臺南市公(私)立關廟區新光國民小學 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	康軒版		近年級 /組別)	六年級	教學節數	每3	週(3)節,本學期共(66))節					
	1.運用生活技能「自	栈管理與監	监督」, 反省	`與修正網路使	用的習慣。								
	2.運用生活技能「抗原	2.運用生活技能「抗壓能力」,調適壓力。											
	3.獨立演練網路溝通	3.獨立演練網路溝通禮儀,維繫友誼關係。											
	4.公開提倡綠色消費的	4.公開提倡綠色消費的信念和行動。											
	5.運用生活技能「批	5.運用生活技能「批判性思考」,判斷廣告媒體的消費資訊。											
	6.運用 4F 思考法省思	6.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。											
7.理解並演練遭遇性騷擾、性侵害的因應方式。													
課程目標	票 8.理解預防網路兒少小	8.理解預防網路兒少性剝削的方法。											
	9.了解並表現擲球、身	助走滾球、	、推桿擊球的	的動作技能。									
	10.了解並演練桌球、	足球比賽	的進攻和防	守策略。									
	11.在活動中表現擲遠	技能,發	展個人運動	潛能。									
	12.了解並表現蛙泳腿	部的動作.	技能。										
	13.表現扯鈴動作組合	和創作展	演的能力。										
	14.表現技擊進攻和防	守動作。											
	15.表演《野豌豆》土	.風舞、《洛	各哈地》土瓦	虱舞 。									
	健體-E-A2 具備探索	•		• • • • •		,, ,		-					
	健體-E-B2 具備應用層	豐育與健康	表相關科技 為	及資訊的基本方	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。					
該學習階	段 健體-E-B3 具備運動兵	與健康有關	酮的感知和 质	欣賞的基本素着	拳,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					
領域核心素													
	健體-E-C2 具備同理化		• / /•					心健康。					
	健體-E-C3 具備理解與	與關心本土	二、國際體了	育與健康議題的	勺素養,並認識及	包容文化的多元性	0						
				課程架	構脈絡								
	1977 - J				學習	重點	評量方式	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	(表現任務)	實質內涵					
bete	给一品二供车 用炯吻	1	1.認識網路	的便利性與	1a-III-3 理解促進	Fa-III-4 正向態	報告	【資訊教育】					
第一週 8/26-8/30	第一單元健康用網路	3 1	正向使用網	路的方法。	健康生活的方	度與情緒、壓	實作	資 E11 建立康					
0/20-0/30	第一課網路不沉迷		2.描述網路	沉迷對健康	法、資源與規	力的管理技		健的數位使用					

			的影響。	範。	巧。		習慣與態度。
			3.覺知網路沉迷所造成	1b-III-1 理解健康	Fb-III-1 健康各		
			的威脅感與嚴重性。	技能和生活技能	面向平衡安適		
			4.透過篩檢量表,覺察	對健康維護的重	的促進方法與		
			個人網路沉迷問題。	要性。	日常健康行		
			5.理解避免網路沉迷的	1b-III-4 了解健康	為。		
			方法。	自主管理的原則			
			6.願意培養正向的網路	與方法。			
			使用習慣。	2a-III-2 覺知健康			
			7.運用生活技能「人際	問題所造成的威			
			溝通」,獨立演練與家	脅感與嚴重性。			
			人溝通網路使用的時	2b-III-2 願意培養			
			間。	健康促進的生活			
			8.了解健康自主管理的	型態。			
			原則與方法。	3b-III-1 獨立演練			
			9.運用生活技能「自我	大部份的自我調			
			管理與監督」, 反省與	適技能。			
			修正網路使用的習慣。	3b-III-2 獨立演練			
			10.運用生活技能「抗壓	大部分的人際溝			
			能力」,調適壓力。	通互動技能。			
			11.理解生活技能「抗壓	3b-III-4 能於不同			
			能力」對健康維護的重	的生活情境中,			
			要性。	運用生活技能。			
			12.運用「五正四樂促進	4a-III-2 自我反省			
			健康」原則,強化面對	與修正促進健康			
			壓力的能力。	的行動。			
			1.獨立演練網路溝通禮	3b-III-2 獨立演練	Db-III-5 友誼關	報告	【資訊教育】
			儀,維繫友誼關係。	大部分的人際溝	係的維繫與情	實作	資 E7 使用資
第二週	第一單元健康用網路	3	2.獨立演練網路訊息分	通互動技能。	感的合宜表達	作業	訊科技與他人
9/02-9/06	第二課友誼維繫	3	享禮儀,維繫友誼關	3b-III-4 能於不同	方式。		建立良好的互
			係。	的生活情境中,			動關係。
			3.運用生活技能「自我	運用生活技能。			資 E12 了解並

			上宁 , 建士的田十二				遵守資訊倫理
			肯定」,建立與朋友互				
			動的自信。				與使用資訊科
			4.運用生活技能「人際				技的相關規
			溝通」,獨立演練合宜				範。
			的情感表達方式。				
			1.描述消費行為對環境	1a-III-2 描述生活	Ca-III-3 環保行	報告	【環境教育】
			的影響。	行為對個人與群		實作	環 E15 覺知能
			2.理解健康消費的方	體健康的影響。	色消費概念。		資源過度利用
			法、資源與規範。	1a-III-3 理解促進			會導致環境汙
			3.認同健康消費的生活	健康生活的方	費相關服務與		染與資源耗竭
			規範、態度與價值觀。	法、資源與規	產品的選擇方		的問題。
			4.願意培養健康消費的	範。	法。		環 E17 養成日
			生活型態。	2b-III-1 認同健康			常生活節約用
			5.運用生活技能「做決	的生活規範、態			水、用電、物
公	二單元打造健康消費心		定」,做出健康消費的	度與價值觀。			質的行為,減
第三週法		2	選擇。	2b-III-2 願意培養			少資源的消
1 9/09-9/13 1		3	6.運用多元的健康消費	健康促進的生活			耗。
	一課健康消費選擇		資訊、產品與服務。	型態。			
			7.公開提倡綠色消費的	3b-III-4 能於不同			
			信念和行動。	的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-III-1 運用多元			
				的健康資訊、產			
				品與服務。			
				4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
			1.描述媒體對於消費行	1a-III-2 描述生活	Eb-III-1 健康消	報告	【人權教育】
第	二單元打造健康消費心		為的影響。	行為對個人與群	費資訊與媒體	實作	人 E7 認識生
第四週		3	2.對照生活情境的健康	體健康的影響。	的影響。	作業	活中不公平、
9/16-9/20	二課健康消費聰明購	-	需求,尋求適用的生活	1a-III-3 理解促進		• • • • •	不合理、違反
			技能。	健康生活的方	費相關服務與		規則和健康受

				, -to - :	,		
			3.運用生活技能「批判		產品的選擇方		到傷害等經
			性思考」,判斷廣告媒	範。	法。		驗,並知道如
			體的消費資訊。	1b-III-3 對照生活			何尋求救助的
			4.理解發生消費問題的	情境的健康需			管道。
			處理方法、資源與規	求,尋求適用的			
			範。	健康技能和生活			
			5.願意培養健康消費的	技能。			
			生活型態。	2b-III-2 願意培養			
			6.主動表現健康消費的	健康促進的生活			
			行動。	型態。			
				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。			
			1. 關注性別刻板印象受	2a-III-1 關注健康	Db-III-2 不同性	實作	【性別平等教
			到個人、家庭、學校與	議題受到個人、	傾向的基本概		育】
			社區等因素的交互作用	家庭、學校與社	念與性別刻板		性 E3 覺察性
			影響。	區等因素的交互	印象的影響與		別角色的刻板
			2.運用 4F 思考法省思性	作用之影響。	因應方式。		印象,了解家
第五週	第三單元友善的世界	2	別刻板印象。	2b-III-1 認同健康			庭、學校與職
9/23-9/27	第一課破除性別刻板印象	3	3.認同職業的選擇不應	的生活規範、態			業的分工,不
			受性别的限制。	度與價值觀。			應受性別的限
							制。
							性 E8 了解不
							同性別者的成
							就與貢獻。
	bk - m - 1, 2 - 1 - 10		1.認識性別友善廁所的	4b-III-1 公開表達	Db-III-2 不同性	報告	【性別平等教
第六週	第三單元友善的世界	3	設置理念。	個人對促進健康	傾向的基本概	實作	育】
9/30-10/04	第二課尊重特質		2.運用 4F 思考法省思葉		念與性別刻板		性 E1 認識生

			永鋕事件。 3.公開表達個人願意尊 重不同性別特別。 4.使用不歧視夠重不同性別特別的立場的立場的立場的立場的立場的立場的立場的立場的立場的立場的主題,認識性傾向基本概念	4b-III-2 使用適切 的事證來支持自 已健康促進的立 場。	印象的影響與因應方式。		理性別、性傾 の、性別別 の性別別 の性 の性 の を の を の の の の の の の の の の の の の
第七週 10/07-10/11	第三單元友善的世界第三課維護身體自主權	3	念記覺會解因我變識之人。 記覺會解因我變體之人,者害害重技基技除性慢響,所性遭。避。。所性,所性遭。避。。所性,所性遭。避。。所性,所性,所性,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	問題所造成的威 脅感與嚴重性。 3b-III-3能於引導 下,表現基本的	Db-III-3 性騷擾 與性侵害的自 我防護。	報告實作	【育】 E5 認性優害概管 1
第八週 10/14-10/18	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	1.理解預防性侵害的方 法、遭遇性侵害的因應 方式。 2.主動表現預防性侵害 的方法。	1b-III-2 認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威	Db-III-3 性騷擾 與性侵害的自 我防護。	報告 實作 作業	【性别平等教 育】 性 E5 認識性 騷 擾 、性 侵 害、性霸凌的

			3.演練遭遇性侵害的因	脅感與嚴重性。			概念及其求助
			應方式。	3b-III-3 能於引導			管道。
			4.受性侵害時能運用多	下,表現基本的			
			元的健康資源尋求協	決策與批判技			
			助。	能。			
			5.用生活技能「批判性				
			思考」,破除針對性侵				
			受害者說法的迷思。				
			6.願意同理並關懷性侵				
			受害者。				
			7.認識兒少性剝削。				
			8.覺知網路兒少性剝削				
			所造成的威脅感與嚴重				
			性。				
			9.理解預防網路兒少性				
			剥削的方法,避免私密				
			影像外流,並拒絕成為				
			性剝削加害者。				
			10.理解私密影像外流的				
			因應方式。				
			1.了解並表現擲球、助			實作	【品德教育】
			走滾球、推桿擊球的動	技能的要素和要	球類運動基本	報告	品 E6 同理分
			作技能。	領。	動作及基礎戰	自我評量	享。
			2.比較自己或他人助走		術。		
			滾球、推桿擊球動作技				
第九週	第四單元球藝攻防戰	3	能的正確性。	的正確性。			
10/21-10/25	第一課鎖定目標		3.表現同理心、正向溝				
			通的團隊精神。	心、正向溝通的			
			4.表現積極參與、接受				
			挑戰的學習態度。	2c-III-3 表現積極			
			5.透過體驗或實踐,解				
			決進行標的性球類活動	的學習態度。			

