3. 了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>4. 解決在各項木球活動中遇到問題。</p> <p>5. 表現良好的木球擊球動作。</p> <p>6. 檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗</p>                            | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |  |

|                         |                              |   |   |   |   |                              |   |
|-------------------------|------------------------------|---|---|---|---|------------------------------|---|
|                         |                              |   | 7. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。                                 | 或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。   |   |                              |   |
| 十七<br>5/25<br> <br>5/31 | 壹、健康<br>四. 迎向未來              | 1 | 1. 能具備改善人際關係及負面情緒的信心。<br>2. 能因應生活情境運用人際互動技巧。            | 1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
|                         | 貳、體育<br>十. 百發百中<br>十一. 水中樂逍遙 | 2 | 1. 了解木球的揮桿及比賽方式。<br>2. 解決在各項木球活動中遇到問題。<br>3. 表現良好的木球擊球動 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團  | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Gb-III-2 手腳 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |   |

|                                 |                         |          |  |  |   |  |   |
|---------------------------------|-------------------------|----------|--|--|---|--|---|
|                                 |                         |          | <p>作。</p> <p>4. 檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> <p>5. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。</p> <p>6. 能完成活力存摺。</p> <p>7. 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、行進間划手換氣。</p> <p>8. 能學會持浮板打水划手換氣。</p> <p>9. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。</p> <p>10. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。</p> | <p>隊精神。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次）與簡易性游泳比賽。</p> |  |   |
| <p>十八<br/>6/1<br/> <br/>6/7</p> | <p>壹、健康<br/>四. 迎向未來</p> | <p>1</p> | <p>1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。</p> <p>2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。</p>  | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度</p>  | <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>            | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【人權教育】<br/>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br/>【生涯規劃教育】</p> |

|                              |   |  |   |  |   |  |                          |
|------------------------------|---|--|---|--|---|--|--------------------------|
|                              |   |  |   | <p>與價值觀。</p> <p>2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> |   |  | <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>貳、體育</p> <p>十一. 水中樂逍遙</p> | 2 | <p>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、行進間划手換氣。</p> <p>2. 能學會持浮板打水划手換氣。</p> <p>3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。</p> <p>4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技</p> | <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>   | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |  |                          |

|                        |                   |   |  |  |                           |                              |  |
|------------------------|-------------------|---|--|--|---------------------------|------------------------------|--|
|                        |                   |   |  | 能的運動計畫。  |                           |                              |  |
| 十九<br>6/8<br> <br>6/14 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。</li> <li>2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。</li> <li>3. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。</li> <li>4. 能表達有效解決生活困擾的做法。</li> <li>5. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。</li> </ol>  | <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【人權教育】</b><br/>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|                        | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。</li> <li>2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。</li> <li>3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。</li> <li>4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。</li> <li>5. 能在課餘時間持續練習游泳。</li> <li>6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。</li> </ol> | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>    | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |