臺南市公立新營區新生國民小學 113 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	. 康	軒版	實施. (班級/		六年	級	教學節數	每週	(3)節,本學	學期共(6	63)節	
	1.運用生活技績	能「自我	、管理與監督」, 反省	與修正網	路使用的習	貫。						
			能力」,調適壓力。									
			2儀,維繫友誼關係。									
	4.公開提倡綠											
		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 8.理解預防網路兒少性剝削的方法。												
	, , ,)走滾球、推桿擊球的		۰							
			足球比賽的進攻和防	•								
	, , , ,	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。										
	, , , , , , ,		風舞、《洛哈地》土 風									
		•	,體活動與健康生活問								• •	
該學習階.		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。 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。										
領域核心素	· 養 健體-E-B3 具作							• •				
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	健體-E-C2 具作		人感受,在體育活動							,促進身	身心健康。	
	健體-E-C3 具作		關心本土、國際體育	與健康議	題的素養,	並認識及自	包容文化的多	5元性。				
				討	果程架構脈絲	各						
机钳机机	四二四十五万份	太太山	क्ष वर्ग मा उस		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	
	第一單元健康用		1.認識網路的便利	1a-III-3 #	理解促進	Fa-III-4 正	向態度與	報告			【資訊教育】	
第一週	網路	1	性與正向使用網	健康生活	5 的方	情緒、壓	力的管理	實作			資 E11 建立康健的	
8/26-8/30	第一課網路不沉	1	路的方法。	法、資源	原與規	技巧。					數位使用習慣與態	
	迷		2.描述網路沉迷對	範。		Fb-III-1 健	康各面向				度。	

			母虫45里细。	1b-III-1 理解健康	亚维宁岛丛伊佐士		
			健康的影響。		平衡安適的促進方		
			3.覺知網路沉迷所	技能和生活技能	法與日常健康行		
			造成的威脅感與	對健康維護的重	為。		
			嚴重性。	要性。			
			4.透過篩檢量表,	1b-III-4 了解健康			
			覺察個人網路沉	自主管理的原則			
			迷問題。	與方法。			
				2a-III-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-III-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-III-1 獨立演練			
				大部份的自我調			
				適技能。			
				3b-III-2 獨立演練			
				大部分的人際溝			
				通互動技能。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-III-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
			1.了解並表現擲	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的性球類	實作	【品德教育】
			球、助走滾球、	技能的要素和要	運動基本動作及基	報告	品 E6 同理分享。
	第四單元球藝攻		推桿擊球的動作	領。	礎 戰術。		•
第一週	防戰	2	技能。	1d-III-2 比較自己			
8/26-8/30	第一課鎖定目標		2.比較自己或他人	•			
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		助走滾球、推桿	的正確性。			
			擊球動作技能的	2c-III-2 表現同理			
			7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7				

		正確性。	心、正向溝通的			
		3.表現同理心、正	團隊精神。			
		向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
		神。	參與、接受挑戰			
		4.表現積極參與、	的學習態度。			
		接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
		態度。	的身體控制和協			
		5.透過體驗或實	調能力。			
		踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
		的性球類活動遇	或實踐,解決練			
		到的問題。	習或比賽的問			
		6.認識木球運動。	題。			
		1.理解避免網路沉	1a-III-3 理解促進	Fa-III-4 正向態度與	報告	【資訊教育】
		迷的方法。	健康生活的方	情緒、壓力的管理	實作	資 E11 建立康健的
		2.願意培養正向的	法、資源與規	技巧。		數位使用習慣與態
		網路使用習慣。	範。	Fb-III-1 健康各面向		度。
		3.運用生活技能	1b-III-1 理解健康	平衡安適的促進方		
		「人際溝通」,獨	技能和生活技能	法與日常健康行		
		立演練與家人溝	對健康維護的重	為。		
		通網路使用的時	要性。			
	第一單元健康用	間。	1b-III-4 了解健康			
第二週	網路		自主管理的原則			
9/02-9/06	第一課網路不沉 1		與方法。			
	迷		2a-III-2 覺知健康			
			問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			2b-III-2 願意培養			
			健康促進的生活			
			型態。			
			3b-III-1 獨立演練			
			大部份的自我調			
			適技能。			
			12/10			

				2h III) 但 立 定体			
				3b-III-2 獨立演練			
				大部分的人際溝			
				通互動技能。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-III-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
			1.了解並表現擲	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的性球類	實作	【品德教育】
			球、助走滾球、	技能的要素和要	運動基本動作及基	報告	品 E6 同理分享。
			推桿擊球的動作	領。	礎戰術。	自我評量	
			技能。	1d-III-2 比較自己			
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			助走滾球、推桿	的正確性。			
			擊球動作技能的	2c-III-2 表現同理			
			正確性。	心、正向溝通的			
炒 一、田	第四單元球藝攻		3.表現同理心、正	團隊精神。			
第二週 9/02-9/06	防戰	2	向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
9/02-9/00	第一課鎖定目標		神。	參與、接受挑戰			
			4.表現積極參與、	的學習態度。			
			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.透過體驗或實	調能力。			
			踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
			的性球類活動遇	或實踐,解決練			
			到的問題。	習或比賽的問			
			6.認識木球運動。	題。			
	第一單元健康用		1.了解健康自主管	1a-III-3 理解促進	Fa-III-4 正向態度與	實作	【資訊教育】
第三週	網路	1	理的原則與方	健康生活的方	情緒、壓力的管理		資 E11 建立康健的
9/09-9/13	第一課網路不沉	1	法。	法、資源與規	技巧。		數位使用習慣與態
	迷		2.運用生活技能	範。	Fb-III-1 健康各面向		度。

Tel	
網路使用的習慣。 對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
價。 要性。 Ib-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅威與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
Ib-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的成 脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
自主管理的原則 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	ì
2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
型態。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
大部份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
適技能。 3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
通互動技能。 3b-III-4 能於不同	
3b-III-4 能於不同	
ا مدر ۱۰۰ صدر ۱۰۰ ا	
運用生活技能。	
4a-III-2 自我反省	
與修正促進健康	
的行動。	
1.了解並表現擲 1d-III-1 了解運動 Hc-III-1 標的性球類 實作 【品征	德教育】
	同理分享。
第四單元球藝內 推趕擊球的動作 領。	-
第二週	
9/09-9/13 第一課鎖定目標 2.比較自己或他人 或他人運動技能	L Company
助走滾球、推桿的正確性。	
擊球動作技能的 2c-III-2 表現同理	

		T The bol.	い エムサゼル			
		正確性。	心、正向溝通的			
		3.表現同理心、正				
		向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
		神。	參與、接受挑戰			
		4.表現積極參與、	的學習態度。			
		接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
		態度。	的身體控制和協			
		5.透過體驗或實	調能力。			
		踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
		的性球類活動遇	或實踐,解決練			
		到的問題。	習或比賽的問			
		6.認識木球運動。	題。			
		1.運用生活技能	1a-III-3 理解促進	Fa-III-4 正向態度與	實作	【資訊教育】
		「抗壓能力」,調	健康生活的方	情緒、壓力的管理		資 E11 建立康健的
		適壓力。	法、資源與規	技巧。		數位使用習慣與態
		1.理解生活技能	範。	Fb-III-1 健康各面向		度。
		「抗壓能力」對	1b-III-1 理解健康	平衡安適的促進方		
		健康維護的重要	技能和生活技能	法與日常健康行		
		性。	對健康維護的重	為。		
		2.運用「五正四樂		•		
	第一單元健康用	促進健康」原	1b-III-4 了解健康			
第四週	網路	則,強化面對壓	自主管理的原則			
9/16-9/20	第一課網路不沉	力的能力。	與方法。			
), 10), 2 0	迷	>4 44 4G>4	2a-III-2 覺知健康			
			問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			2b-III-2 願意培養			
			健康促進的生活			
			型態。			
			至思。 3b-III-1 獨立演練			
			大部份的自我調			
			適技能。			

第四週 9/16-9/20 第二課案上競技 2 第四學 2	-	r		T	I	I		,
第四週 9/16-9/20 第二課桌上競技 第二課桌上競技 2 1. 了解進表现專家 上 1. 了解進表现專家 上 1. 日本 1. 工 1. 工 1. 工 2 自我 5 在 2 2 2 1. 1. 工 1. 工 1. 工 1. 工 1. 工 1. 工					3b-III-2 獨立演練			
3b-III-4 能於不同 的生活情境中, 運用生活技能。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。 發球、正手擊 球、反手擊球的 動作技能。。 2. T解亲球單打、 雙打比審規則。 3. T解並演練專球 比案的組效和形 守策略。 4. 表现同理心、正 內溝通的國際精 物。 D達達和的學習 影度。 6. 應用學習策略、 提高亲球擊球的 學習效能。 3. CHII-3 表現積極 多與,接受挑戰的學習 態度。 6. 應用學習策略、 提高素球擊球的 學習效能。 3. GHII-1 馬用學習 數格 9. 2c-III-2 表現同理 公、正向溝通的 國際精神。 2c-III-3 表現積極 多與,接受挑戰 的身體智態度。 3. 3c-III-1 應用學習 數略,提高運動 数能。 3. 3c-III-1 應用學習 數略,提高運動 数能。學習數能。 3. 3c-III-1 應用學習 數略,提高運動 3. 3c-III-1 應用學習 數略,提高運					大部分的人際溝			
第四週 9/16-9/20 \$ 中國					通互動技能。			
選用生活技能。 4a-III-2 自我反常 與修正促進健康 的行動。 1.了解並表現泉球 的行動。 1.了解並表現泉球 粉球、正子撃球的 粉件技能。 2.了解泉球単打、 整丁解息球単打、 整丁解息球型打、 整丁解息球型打、 整丁解息球型形。 3.丁解泉球型排 。 3.丁解息球型排 。 4表現同理心、正 向溝通的関隊精 神。 5.表現積極參與、接受挑戦的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高泉球擊球的 學習效能。 3.3-III-1 表現稅極 學習、後受、接受挑戦的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高泉球擊球的 學習效能。 3.3-III-1 表現稅極 學習、大學、接受挑戦的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高泉球擊球的 學習效能。 3.3-III-1 表現稅左 的學習態度 3.3-III-1 表現稅左 的學習態度 3.3-III-1 表現稅在 的學習態度 3.3-III-1 表現稅左 的學習態度 3.3-III-1 表現稅左 的學習態度 3.3-III-1 表現稅左 的學習態度 3.3-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。 3.3-III-1 應用學習 策略,技能學習效能。 3.3-III-1 應用學習 策略,技能學習效能。 3.3-III-1 應用學習 策略,技能學習效能。 3.3-III-1 應用學習 策略,技能學習效能。 3.3-III-1 應用學習 策略,技能可能 如果在學習 表現稅在學別 如果在學別 如果					3b-III-4 能於不同			
# Aa-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。					的生活情境中,			
# Aa-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。					運用生活技能。			
第四週 9/16-9/20 1. 丁解並表現異球 的行動。 1. 丁解運動 技能要素和基本 運動基本動作及 基礎戰術。 1. 丁解與取單打 、 雙打比賽規則。 3. 了解集球單打 、 雙打比賽規則。 3. 了解生演練與或 比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精 內溝通的團隊精 內溝通的團隊精 內 5. 表現積極參與 第二課桌上競技								
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 9/16-9/20 第二課桌上競技 2								
第四週 9/16-9/20 第二課桌上競技 2 1.了解進表現桌球的學別16-9/20 第二課桌上競技 2 2 1.了解並表現桌球的學別16-9/20 第二課桌上競技 2 2 2 2 2 2 3. 表現積極拳與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提高桌球擊球的學習數能。 6.應用學習策略,提高桌球擊球的學習數能。 3.可能進發發光 2 2. 表現積極拳與、接受挑戰的學習數能度。 6.應用學習策略,提高桌球擊球的學習數能力。 3 3. 是目 3. 是目 3. 是目 3. 是目 3. 是目 3. 是 4. 表现 4. 表现 5. 表现 4. 表现 6. 是 4. 是 4. 表现 6. 是 4. 是								
日本				1.了解並表現卓球		Ha-III-1 網/艪性球	實作	【品德教育】
第四週 9/16-9/20 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 2 第二課桌上競技 4 集 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表								
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技 2 2 第四學形態度 9/16-9/20 第二學學別 第二課桌上競技 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策 略。 4表現同理心、正 向溝通的関係精神。 2c-III-2表現同理 心、正向溝通的 関係精神。 2c-III-3表現積極 參與、接受挑戰 的學習態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。 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							7K D	11 10 M279
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 12 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2						全 类 70 m		
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 的漢略。 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 的進攻和防守策 略。 2 2-III-2表現同理 心、正向溝通的 團隊精神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高稟球擊球的 學習效能。 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								
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻								
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3					, ,			
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技 2 2 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。 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								
第四週 9/16-9/20 第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技 2 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。 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								
第四週				• •	_			
第四週 9/16-9/20 防戰 第二課桌上競技 2 神。		放 - 四 b			,			
9/16-9/20	第四週							
第二課果上競技			2	'				
態度。 6.應用學習策略,		第二課桌上競技						
6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。								
提高桌球擊球的 學習效能。 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								
學習效能。				6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
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				提高桌球擊球的	的身體控制和協			
策略,提高運動 技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽				學習效能。	調能力。			
技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽					3d-III-1 應用學習			
3d-III-2 演練比賽					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			

	· 自卟住(叫走川 重		策略。			
		 1.獨立演練網路溝	3b-III-2 獨立演練	Db-III-5 友誼關係	報告	【資訊教育】
		通禮儀,維繫友	大部分的人際溝	的維繫與情感的合	實作	資 E7 使用資訊科技
		這關係。	通互動技能。	宜表達方式。	貝 11-	與他人建立良好的
				且衣廷刀式。		互動關係。
		2.獨立演練網路訊				
		息分享禮儀,維	的生活情境中,			資 E12 了解並遵守
然一四	第一單元健康用	繋友誼關係。	運用生活技能。			資訊倫理與使用資
第五週		1 3.運用生活技能				訊科技的相關規
9/23-9/27	第二課友誼維繫	「自我肯定」,建				範。
		立與朋友互動的				
		自信。				
		4.運用生活技能				
		「人際溝通」,獨				
		立演練合宜的情				
		感表達方式。				
		1.了解並表現桌球	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	_ ^ · ·	【品德教育】
		發球、正手擊	技能要素和基本	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
		球、反手擊球的	運動規範。	基礎戰術。	自我評量	
		動作技能。	1d-III-1 了解運動			
		2.了解桌球單打、	技能的要素和要			
		雙打比賽規則。	領。			
		3.了解並演練桌球	1d-III-3 了解比賽			
第五週	第四單元球藝攻	比賽的進攻和防	的進攻和防守策			
9/23-9/27	防戰	2 守策略。	略。			
7123-7121	第二課桌上競技	4.表現同理心、正	2c-III-2 表現同理			
		向溝通的團隊精	心、正向溝通的			
		神。	團隊精神。			
		5.表現積極參與、	2c-III-3 表現積極			
		接受挑戰的學習	参與、接受挑戰			
		態度。	的學習態度。			
		6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
		提高桌球擊球的	的身體控制和協			

		學	習效能。	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			
第六週 9/30- 10/04	第一單元健康用 網路 第二課友誼維繫	通誼 2.2.息聚 3.3 「立自4.5 「立	獨禮關獨分友運自與信運人演養立儀係。演禮關生背友 生溝合方線維網,。練儀係活定互 活通宜式網繫 路族 跳鍋,。技」動 技」的。路友 點維 能建的 能獨情	3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 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。	報告實作	【資訊教育】 資E7使用資訊科技 與他人建立良好的 互動關係。 資E12了解並遵守 資訊倫理與使用 訊科技的相關規 範。
第六週 9/30- 10/04	第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技	發球動 2. 雙 3. 比守 4.	了球、作了打了賽路 並正手擊。 大好線上 等 下 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 兵 大 兵 大 兵 大 兵 大 兵	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。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	精神。 [-3 表現積極	神。			
		广士四任江众街			
兆戰		5.表現積極參與、			
	、接受挑戰	接受挑戰的學習			
0	習態度。	態度。			
穩定	[-1 表現穩定	6.應用學習策略,			
和協	體控制和協	提高桌球擊球的			
		學習效能。			
學習		• -,			
	= ' ' ' '				
	•				
λ 1	- · · · · ·				
从于 CoⅢ3 晋保行動的 超生 【晋培·		1 批试出费行为料			
		, -			
	資源與規 擇				
				第一單元打造健	
、態	活規範、態	4.願意培養健康消			第七週
0	價值觀。	費的生活型態。	1		10/07-
培養	[-2 願意培養	5.運用生活技能			10/11
生活	促進的生活	「做決定」,做出		送择	
	0	健康消費的選			
不同	[-4 能於不同	擇。			
þ ,	活情境中,	6.運用多元的健康			
	·				
運動 能。 比賽 防守 生活 與群 參與及綠色消費概 念。 Eb-III-2 健康消費相 關服務與產品的選 規 健康 、態 態 。 培養 生活 不同 中, 能。 多元	對個人學 (-3 理的與 與響促方規 是 一1 認範觀意生 是 1-2 進 人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	5.運用生活技能 「做決定」,做出 健康消費的選	1	第二章 建二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	10/07-

			動。 1.了解並表現盤 球、踢球、停	4b-III-3 公開提倡 促進健康的信念 或行為。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要	Hb-III-1 陣地攻守 性球類運動基本動	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第七週 10/07- 10/11	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	2	球的2.足正3.比守4.道3.事術6.動作的2.足正3.比守4.道2.事術規算分。畫標定技已技。演攻。動。球攻、動計。或能、線和、精、運防、千畫。與此的、足防、神、動戰、足。	領d-III-2 運規 3c的調 3d中策 4c用科體務 4d運動。 Id-III-2 進。 III-1 動範 III-1 ,產 III-1 , 產 III-1 , 產 III-1 , 產 III-1 , 產 III-1 ,	作及基礎戰術。		
第八週 10/14- 10/18	第二單元打造健 康消費心法 第一課健康消費	1	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動的 參與及綠色消費概 念。	報告 實作	【環境教育】 環 E15 覺知能資源 過度利用會導致環

	選擇		方法、資源與規	1a-III-3 理解促進	Eb-III-2 健康消費相		境汙染與資源耗竭
			範。	健康生活的方	關服務與產品的選		的問題。
			3.認同健康消費的	法、資源與規	擇方法。		環 E17 養成日常生
			生活規範、態度	範。			活節約用水、用
			與價值觀。	2b-III-1 認同健康			電、物質的行為,
			4.願意培養健康消	的生活規範、態			減少資源的消耗。
			費的生活型態。	度與價值觀。			
			5.運用生活技能	2b-III-2 願意培養			
			「做決定」, 做出	健康促進的生活			
			健康消費的選	型態。			
			擇。	3b-III-4 能於不同			
			6.運用多元的健康	的生活情境中,			
			消費資訊、產品	運用生活技能。			
			與服務。	4a-III-1 運用多元			
			7.公開提倡綠色消	的健康資訊、產			
			費的信念和行	品與服務。			
			動。	4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
			1.了解並表現盤	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
			球、踢球、停	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
			球、正足背前踢	領。	作及基礎戰術。	自我評量	
			的動作技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
第八週	第四單元球藝攻		足球動作技能的	的正確性。			
10/14-	防戰	2	正確性。	1d-III-3 了解比賽			
10/18	第三課足下功夫		3.了解並演練足球	的進攻和防守策			
			比賽的進攻和防	略。			
			守策略。	2c-III-1 表現基本			
			4.表現運動精神和	運動精神和道德			
			道德規範。	規範。			
			5.觀賞足球運動賽	3c-III-1 表現穩定			

		事,分析攻防戰 術。 6.規畫並執行足球 動作練習計畫。	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、 體、產品與服 務。 4d-III-1 養成規律 運動習慣,維持 動態生活。			
第九週 10/21- 10/25	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費	1.	1a-III-2 描述生活 行為對應 1a-III-3 理解的 1a-III-3 理解方 健康、。 2b-III-1 認範 度與價值觀 2b-III-2 願意 健康促 型態 3b-III-4 能於不同	Ca-III-3 環保行動的 參與及綠色消費概 念。 Eb-III-2 健康消費相 關服務與產品的選 擇方法。	實作	【環題境的環活電減 類別與。 養別用與。 養別用與。 養別用質 以 以 以 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

			動。	4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
			1.了解並表現原地	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
			推擲球的動作技	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
			能。	領。		自我評量	
			2.了解並表現原地	1d-III-2 比較自己			
			肩上投擲、行進	或他人運動技能			
			間肩上投擲的動	的正確性。			
			作技能。	2c-III-3 表現積極			
			3.比較自己或他人	參與、接受挑戰			
怂」、 四	第五單元泳往擲		推擲球和肩上投	的學習態度。			
第九週 10/21-		2	擲動作技能的正	3c-III-2 在身體活			
10/21-	別 第一課擲向天際		確性。	動中表現各項運			
10/23	外		4.表現積極參與、	動技能,發展個			
			接受挑戰的學習	人運動潛能。			
			態度。	3d-III-3 透過體驗			
			5.在活動中表現擲	或實踐,解決練			
			遠技能,發展個	習或比賽的問			
			人運動潛能。	題。			
			6.透過體驗或實				
			踐,解決擲遠活				
			動的問題。				
			1.描述消費行為對	1a-III-2 描述生活	Ca-III-3 環保行動的	報告	【環境教育】
			環境的影響。	行為對個人與群	參與及綠色消費概	實作	環 E15 覺知能資源
	第二單元打造健		2.理解健康消費的	體健康的影響。	念。		過度利用會導致環
第十週	康消費心法		方法、資源與規	1a-III-3 理解促進	Eb-III-2 健康消費相		境汙染與資源耗竭
10/28-	第一課健康消費	1	範。	健康生活的方	關服務與產品的選		的問題。
11/01	選擇		3.認同健康消費的	法、資源與規	擇方法。		環 E17 養成日常生
	~~· 1T		生活規範、態度	範。			活節約用水、用
			與價值觀。	2b-III-1 認同健康			電、物質的行為,
			4.願意培養健康消	的生活規範、態			減少資源的消耗。

			費的生活型態。	度與價值觀。			
			5.運用生活技能	2b-III-2 願意培養			
			「做決定」, 做出	健康促進的生活			
			健康消費的選	型態。			
			擇。	3b-III-4 能於不同			
			6.運用多元的健康	的生活情境中,			
			消費資訊、產品	運用生活技能。			
			與服務。	4a-III-1 運用多元			
			7.公開提倡綠色消	的健康資訊、產			
			費的信念和行	品與服務。			
			動。	4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
			1.了解並表現原地	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
			推擲球的動作技	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
			能。	領。		自我評量	
			2.了解並表現原地	1d-III-2 比較自己		作業	
			肩上投擲、行進	或他人運動技能			
			間肩上投擲的動	的正確性。			
			作技能。	2c-III-3 表現積極			
			3.比較自己或他人	參與、接受挑戰			
第十週	第五單元泳往擲		推擲球和肩上投	的學習態度。			
10/28-	前	2	擲動作技能的正	3c-III-2 在身體活			
11/01	第一課擲向天際		確性。	動中表現各項運			
			4.表現積極參與、	動技能,發展個			
			接受挑戰的學習	人運動潛能。			
			態度。	3d-III-3 透過體驗			
			5.在活動中表現擲	或實踐,解決練			
			遠技能,發展個	習或比賽的問			
			人運動潛能。	題。			
			6.透過體驗或實				
			踐,解決擲遠活				

		動的問題。				
第十一週 11/04- 11/08	第二章 建建工工	引 1. 費 2. 健適能 3. 「判消 4. 題資 5. 費 6. 費 1. 費 2. 健適能 3. 「判消 4. 題資 5. 费 6. 费 数 9. 以 6. 费 6	行為對個影響。 1a-III-3 理解 健康的影響。 健康生育 養養 1b-III-3 對照生 情境,尋找能 健康, 健康, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	實作	【人權教育】 人E7認識生活、中不 公平、和理康等。 人權教育 人工,和理康, 是等等。 是等可 。 是等可 。
第十一週 11/04- 11/08	第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1c-III-2 應用身體 活動的防護知 識,維護運動安 全。 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	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	實作報告自我評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知 能。

			4.透過體驗或實踐,解決蛙泳活動的問題。	的2c-III-1 中的2c-III-1 中角。是是是一个人的,是一个人的,这一个人的,这一个一个人的,这一个人的,这一个一个人的,这一个人的,这一个一个人的,这一个一个人的,这一个人的,这一个人,这一个一个一个人,这一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		
第十二週 11/11- 11/15	第二單元打造健 康消費心法 第二課健康消費 聰明購	1	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求,尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 1a-III-3 理解促進 健康生活的方 法、資源與規 範。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	報告 作業	【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。

			「批判性思考」, 判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問	1b-III-3 對照生活 情境的健康需 求,尋求適用的 健康技能和生活			
			題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	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			
			1.了解並表現蛙泳	現促進健康的行動。 1c-III-2應用身體	Gb-III-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
第十二週 11/11- 11/15	第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	2	1. 腿能 2. 蛙能 3. 向神 4. 踐動 5. 因理料的 整腿正現通 過解問解演預衣作 立動性理團 體決題抽練防心技 或作。心隊 或泳的筋脚。 6. 以际	活動的防護知識,維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要	GD-III-2 動進尺上比 時 所 所 所 所 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	報告自我評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

				賽中選 事中角。 3c-III-1 表明 3c-III-1 表明 那一个, 3d-III-3 透明 3d-III-3 透解的 到点, 3d-III-2 比 個 與 4c-III-2 比 體 與 現 4d-III-3 這 身 是 身 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
第十三週 11/18- 11/22	第三單元友善的 世界 第一課破除性別 刻板印象	1	1.關注性別刻板印 泉之學校的。 第一個與亞 學學的。 第一個學學的 學學的 學學的 學學的 學學的 學學 學學 學學 學 學 學 學 學	在康的效益。 2a-III-1 關注健康 說題與學學之學, 是一個人與一個人。 2b-III-1 認知 的生活人與 2b-III-1 規範 的生質 的生質 的生質 的生態	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	實作	【性别平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十三週 11/18- 11/22	第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	2	1.應用水中自救方 法,維護運動安 全。 2.了解仰漂的動作	1c-III-2 應用身體 活動的防護知 識,維護運動安 全。	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	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知 能。

		技能。	1d-III-1 了解運動	上) 與簡易性游泳	
		3.表現仰漂 15	技能的要素和要	比賽。	
		秒、仰漂後站	領。	Bc-III-1 基礎運動傷	
		立。	1d-III-2 比較自己	害預防與處理方	
		4.認識區域性運動	或他人運動技能	法。	
		賽會與現代奧林	的正確性。	Cb-III-1 運動安全教	
		匹克運動會。	2c-III-1 表現基本	育、運動精神與運	
		5.表現運動精神和	運動精神和道德	動營養知識。	
		道德規範。	規範。	Cb-III-2 區域性運動	
		6.分辨運動賽事中	2c-III-2 表現同理	賽會與現代奧林匹	
		選手和觀眾的角	心、正向溝通的	克運動會。	
		色與責任。	團隊精神。	Gb-III-1 水中自救	
		7.宣導游泳促進身	2d-III-2 分辨運動	方法、仰漂 15 秒。	
		心健康的效益。	賽事中選手和觀		
		8.比較與檢視個人	眾的角色與責		
		蛙泳蹬夾腿、仰	任。		
		漂的技能表現。	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。		
			4d-III-3 宣導身體		
			活動促進身心健		
			康的效益。		
第十四週	第三單元友善的 1	1.關注性別刻板印	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Db-III-2 不同性傾 實作	【性別平等教育】
11/25-	世界	象受到個人、家	議題受到個人、	向的基本概念與性	性 E3 覺察性別角色

11/29	第一課破除性別刻板印象		庭、學校與社區 等因素的交互作 用影響。 2.運用 4F 思考法 省思性別刻板印 象。 3.認同職業的選擇 不應受性別的限 制。	家庭、學校與社 區等因素的交互 作用之影響。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、態 度與價值觀。	別刻板印象的影響 與因應方式。		的刻板印象,了解 家庭、學校與職業 的分工,不應受性 別的限制。 性 E8 了解不同性別 者的成就與貢獻。
第十四週 11/25- 11/29	第六單元鈴轉舞 技擊 第一課扯鈴巔峰	2	1. 了動作的 2. 扯在我的 2. 上,我们就是我们的 2. 上,我们就是我们的,我们们就是我们的,我们们就是我们的,我们们的,我们们的,我们们的,我们们的 4. 大小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小小	1d-III-2 比較自己 或他人運動技能 的正確性。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰 的學習態度。 2d-III-1 分享運動 欣賞與創作的美	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作報告自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十五週 12/02-	第三單元友善的 世界	1	1.認識性別友善廁 所的設置理念。	4b-III-1 公開表達 個人對促進健康	Db-III-2 不同性傾 向的基本概念與性	報告實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性

12/06	第二課尊重特質		2.運用 4F 思考法	的觀點與立場。	別刻板印象的影響		別、性傾向、性別
			省思葉永鋕事	4b-III-2 使用適切	與因應方式。		特質與性別認同的
			件。	的事證來支持自			多元面貌。
			3.公開表達個人願	己健康促進的立			性 E12 了解與尊重
			意尊重不同性別	場。			家庭型態的多樣
			特質。				性。
			4.使用不歧視約定				
			書支持自己願意				
			尊重不同性別特				
			質的立場。				
			5.以同性婚姻家庭				
			情境,認識性傾				
			向基本概念。				
			1.了解並表現扯鈴	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
			的動作技能。	技能的要素和要	合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
			2.比較自己或他人	領。	Ic-III-2 民俗運動簡		
			扯鈴動作技能的	1d-III-2 比較自己	易性表演。		
			正確性。	或他人運動技能			
			3.表現積極參與、	的正確性。			
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰			
第十五週	第六單元鈴轉舞		4.表現扯鈴動作組	的學習態度。			
12/02-	技擊	2	合和創作展演的	2d-III-1 分享運動			
12/06	第一課扯鈴巔峰		能力。	欣賞與創作的美			
			5.分享欣賞扯鈴表	感體驗。			
			演的美感體驗。	3c-III-1 表現穩定			
			6.應用學習策略,	的身體控制和協			
			提高扯鈴學習效	調能力。			
			能。	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.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造	1b-III-2 認識健康 技能和生活技能	Db-III-3 性騷擾與 性侵害的自我防	報告實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、
	the miles of the second		成的威脅感與嚴	的基本步驟。	護。	A ''	性侵害、性霸凌的
第十六週	第三單元友善的		重性。	2a-III-2 覺知健康			概念及其求助管
12/09-	世界	1	3.理解並演練遭遇				道。
12/13	第三課維護身體		性騷擾的因應方	脅感與嚴重性。			
	自主權		式。	3b-III-3 能於引導			
			4.自我反省,避免	下,表現基本的			
			成為性騷擾加害	决策與批判技			
			者。	能。	I III 1 12 12 12 12 4. 1	声 //	
			1.了解並表現扯鈴	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
			的動作技能。	技能的要素和要	合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
			2.比較自己或他人		Ic-III-2 民俗運動簡		
			扯鈴動作技能的	1d-III-2 比較自己	易性表演。		
			正確性。	或他人運動技能			
			3.表現積極參與、	的正確性。			
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰			
第十六週	第六單元鈴轉舞		4.表現扯鈴動作組				
12/09-	技擊	2	合和創作展演的	2d-III-1 分享運動			
12/13	第一課扯鈴巔峰		能力。	欣賞與創作的美			
			5.分享欣賞扯鈴表	感體驗。			
			演的美感體驗。	3c-III-1 表現穩定			
			6.應用學習策略,	的身體控制和協			
			提高扯鈴學習效	調能力。			
			能。	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。			
第十七週 12/16- 12/20	第三單元友善的世界 第三課維護身體 自主權	1.認識性侵害與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	技能學習認識技能 1b-III-2認識技能 技能和生態知識技能 2a-III-2覺知度 問題與嚴重於 3b-III-3能基 下決策 下決策。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、 性侵害、性霸凌的 概念及其求助管 道。
第十七週 12/16- 12/20	第六單元鈴轉舞 技擊 第一課扯鈴巔峰	1.了動作技是 那作技自大 的動性 主。 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是,	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作者業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				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.理解預防性侵害	1b-III-2 認識健康	Db-III-3 性騷擾與	實作	【性別平等教育】
			的方法、遭遇性	技能和生活技能	性侵害的自我防	, A (1	性E5 認識性騷擾、
			侵害的因應方	的基本步驟。	護。		性侵害、性霸凌的
	第三單元友善的		式。	2a-III-2 覺知健康	, x		概念及其求助管
第十八週	世界		2.主動表現預防性	問題所造成的威			道。
12/23-	第三課維護身體	1	侵害的方法。	脅感與嚴重性。			
12/27	自主權		3.演練遭遇性侵害	3b-III-3 能於引導			
	口工作		的因應方式。	下,表現基本的			
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
				能。			
			1.了解技擊手部進	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊組合動	實作	【品德教育】
			攻和防守的動作	技能的要素和要	作與應用。	報告	品 E6 同理分享。
			技能。	領。	11兴态内。	刊石	品 LO 同垤分子。
			2.了解技擊腳部進	, ,			
			文的動作技能。	心、正向溝通的			
			3.表現同理心、正	團隊精神。			
	第六單元鈴轉舞		向溝通的團隊精	3c-III-1 表現穩定			
第十八週	おハギル取特殊し		神。	的身體控制和協			
12/23-	投筆	2	4.表現技擊進攻和	助 另 題 程 刊 和 励			
12/27	中一球監石 儿投		4. 农坑投筝進攻和 防守動作。				
	学		5.透過體驗或實	3d-III-3 透過體驗 或實踐,解決練			
			踐,解決技擊活	習或比賽的問			
			動的問題。	題。			
			6.練習技擊活動,	4d-III-1 養成規律			
			養成規律運動習	運動習慣,維持和新作品			
始 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	给一四二上圣儿	1	慣。	動態生活。	DL III 2 b) == 15 /b	幸 ル	▼ bl DJ T
第十九週	第三單元友善的	1	1.受性侵害時能運	1b-III-2 認識健康	Db-III-3 性騷擾與	實作	【性別平等教育】

12/30- 1/03	世界第三課維護身體自主權	用多元的健康資源尋求協助。 2.用生活技能「批判性思考」,破除 針對性侵受害者 說法的迷思。 3.願意同理並關懷 性侵受害者。	問題所造成的威 脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導	性侵害的自我防護。	報告	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第十九週 12/30- 1/03	第六單元鈴轉舞 技擊 第二課靈活玩技 擊	1.了解技學手部作 攻和防。 2.了解技學動作技學 攻的動現時, 3.表解技學 的規題 4.表守動體 發展 5.透,的問題 發展 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透解 時間 動學 5.透 時間 時間 5.透 時間 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5.	技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協	Bd-III-2 技擊組合動 作與應用。	實作報告自我評量作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿週 1/06-1/10	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性 1 剝削所造成的威 脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒 少性剝削的方	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	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、 性侵害、性霸凌的 概念及其求助管 道。

第 世 週 1/06-1/10	第六單元鈴轉舞 技擊 第三課樂跳土風	2	法像成者4.流了豆舞比風性表風於,外為。解因解》步較舞。演舞賞分免,剝 私應並土。自舞 《。上享 公密拒加 影式現舞 或的 豌 舞得 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	下決能 1c-III-1 要規與 1d-III-2 與大學	Ib-III-2 各國土風舞。	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿一週 1/13-1/17	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1.認識兒別人 2.覺別感題兒別所與解別人 2.覺別感解別所與解別的人 2.覺別感解明,外為。明此,外為。明明,與所與所以,於此,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,則是,	1b-III-2 認識健康 技能和生學與 2a-III-2 覺成重 問題所與 3b-III-3 能基 下, 策與 能 動 表 表 表 , 表 與 的 性 引 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告作業	【性别平等教育】 性 E5 認識性騷擾、 性侵害、性霸凌的 概念及其求助管 道。
第廿一週	第六單元鈴轉舞	2	1.了解並表現《洛	1c-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【品德教育】

1/13-1/17	技擊	哈地》土風舞基	技能要素和基本	舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第三課樂跳土風	本舞步。	運動規範。		作業	
	舞	2.比較自己或他人	1d-III-2 比較自己			
		土風舞舞步的正	或他人運動技能			
		確性。	的正確性。			
		3.表演《洛哈地》	2d-III-1 分享運動			
		土風舞。	欣賞與創作的美			
		4.欣賞土風舞展	感體驗 。			
		演,分享心得。	3c-III-3 表現動作			
			創作和展演的能			
			力。			
第廿二週	休業式					
1/20-1/24	作 未 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」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。

臺南市公立新營區新生國民小學 113 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

								_		(国自远班/口行农班)			
教材版本	康	軒版	實施. (班級/		六年級	į	 教學節數	每週	(3)節,本學類	期共(60)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	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	4.學習正確用藥行為,避免藥物中毒。											
	5.覺察生活型	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	認識代謝症候群和常見慢性病,反省個人生活習慣。											
課程目標 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	1作和攻防策略。										
	9.挑戰 4×100	公尺接力	、異程接力和障礙路	包。									
	10.體驗攀岩活	動,欣	賞運動賽事。										
	11.演練技擊攻	防動作	0										
	12.掌握蛙泳動	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	# °								
	健體-E-A1 具	備良好身	體活動與健康生活的	勺習慣,以	促進身心健全	發展,並認	認識個人特	質,發	餐運動與保	健的潛能。			
該學習階	段 健體-E-A2 具	備探索身	體活動與健康生活問	引題的思考	能力,並透過	!體驗與實	俴,處理日	常生活	5中運動與健	康的問題。			
領域核心素	養 健體-E-B3 具1	備運動與	健康有關的感知和於	负賞的基本	素養,促進多	元感官的	簽展,在生	活環境	6中培養運動	與健康有關的美感體驗。			
	健體-E-C2 具1	備同理他	.人感受,在體育活動	加和健康生	活中樂於與人	互動、公	平競爭,並	與團隊	总成員合作 ,	促進身心健康。			
				課	程架構脈絡								
					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			
			1.認識鮮乳的製作	1a-III-3 玛	里解促進 Ea	a-III-4 食品	生產、	報告		【品德教育】			
	第一單元食品安		流程。	健康生活	的方加	工、保存	與衛生	實作		品 E1 良好生活習慣			
提前	全解密		2.認識產銷履歷標	法、資源	與規 安	全。				與德行。			
延則 2/3-2/7	第一課食物的旅	1	章,以及產銷履	範。									
4/3-4/1	另一	歷相關資訊,掌		1b-III-2 該	忍識健康								
	一		握食品的生產過	技能和生	活技能								
			程。	的基本步	驟。								

	r						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
				2a-III-2 覺知健康			
				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			
				決策與批判技			
				能。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
			1.了解羽球單打發	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	口試	【品德教育】
			球規則與站位。	技能要素和基本	類運動基本動作及	實作	品 E3 溝通合作與和
			2.遵守上課規則,	運動規範。	基礎戰術。		諧人際關係。
			與同學互相合	1d-III-2 比較自己			
			作,表現團隊精	或他人運動技能			
			神。	的正確性。			
			3.在活動中表現羽	1d-III-3 了解比賽			
			球發球的動作技	的進攻和防守策			
			能。	略。			
19. 7	第四單元好球開		4.探索羽球比賽的	2c-III-2 表現同理			
提前	打	2	進攻與防守策	心、正向溝通的			
2/3-2/7	第一課羽球同樂		略。	團隊精神。			
				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。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第一週	第一單元食品安	1	1.運用「批判性思	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生產、	實作	【品德教育】