			遇到的問題。 6.認識木球運動。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。			
第十週 10/28-11/01	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	1. 了	技能的要素和要 旬。 1d-III-2 比較自己或他人運動 的正確性。 2c-III-2 表現同理 心、 團隊精神。 2c-III-3 表現積極	球類運動基本 動作及基礎戰	實作報告自我評量作業	【品德教育】 品 E6 同理分 享。
第十一週 11/04-11/08	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽	1c-III-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。	性球類運動基 本動作及基礎	實作報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分 享。

			14.4.4.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	11111111111111111111111111111111111111			1
			的進攻和防守策略。	1d-III-3 了解比賽			
			4.表現同理心、正向溝				
			通的團隊精神。	略。			
			5.表現積極參與、接受	2c-III-2 表現同理			
			挑戰的學習態度。	心、正向溝通的			
			6.應用學習策略,提高	團隊精神。			
			桌球擊球的學習效能。	2c-III-3 表現積極			
				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。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
				3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守			
				策略。			
			1.了解並表現桌球發		Ha-III-1 網/牆	實作	【品德教育】
			球、正手擊球、反手擊	技能要素和基本	性球類運動基	報告	品 E6 同理分
			球的動作技能。	運動規範。	本動作及基礎	自我評量	享。
			2.了解桌球單打、雙打		戦術。	作業	,
			比賽規則。	技能的要素和要			
			3.了解並演練桌球比賽				
第十二週	第四單元球藝攻防戰		的進攻和防守策略。	1d-III-3 了解比賽			
11/11-11/15	第二課桌上競技	3	4.表現同理心、正向溝				
	7		通的團隊精神。	略。			
			5.表現積極參與、接受				
			挑戰的學習態度。	心、正向溝通的			
			6.應用學習策略,提高				
			桌球擊球的學習效能。	2c-III-3 表現積極			
			小水子水町丁日 从肥	參與、接受挑戰			
				<u> </u>			

-							
				的學習態度。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
				3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守			
				策略。			
			1.了解並表現盤球、踢	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻	實作	【品德教育】
			球、停球、正足背前踢	技能的要素和要	守性球類運動	報告	品 E6 同理分
			的動作技能。	領。	基本動作及基	自我評量	享。
			2.比較自己或他人足球	1d-III-2 比較自己	礎戰術。	作業	
			動作技能的正確性。	或他人運動技能			
			3.了解並演練足球比賽	的正確性。			
			的進攻和防守策略。	1d-III-3 了解比賽			
			4.表現運動精神和道德	的進攻和防守策			
			規範。	略。			
			5.觀賞足球運動賽事,	2c-III-1 表現基本			
第十三週	第四單元球藝攻防戰	2	分析攻防戰術。	運動精神和道德			
11/18-11/22	第三課足下功夫	3	6.規畫並執行足球動作	規範。			
			練習計畫。	3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守			
				策略。			
				4c-III-1 選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			

				at-			
				務。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
			1.了解並表現原地推擲	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳	實作	【品德教育】
			球的動作技能。	技能的要素和要	與投擲的基本	報告	品 E6 同理分
			2.了解並表現原地肩上	領。	動作。	自我評量	享。
			投擲、行進間肩上投擲	1d-III-2 比較自己			
			的動作技能。	或他人運動技能			
			3.比較自己或他人推擲	的正確性。			
			球和肩上投擲動作技能	2c-III-3 表現積極			
	佐一里二江从第		的正確性。	參與、接受挑戰			
第十四週 11/25-11/29	第五單元泳往擲前	3	4.表現積極參與、接受	的學習態度。			
11/23-11/29	第一課擲向天際		挑戰的學習態度。	3c-III-2 在身體活			
			5.在活動中表現擲遠技	動中表現各項運			
			能,發展個人運動潛	動技能,發展個			
			能。	人運動潛能。			
			6.透過體驗或實踐,解	3d-III-3 透過體驗			
			決擲遠活動的問題。	或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
			1.了解並表現原地推擲	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳	實作	【品德教育】
			球的動作技能。	技能的要素和要	與投擲的基本	報告	品 E6 同理分
			2.了解並表現原地肩上	領。	動作。	自我評量	享。
			投擲、行進間肩上投擲	1d-III-2 比較自己		作業	
	第一里二法社議		的動作技能。	或他人運動技能			
第十五週 12/02-12/06	第五單元泳往擲前	3	3.比較自己或他人推擲	的正確性。			
	第一課擲向天際		球和肩上投擲動作技能	2c-III-3 表現積極			
			的正確性。	參與、接受挑戰			
			4.表現積極參與、接受	的學習態度。			
			挑戰的學習態度。	3c-III-2 在身體活			
			5.在活動中表現擲遠技	動中表現各項運			

			能,發展個人運動潛	動技能,發展個			
			能。	人運動潛能。			
			6.透過體驗或實踐,解	3d-III-3 透過體驗			
			決擲遠活動的問題。	或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
			1.了解並表現蛙泳腿部	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯	實作	【海洋教育】
			的動作技能。	活動的防護知	合動作、藉物	報告	海 E2 學會游
			2.比較自己或他人蛙泳	識,維護運動安	游泳前進、游	自我評量	泳技巧,熟悉
			腿部動作技能的正確	全。	泳前進 15 公尺		自救知能。
			性。	1d-III-1 了解運動	(需換氣三次		
			3.表現同理心、正向溝	技能的要素和要	以上)與簡易		
			通的團隊精神。	領。	性游泳比賽。		
			4.透過體驗或實踐,解	1d-III-2 比較自己	Bc-III-1 基礎運		
			决蛙泳活動的問題。	或他人運動技能	動傷害預防與		
				的正確性。	處理方法。		
				2c-III-1 表現基本	Cb-III-1 運動安		
				運動精神和道德	全教育、運動		
第十六週	第五單元泳往擲前			規範。	精神與運動營		
12/09-12/13	第二課矯健如蛙游	3		2c-III-2 表現同理	養知識。		
				心、正向溝通的			
				團隊精神。	運動賽會與現		
				2d-III-2 分辨運動			
				賽事中選手和觀	動會。		
				眾的角色與責	Gb-III-1 水中自		
				任。	救方法、仰漂		
				3c-III-1 表現穩定	15秒。		
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			

				T	ı	1	,
				題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
				4d-III-3 宣導身體			
				活動促進身心健			
				康的效益。			
			1.了解並表現蛙泳腿部	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯	實作	【海洋教育】
			的動作技能。	活動的防護知	合動作、藉物	報告	海 E2 學會游
			2.比較自己或他人蛙泳	識,維護運動安	游泳前進、游	自我評量	泳技巧,熟悉
			腿部動作技能的正確	全。	泳前進 15 公尺	作業	自救知能。
			性。	1d-III-1 了解運動	(需換氣三次		
			3.表現同理心、正向溝	技能的要素和要	以上)與簡易		
			通的團隊精神。	領。	性游泳比賽。		
			4.透過體驗或實踐,解	1d-III-2 比較自己	Bc-III-1 基礎運		
			決蛙泳活動的問題。	或他人運動技能	動傷害預防與		
			5.了解抽筋的原因,演	的正確性。	處理方法。		
			練抽筋處理和預防。	2c-III-1 表現基本	Cb-III-1 運動安		
第十七週	第五單元泳往擲前		6.應用水中自救方法,	運動精神和道德	全教育、運動		
12/16-12/20	第二課矯健如蛙游	3	維護運動安全。	規範。	精神與運動營		
			7.了解仰漂的動作技	2c-III-2 表現同理	養知識。		
			能。	心、正向溝通的	Cb-III-2 區域性		
			8.表現仰漂 15 秒、仰漂	團隊精神。	運動賽會與現		
			後站立。	2d-III-2 分辨運動	代奥林匹克運		
			9.認識區域性運動賽會	賽事中選手和觀	動會。		
			與現代奧林匹克運動	眾的角色與責	Gb-III-1 水中自		
			會。	任。	救方法、仰漂		
			10.表現運動精神和道德	3c-III-1 表現穩定	15秒。		
			規範。	的身體控制和協			
			11.分辨運動賽事中選手	調能力。			
			和觀眾的角色與責任。	3d-III-3 透過體驗			

			12.宣導游泳促進身心健	或實踐,解決練			
			康的效益。	習或比賽的問			
			13.比較與檢視個人蛙泳				
			蹬夾腿、仰漂的技能表				
			現。	視個人的體適能			
			70	與運動技能表			
				現。			
				4d-III-3 宣導身體			
				活動促進身心健			
				康的效益。			
			1.了解並表現扯鈴的動	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運	實作	【品德教育】
			作技能。	技能的要素和要	動組合動作與	報告	品 E6 同理分
			2.比較自己或他人扯鈴	領。	遊戲。	自我評量	享。
			動作技能的正確性。	1d-III-2 比較自己	Ic-III-2 民俗運		
			3.表現積極參與、接受	或他人運動技能	動簡易性表		
			挑戰的學習態度。	的正確性。	演。		
			4.表現扯鈴動作組合和	2c-III-3 表現積極			
			創作展演的能力。	參與、接受挑戰			
			5.分享欣賞扯鈴表演的	的學習態度。			
Mr. I. vm	第六單元鈴轉舞技擊		美感體驗。	2d-III-1 分享運動			
第十八週 12/23-12/27	第一課扯鈴巔峰	3	6.應用學習策略,提高	欣賞與創作的美			
12/23 12/27	7 叶型製料		扯鈴學習效能。	感體驗。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				カ。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
第十九週	第六單元鈴轉舞技擊	3	1.了解並表現扯鈴的動	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運	實作	【品德教育】