2/10-2/14	全解密	土 44. 並並	伊西山江山士	上十、但去的华山	口試	口口1 白切止江羽畑
2/10-2/14	- ', -'	考」技能,辨識	健康生活的方	加工、保存與衛生	口部	品 E1 良好生活習慣
	第一課食物的旅	加工食品。	法、資源與規	安全。		與德行。
	程	2.運用「批判性思	範。			
		考」技能,解析	1b-III-2 認識健康			
		使用食品添加物	技能和生活技能			
		的優缺點。	的基本步驟。			
		3.覺知攝取過多超	2a-III-2 覺知健康			
		加工食品、食品	問題所造成的威			
		添加物對健康的	脅感與嚴重性。			
		影響與嚴重性。	3b-III-3 能於引導			
			下,表現基本的			
			決策與批判技			
			能。			
			4b-III-1 公開表達			
			個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
		1.遵守上課規則,	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	實作	【品德教育】
		與同學互相合	技能要素和基本	類運動基本動作及	報告	品 E3 溝通合作與和
		作,表現團隊精	運動規範。	基礎戰術。		諧人際關係。
		神。	1d-III-2 比較自己			
		2.在活動中表現羽	或他人運動技能			
		球發球、平擊	的正確性。			
		球、擊小球與擊	1d-III-3 了解比賽			
第一週	第四單元好球開	高遠球的動作技	的進攻和防守策			
2/10-2/14	打 2	能。	略。			
	第一課羽球同樂	3.探索羽球比賽的	2c-III-2 表現同理			
		進攻與防守策	心、正向溝通的			
		略。	團隊精神。			
		4.了解羽球平擊	3c-III-1 表現穩定			
		球、擊小球與擊	的身體控制和協			
		高遠球的動作要	調能力。			
		領。	3d-III-2 演練比賽			
		以	30 III 2 澳洲儿童			

		5.比較自己與他人 羽球動作技能的 正確性。	中的進攻和防守 策略。 4d-III-1 養成規律 運動習慣,維持 動態生活。			
第二週 2/17-2/21	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	1.認識食品標示, 理解選購。 2.運用,做決健 的食達 。 3.表達 。 3.表達 。 場 。 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1a-III-3 理解 健康、。 1b-III-2 認為 一III-2 認為 一III-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第二週 2/17-2/21	第四單元好球開 打 2 第一課羽球同樂	1.遵守上課規則, 與同學互相合 作,表現團隊精 神。 2.探索羽球比賽的 進攻與防守策 略。 3.比較自己與他人 羽球動作技能的 正確性。	的正確性。 1d-III-3 了解比賽	Ha-III-1 網/牆性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

			4.了解羽球移位。 6.在活動中表面的 作技能。 6.演練羽防守策 6.演練羽防守策 8.課後 6.课後 6.课晚 6.课晚 6.课晚 6.课晚 6.课晚 6.课晚 6.课晚 6.课晚	心、正向溝通的 图以精神。 3c-III-1表現穩協 3d-III-2 演練比實 中略 4d-III-1 養成規律 運動態生活。			
第三週 2/24-2/28	第一單元食品安 全解密 第二課預防食品 中毒	1	1.理解食品中毒的 種類和原因。 2.覺知食品中毒對 人體消化系統的 影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成與關所造成與關於,以與關於,以與於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告	【安全教育】 安 E5 了解日常生活 危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的 急救項目。
第三週 2/24-2/28	第四單元好球開 打 第二課快攻密守	2	1.了解籃球防守動 作與腳步的動作 要領。 2.在活動中表現籃 球防守動作與腳 步動作技能。 3.遵守上課規則, 與同學互相合	1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的	Hb-III-1 陣地攻守 性球類運動基本動 作及基礎戰術。	實作自我評量報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			作,表現團隊精	團隊精神。			
			神。	3c-III-1 表現穩定			
			4.了解籃球防守策	的身體控制和協			
			略快攻策略策	調能力。			
			略。	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.理解食品中毒的	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生產、	實作	【安全教育】
			處理與自我照護	健康生活的方	加工、保存與衛生		安 E5 了解日常生活
			原則。	法、資源與規	安全。		危害安全的事件。
			2.理解預防食品中	範。			安 E12 操作簡單的
	放 叩 - 人		毒的原則。	2a-III-2 覺知健康			急救項目。
	第一單元食品安		3.流暢的操作食品	問題所造成的威			
第四週	全解密	1	中毒的處理與自	脅感與嚴重性。			
3/03-3/07	第二課預防食品		我照護的方法。	3a-III-1 流暢地操			
	中毒		4.主動表現預防食	作基礎健康技			
			品中毒的行動。	能。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
			1.遵守上課規則,	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
h.h.	第四單元好球開		與同學互相合	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
第四週	打	2	作,表現團隊精	領。	作及基礎戰術。		, , , , ,
3/03-3/07	第二課快攻密守		神。	1d-III-3 了解比賽	, , , _ , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		2.了解籃球傳球快	的進攻和防守策			

			攻、傳球切入策	略。			
			略。	2c-III-2 表現同理			
			3.了解兩人傳球上	心、正向溝通的			
			籃、擺脫防守的	團隊精神。			
			動作要領。	3c-III-1 表現穩定			
			4.在活動中表現兩	的身體控制和協			
			人傳球上籃、擺	調能力。			
			脱防守的動作技	3d-III-2 演練比賽			
			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.理解餐飲衛生安	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生產、	報告	【安全教育】
			全注意事項。	健康生活的方	加工、保存與衛生	實作	安 E5 了解日常生活
			2.覺察餐飲衛生安	法、資源與規	安全。	作業	危害安全的事件。
			全的重要性。	範。			安 E12 操作簡單的
	第一單元食品安		3.主動選擇符合餐	2a-III-2 覺知健康			急救項目。
第五週	全解密		飲衛生安全的店	問題所造成的威			
3/10-3/14	第二課預防食品	1	家。	脅感與嚴重性。			
	中毒			3a-III-1 流暢地操			
				作基礎健康技			
				能。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
# - ·-	kk _ m - 10 - 1 nn		1 游声 1 加加加	動。	TH TH 4 #+ 1 1 3-	rio 11-	
第五週	第四單元好球開	2	1.遵守上課規則,	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
3/10-3/14	打		與同學互相合	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。