12/30-1/03	第一課扯鈴巔峰		作技能。	技能的要素和要	動組合動作與	報告	品 E6 同理分
			2.比較自己或他人扯鈴	領。	遊戲。	自我評量	享。
			動作技能的正確性。	1d-III-2 比較自己	Ic-III-2 民俗運	作業	
			3.表現積極參與、接受				
			挑戰的學習態度。	的正確性。	演。		
			4.表現扯鈴動作組合和	2c-III-3 表現積極			
			創作展演的能力。	参與、接受挑戰			
			5.分享欣賞扯鈴表演的	的學習態度。			
			美感體驗。	2d-III-1 分享運動			
			6.應用學習策略,提高	欣賞與創作的美			
			扯鈴學習效能。	感體驗。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				力。			
				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
			1.了解技擊手部進攻和		= ,	實作	【品德教育】
			防守的動作技能。	技能的要素和要		報告	品 E6 同理分
			2.了解技擊腳部進攻的	· ·	用。	自我評量	享。
			動作技能。	2c-III-2 表現同理		作業	
			3.表現同理心、正向溝	-			
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊	3	通的團隊精神。	團隊精神。			
1/06-1/10	第二課靈活玩技擊		4.表現技擊進攻和防守				
			動作。	的身體控制和協			
			5.透過體驗或實踐,解				
			決技擊活動的問題。	3d-III-3 透過體驗			
			6.練習技擊活動,養成				
			規律運動習慣。	習或比賽的問			

第廿一週 1/13-1/17	第六單元鈴轉舞技擊第三課樂跳土風舞	3	1.了解並表現《野路 豆》土風舞基本舞人。 2.比較步的正確性。 2.比較步的正確性豆》 3.表演《路哈地》 4.欣賞上風舞展演。 4.欣賞。	技能要素和基本 運動規範。 1d-III-2 比較自己 或他人運動技能 的正確性。	實格等	【品德教育】 品 E6 同理分 享。
第廿二週 1/20-1/24	休業式					

- ◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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性學習課程規範建議措施」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。

臺南市公(私)立關廟區新光國民小學 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 康軒版		施年級 六年級	教學節數	每3	週(3)節,本學期共(57))節		
1.認識食品的生產、加工、添加物與標示,選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向,檢視店家的衛生安全,預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度,珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為,避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響,建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病,反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作,進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動,欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領,檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。									
該學習階領域核心力	健體-E-A1 具備良好身 健體-E-A2 具備探索身 健體-E-B3 具備運動與 驗。	體活動體活動健康有	的與健康生活的習慣,以促 的與健康生活問題的思考能 關的感知和欣賞的基本素 ,在體育活動和健康生活	進身心健全發展, 力,並透過體驗與 養,促進多元感官	實踐,處理日常生 的發展,在生活環	活中運動與健康的問境中培養運動與健康	題。 有關的美感體		
			課程	架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵		
第一週 2/10-2/14	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	3	1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章, 以及產銷履歷相關資 訊,掌握食品的生產過程。	健康生活的方法、資源與規範。	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	報告實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生 活 習 慣 與 德 行。		

			F · ·				
			3.運用「批判性思考」	的基本步驟。			
			技能,辨識加工食品。	2a-III-2 覺知健康			
			4.運用「批判性思考」	問題所造成的威			
			技能,解析使用食品添	脅感與嚴重性。			
			加物的優缺點。	3b-III-3 能於引導			
			5.覺知攝取過多超加工	下,表現基本的			
			食品、食品添加物對健	決策與批判技			
			康的影響與嚴重性。	能。			
			6.認識食品標示,理解	4b-III-1 公開表達			
			選購食品的方法。	個人對促進健康			
			7.運用「做決定」技	的觀點與立場。			
			能,選購健康的食品。				
			8.表達選購安心又健康				
			食品的立場。				
			1.理解食品中毒的種類	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生	報告	【安全教育】
			和原因。	健康生活的方	產、加工、保	實作	安 E5 了解日
			2.覺知食品中毒對人體	法、資源與規	存與衛生安	作業	常生活危害安
			消化系統的影響。	範。	全。		全的事件。
			3.理解食品中毒的處理	2a-III-2 覺知健康			安 E12 操作簡
			與自我照護原則。	問題所造成的威			單的急救項
			4.理解預防食品中毒的	脅感與嚴重性。			目。
			原則。	3a-III-1 流暢地操			
第二週	第一單元食品安全解密		5.流暢的操作食品中毒	作基礎健康技			
2/17-2/21	第二課預防食品中毒	3	的處理與自我照護的方	能。			
			法。	4a-III-3 主動地表			
			6.主動表現預防食品中	現促進健康的行			
			毒的行動。	動。			
			7.理解餐飲衛生安全注				
			意事項。				
			8.覺察餐飲衛生安全的				
			重要性。				
			9.主動選擇符合餐飲衛				

			生安全的店家。				
			1.運用「做決定」技	1a-III-3 理解促進	Fb-III-4 珍惜健	口試	【資訊教育】
			能,選擇適當的醫療院	健康生活的方	保與醫療的方	報告	資 E2 使用資
			所就醫。	法、資源與規	法。	實作	訊科技解決生
			2.理解分級醫療制度、	範。			活中簡單的問
			家庭醫師、雙向轉診制	2b-III-1 認同健康			題。
			度、部分負擔的功能與	的生活規範、態			
			其精神。	度與價值觀。			
			3.運用病徵描述原則,	3b-III-3 能於引導			
			表達身體的不適。	下,表現基本的			
			4.認識並學會看處方箋	決策與批判技			
第三週	第二單元健康醫點通	3	上的資訊。	能。			
2/24-2/28	第一課守護醫療資源	3	5.理解醫師與藥師專業	4a-III-2 自我反省			
			分工的重要性與優點。	與修正促進健康			
			6.理解至醫院看診的過	的行動。			
			程與注意事項。	4b-III-2 使用適切			
			7.覺知濫用急診資源的	的事證來支持自			
			後果與嚴重性。	己健康促進的立			
			8.認同珍惜醫療資源的	場。			
			態度。				
			9.檢視就醫經驗以支持				
			自己提倡正確就醫行為				
			的立場。				
			1.運用「批判性思考」	1a-III-2 描述生活		實作	【安全教育】
			技能,分辨藥品廣告訊		· ·	報告	安 E5 了解日
			息的正確性。	體健康的影響。	中毒、異物梗	口試	常生活危害安
第四週	第二單元健康醫點通		2.了解用藥諮詢的方	2b-III-1 認同健康		作業	全的事件。
3/03-3/07	第二課用藥保安康	3	法,表現正確購買藥品	的生活規範、態	法。		安 E12 操作簡
			的行為。	度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種		單的急救項
			3.認識藥品分級,學會	3a-III-1 流暢地操	類、正確用藥		目。
			看藥品標示。	作基礎健康技	核心能力與用		
			4.了解用藥的注意事	能。	藥諮詢。		

			項,表現正確的用藥方	3b-III-3 能於引導			
			法。	下,表現基本的			
			5.認識合格藥師的條	決策與批判技			
			件,留意社區醫療資	能。			
			源。				
			6.描述可能導致藥物中				
			毒的行為與預防方法。				
			7.認同正確用藥的態度				
			與其重要性。				
			8.熟悉並操作藥物中毒				
			的急救處理方法。				
			1.認識生理、心理與社	1a-III-1 認識生	Da-III-2 身體主	報告	【生命教育】
			會適應三方面健康的概	理、心理與社會	要器官的構造	實作	生 E2 理解人
			念。	各層面健康的概	與功能。		的身體與心理
			2.認識身體主要器官的	念。	Fb-III-1 健康各		面向。
			構造與功能。	2b-III-2 願意培養	面向平衡安適		生 E4 觀察日
第五週	第三單元健康特攻隊	3	3.舉例適切的事證來說	健康促進的生活	的促進方法與		常生活中生老
3/10-3/14	第一課健康全方位	3	明促進生理、心理與社	型態。	日常健康行		病死的現象,
			會適應三方面健康的立	4b-III-2 使用適切	為。		思考生命的價
			場。	的事證來支持自			值。
			4.認知到生活習慣對健	己健康促進的立			
			康的影響,願意培養促	場。			
			進健康的生活型態。				
			1.了解健康檢查的意義	1b-III-4 了解健康	Da-III-1 衛生保	報告	【生命教育】
			和重要性。	自主管理的原則	健習慣的改進	實踐	生 E2 理解人
			2.了解可能導致代謝症	與方法。	方法。	實作	的身體與心理
佐 、四	 第三單元健康特攻隊		候群的危險因子。	2a-III-2 覺知健康	Fb-III-3 預防性		面向。
第六週 3/17-3/21		3	3.覺察代謝症候群對健	問題所造成的威	健康自我照護		生 E4 觀察日
3,17,3,21	第二課健康達人出任務		康造成的威脅與嚴重	脅感與嚴重性。	的意義與重要		常生活中生老
			性。	3b-III-4 能於不同	性。		病死的現象,
			4.了解預防代謝症候群	的生活情境中,			思考生命的價
			的方法。	運用生活技能。			值。

			5.公開提倡預防代謝症	4a-III-2 自我反省			
			候群的方法。	與修正促進健康			
			6.主動參與改善生活習	的行動。			
			慣的行動。	4a-III-3 主動地表			
			7.運用「目標設定」技	現促進健康的行			
			能,協助家人擬定生活	動。			
			習慣改善計畫。	4b-III-3 公開提倡			
			8.評估個人的飲食、身	促進健康的信念			
			體活動和心理狀態。	或行為。			
			9.自我反省並修正個人				
			的生活型態。				
			10.運用「自我健康管				
			理」技能,落實改善生				
			活型態的計畫。				
			1.覺察慢性病對健康造	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防性	口試	【生命教育】
			成的威脅與嚴重性。	自主管理的原則	健康自我照護	實作	生 E2 理解人
			2.了解罹患心血管疾	與方法。	的意義與重要	作業	的身體與心理
炼 ı vm	第三單元健康特攻隊		病、糖尿病、腎臟病、	2a-III-2 覺知健康	性。		面向。
第七週 3/24-3/28	第三 課預防慢性病	3	癌症的成因、早期症狀	問題所造成的威			生 E4 觀察日
3/21 3/20	为一 阶段仍反任例		與預防方法。	脅感與嚴重性。			常生活中生老
			3.願意培養促進健康的	2b-III-2 願意培養			病死的現象,
			生活型態。	健康促進的生活			思考生命的價
				型態。			值。
			1.了解羽球單打發球規			口試	【品德教育】
			則與站位。	技能要素和基本		實作	品 E3 溝通合
			2.遵守上課規則,與同	The state of the s	本動作及基礎	報告	作與和諧人際
第八週	第四單元好球開打		學互相合作,表現團隊	1d-III-2 比較自己	戰術。	自我評量	關係。
3/31-4/04	第一課羽球同樂	3	精神。	或他人運動技能		作業	
	No me daniel 1 M		3.在活動中表現羽球發	的正確性。			
			球、平擊球、擊小球與				
			擊高遠球的動作技能。	的進攻和防守策			
			4.探索羽球比賽的進攻	略。			

	[T				
			與防守策略。	2c-III-2 表現同理			
			5.了解羽球平擊球、擊	心、正向溝通的			
			小球與擊高遠球的動作	團隊精神。			
			要領。	3c-III-1 表現穩定			
			6.比較自己與他人羽球	的身體控制和協			
			動作技能的正確性。	調能力。			
			7.了解羽球移位步伐的	3d-III-2 演練比賽			
			動作要領。	中的進攻和防守			
			8.在活動中表現羽球移	策略。			
			位步伐的動作技能。	4d-III-1 養成規律			
			9.演練羽球比賽的進攻	運動習慣,維持			
			與防守策略。	動態生活。			
			10.課後進行羽球活動,				
			養成規律運動習慣。				
			1.了解籃球防守動作與	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻	實作	【品德教育】
			腳步的動作要領。	技能的要素和要	守性球類運動	自我評量	品 E6 同理分
			2.在活動中表現籃球防	領。	基本動作及基	報告	享。
			守動作與腳步動作技	1d-III-3 了解比賽	礎戰術。		
			能。	的進攻和防守策			
			3.遵守上課規則,與同	略。			
			學互相合作,表現團隊	2c-III-2 表現同理			
			精神。	心、正向溝通的			
第九週	第四單元好球開打		4.了解籃球防守策略、	團隊精神。			
4/07-4/11	第二課快攻密守	3	傳球快攻策略。	3c-III-1 表現穩定			
			5.了解兩人傳球上籃的	的身體控制和協			
			動作要領。	調能力。			
			6.在活動中表現兩人傳	3d-III-2 演練比賽			
			球上籃的動作技能。	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。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
			1.了解籃球擺脫防守的	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻	實作	【品德教育】
			動作要領。	技能的要素和要	守性球類運動	報告	品 E6 同理分
			2.在活動中表現籃球擺	領。	基本動作及基	自我評量	享。
			脱防守的動作技能。	1d-III-3 了解比賽	礎戰術。	作業	
			3.遵守上課規則,與同	的進攻和防守策			
			學互相合作,表現團隊	略。			
			精神。	2c-III-2 表現同理			
			4.了解籃球傳球切入策	心、正向溝通的			
			略。	團隊精神。			
			5.演練籃球比賽中的進	3c-III-1 表現穩定			
第十週	第四單元好球開打	3	攻與防守策略。	的身體控制和協			
4/14-4/18	第二課快攻密守	3	6.透過體驗或實踐,解	調能力。			
			決籃球比賽中的問題。	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。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
			1.了解 4×100 公尺接力	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳	報告	【品德教育】
			的比賽規則。	技能要素和基本	與投擲的基本	實作	品 E3 溝通合
第十一週	第五單元鍛鍊好體能	3	2.了解並表現接力的要	運動規範。	動作。	自我評量	作與和諧人際
4/21-4/25	第一課接力與障礙跑	3	素和動作技巧。	1d-III-1 了解運動			關係。
			3.與同學團隊合作,表	技能的要素和要			
			現積極參與、接受挑戰	領。			

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
			的學習態度。	2c-III-3 表現積極			
			4.在活動中表現接力賽	參與、接受挑戰			
			的起跑、助跑、傳接棒	的學習態度。			
			動作技能,發展個人潛	3c-III-2 在身體活			
			能。	動中表現各項運			
			5.透過體驗或實踐,解	動技能,發展個			
			决接力情境遇到的問	人運動潛能。			
			題。	3d-III-3 透過體驗			
			6.檢視自身能力,探索	-			
			接力棒次安排的策略。	習或比賽的問			
			7.了解異程接力的比賽	題。			
			規則與要素。	4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
			1.與同學團隊合作,表	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳	實作	【品德教育】
			現積極參與、接受挑戰			自我評量	品 E3 溝通合
			的學習態度。	運動規範。	動作。	報告	作與和諧人際
			2.在活動中表現障礙跑	, -	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	作業	關係。
			的動作技能,發展個人	技能的要素和要			1214
			潛能。	領。			
			3.比較與檢視個人障礙	* *			
			跑的技能表現。	參與、接受挑戰			
第十二週	第五單元鍛鍊好體能	3	4.透過體驗或實踐,挑				
4/28-5/02	第一課接力與障礙跑		戰跨越不同間距的障	3c-III-2 在身體活			
			礙,找出適合自己的跑	動中表現各項運			
			步節奏。	動技能,發展個			
			7 W X	人運動潛能。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			

				4 111 0 15 4			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
			1.認識攀岩活動場地、	1c-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運	報告	【資訊教育】
			基本裝備與防護知識。	技能要素和基本	動裝備、設	實作	資 E2 使用資
			2.分享觀賞或體驗攀岩	運動規範。	施、場域。	作業	訊科技解決生
			活動後的感受。	1c-III-2 應用身體	Cd-III-1 户外休		活中簡單的問
			3.運用網路與媒體取得	活動的防護知	閒運動進階技		題。
			攀岩賽事相關資訊。	識,維護運動安	能。		, ,
			4.了解攀岩基礎動作技	全。	, AG		
			能要素。	2d-III-1 分享運動			
炊 1 一 畑	 第五單元鍛鍊好體能		5.表現攀岩握繩、攀	欣賞與創作的美			
第十三週 5/05-5/09	第二課攀岩知多少	3		成員與別作的美 感體驗。			
3/03-3/09			爬、踩蹬動作技能。	-			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				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.了解技擊出拳進攻與	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊組	實作	【安全教育】
			閃躲防守的動作要領。	技能的要素和要	合動作與應	自我評量	安 E7 探究運
			2.與同學積極互動,表	領。	用。	作業	動基本的保
			現接受挑戰的學習態	2c-III-3 表現積極			健。
第十四週	第五單元鍛鍊好體能		度。	參與、接受挑戰			
5/12-5/16	第三課武藝好功夫	3	3.熟練技擊進攻與防守	的學習態度。			
			動作,並表現出穩定的	3c-III-1 表現穩定			
			身體控制和協調能力。	的身體控制和協			
			4.共同制定活動規則,	調能力。			
			並願意遵守規範進行活	型型 AC / /			
			业积总过了沉靶进行的				

			動。				
	第六單元舞動世界逍遙游第一課水中好手		1.了解蛙泳划手、換氣	1c-III-2 應用身體	Gb-III-1 水中自	實作	【海洋教育】
			的動作要領。	活動的防護知	救方法、仰漂	自我評量	海 E2 學會游
		3	2.比較自己與他人划	識,維護運動安	15 秒。	報告	泳技巧,熟悉
			手、換氣、漂浮、蛙腿	全。	Gb-III-2 手腳聯		自救知能。
			與水中自救動作的正確	1d-III-1 了解運動	合動作、藉物		海 E3 具備從
			性。	技能的要素和要	游泳前進、游		事多元水域休
			3.表現積極參與、接受	領。	泳前進 15 公尺		息活動的知識
			挑戰的學習態度。	1d-III-2 比較自己	(需換氣三次		與技能。
			4.在游泳活動中,表現	或他人運動技能	以上)與簡易		
			蛙泳划手、換氣、漂浮	的正確性。	性游泳比賽。		
			與蛙腿的動作技能。	2c-III-3 表現積極			
第十五週			5.透過體驗或實踐,解	參與、接受挑戰			
5/19-5/23			決學習蛙泳時遇到的困	的學習態度。			
			難。	3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			-
第十六週 5/26-5/30	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3	1.比較自己與他人划	•		實作	【海洋教育】
			手、換氣、漂浮、蛙腿	活動的防護知		報告	海 E2 學會游
			與水中自救動作的正確	識,維護運動安	**	自我評量	泳技巧,熟悉
			性。	全。	Gb-III-2 手腳聯	作業	自救知能。
			2.表現積極參與、接受				海 E3 具備從
			挑戰的學習態度。	技能的要素和要	*		事多元水域休
			3.在游泳活動中,表現	領。	泳前進 15 公尺		息活動的知識

			蛙泳划手、換氣、漂浮	1d-III-2 比較自己	(需換氣三次		與技能。
			與蛙腿的動作技能。	或他人運動技能			
			4.透過體驗或實踐,解		性游泳比賽。		
			決學習蛙泳時遇到的困	2c-III-3 表現積極			
			難。	参與、接受挑戰			
			5.了解踩水、抬頭蛙的	的學習態度。			
			動作要領。	3c-III-1 表現穩定			
			6.覺察水域安全的重要	的身體控制和協			
			性,應用水中自救的概	調能力。			
			念維護自身安全。	3d-III-3 透過體驗			
			7.比較與檢視自己的游	或實踐,解決練			
			泳與自救能力。	習或比賽的問			
				題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
			1.了解《17世紀行列			實作	【國際教育】
			舞》的舞蹈背景。	技能的要素和要	風舞。	自我評量	國 E5 體認國
			2.做出《17世紀行列				際文化的多樣
	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風		舞》的基本舞步。	2c-III-3 表現積極			性。
			3.表現《17世紀行列				
第十七週 6/02-6/06			舞》的動作、隊形與舞	的學習態度。			
		3	序。	2d-III-1 分享運動			
			4.和同學合作,表現積				
			極參與、接受挑戰的學	感體驗。			
			習態度。	3c-III-1 表現穩定			
			5.專心欣賞別人的表				
			演,並表達自己的看	調能力。			
	放、叩一位4. 11 中心		法。	111111 1 -> 40 100 4.	п по ь = :	☆ //-	
第十八週	第六單元舞動世界逍遙游	3	1.了解《綠谷紅衫舞》	1d-III-1 了解運動		實作	【國際教育】
6/09-6/13	第二課舞出國際風		的舞蹈背景。	技能的要素和要	風舞。	自我評量	國 E5 體認國

		2.做出《綠谷紅衫舞》	領。	作業	際文化的多樣
		的基本舞步。	2c-III-3 表現積極		性。
		3.表現《綠谷紅衫舞》	參與、接受挑戰		
		的動作、隊形與舞序。	的學習態度。		
		4.和同學合作,表現積	2d-III-1 分享運動		
		極參與、接受挑戰的學	欣賞與創作的美		
		習態度。	感體驗。		
		5.專心欣賞別人的表	3c-III-1 表現穩定		
		演,並表達自己的看	的身體控制和協		
		法。	調能力。		
第十九週	畢業週				
6/16-6/20	1 + N ···				

- ◎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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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性學習課程規範建議措施」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。