	第二課快攻密守	作,表現團隊精	領。	作及基礎戰術。	自我評量	
	7 一	神。	1d-III-3 了解比賽	17 人生火 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	作業	
		2.演練籃球比賽中	的進攻和防守策		17 未	
			略。			
		的進攻與防守策	_			
		略。	2c-III-2 表現同理			
		3.透過體驗或實	心、正向溝通的			
		踐,解決籃球比	團隊精神。			
		賽中的問題。	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。			
			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.運用「做決定」	1a-III-3 理解促進	Fb-III-4 珍惜健保與	口試	【資訊教育】
		技能,選擇適當	健康生活的方	醫療的方法。	報告	資 E2 使用資訊科技
			· · · ·	西原的刀伍。		
		的醫療院所就	法、資源與規		實作	解決生活中簡單的
	太 - 四 - 14 ct 医5	图 。	範。			問題。
	第二單元健康醫	2.理解分級醫療制				
第六週	點通 1	度、家庭醫師、	的生活規範、態			
3/17-3/21	第一課守護醫療	雙向轉診制度、	度與價值觀。			
	資源	部分負擔的功能	3b-III-3 能於引導			
		與其精神。	下,表現基本的			
			決策與批判技			
			能。			
			4a-III-2 自我反省			

第六週3/17-3/21	第五單元鍛鍊好 章 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2	1.接則2.的巧3.作與學4.力跑技潛5.踐境解的解素 同表接態活的傳,。過解到4×比 並和 學現受度動起接發 體決的公規 接技 合參的 現助作人 實情。只 力 與	與的4b的已場 C. III-1 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ga-III-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	報告實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。
第七週 3/24-3/28	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	1	1.理解分級醫療制 度、家庭醫師、 雙向轉診制度、 部分負擔的功能 與其精神。	1a-III-3 理解促進 健康生活的方 法、資源與規 範。 2b-III-1 認同健康	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試 報告 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。

2.運用病徵描述原 則,表達身體的 不適。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的 決策與批判技 能。 4a-III-2 自我反省	
不適。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	
下,表現基本的 決策與批判技 能。	
決策與批判技 能。	
能。	
4a-III-2 自我反省	
74 Ⅲ 4 日 私 八	
與修正促進健康	
的行動。	
4b-III-2 使用適切	
的事證來支持自	
己健康促進的立	
場。	
1.與同學團隊合 1c-III-1 了解運動 Ga-III-1 跑、跳與投 實作 【品德教育】	
作,表現積極參 技能要素和基本 擲的基本動作。 報告 品 E3 溝通合	F朗和
與、接受挑戰的 運動規範。	- 57-11-
學習態度。 1d-III-1 了解運動	
2.在活動中表現接 技能的要素和要	
力賽的起跑、助 領。	
跑、傳接棒動作 2c-III-3 表現積極	
第五單元鍛鍊好 技能,發展個人 參與、接受挑戰 以 以 即 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
筆上调 體能	
3/2/1-3/28 第一課 中 力 與 陪	
探索接力棒次安 動中表現各項運	
排的策略。 動技能,發展個	
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。	
4c-III-2 比較與檢	
視個人的體適能	

			與運動技能表現。			
第八週 3/31-4/04	第二單元健康醫 二單元健康醫 第一課守護醫療	1.認識並學會看處 方箋上的資訊。 2.理解醫師與實際 專業分析 專業分析 專業學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 的 。 3.理解至 的 。 6 的 6 的 6 的 6 的 6 的 6 的 6 的 6 的 6	1a-III-3 理解促進 健康生活的方 法、資源與規 範。 2b-III-1 認同健康	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。
第八週 3/31-4/04	第五單元鍛鍊好 體能 第一課接力與障 礙跑	1.了解異程接力 比賽規則與素。 2.在活的即數學 表。 2.在著的即數學 數數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	1c-III-1 了解運動 技能要素和。 1d-III-1 了解運動 技能的要素 領 2c-III-3 表現實 學習 表現 多學習 在身 發展 3c-III-2 在身 動技能,發展 動技能,發展	Ga-III-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	實作報告自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

			作,表現積極參 與、接受挑戰的 學習態度。	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。 4c-III-2 比較與檢 視個人的體適能 與運動技能表 現。			
第九週 4/07-4/11	第二單元健康醫 點一課守護醫療	1	1.覺的 源性。 2.認的 是醫療 是醫療 是醫療 多 多 多 多 是醫療 。 3.檢持 。 多 。 。 多 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-III-3 理解 健康、。 2b-III-1 活無生資 理的與 同意。 2b-III-1 活人	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。
第九週 4/07-4/11	第五單元鍛鍊好 體能 第一課接力與障 礙跑	2	1.與同學團隊合 作,表現積極參 與、接受挑戰的 學習態度。 2.在活動中表現障	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	Ga-III-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

			礙能。 動 動 能 能 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	領 2c-III-3 表現積極 表現積戰 3c-III-3 表現 整度 身上 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
第十週 4/14-4/18	第二單元健康醫點通第二課用藥保安康	1	1.運用「批判性思考」」 考」技能,分類 等品廣告。 2.了解用藥諮詢確 方法,藥品的 方法,藥品的 為。 3.認識藥品分級, 學品 等品標 等品 等。 3.認識藥品 等品標 等。	1a-III-2 描述生活 行為對個人學 體健康的影同健康 2b-III-1 認同 的生活規範 的生活規範 。 3a-III-1 流標 作基礎健康 能。 3b-III-3 能於引導 下,表現 計 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異 物梗塞急救處理方 法。 Bb-III-1 藥物種類、 正確用藥核心能力 與用藥諮詢。	實作報告	【安全教育】 安E5 了解日常生活 危害安全的事件。 安E12 操作簡單的 急救項目。
第十週 4/14-4/18	第五單元鍛鍊好 體能 第二課攀岩知多	2	1.認識攀岩活動場 地、基本裝備與 防護知識。	1c-III-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。	Cb-III-3 各項運動裝 備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運	報告 實作 作業	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的

	少		2.分享觀賞或體驗 攀岩活動後的感 受。 3.運用網路與媒體 取得攀岩賽事相 關資訊。 4.了解攀岩基礎動 作技能要素。 5.表現攀岩握繩、	1c-III-2 應用身體活動的防護知 識,維護運動安全。 2d-III-1 分享運動 欣賞與創作的美 感體驗。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協	動進階技能。		問題。
			攀爬、踩蹬動作 技能。	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。			
第十一週 4/21-4/25	第二單元健康醫點通第二課用藥保安康	1	1.運用「批判分息」 用技能告。 是品確性用表品 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,	1a-III-2描述生活 相人關于 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、 正確用藥核心能力 與用藥諮詢。	實作報告	【安全教育】 安E5 了解日常生活 危害安全的事件。 安E12 操作簡單的 急救項目。
第十一週 4/21-4/25	第五單元鍛鍊好 體能 第二課攀岩知多 少	2	1.認識攀岩活動場 地、基本裝備與 防護知識。 2.分享觀賞或體驗	1c-III-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。 1c-III-2 應用身體	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	報告 實作 作業	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。

			攀受。 3. 選得資解 4. 作表 要	活識全。 2d-III-1 分的護運動的護運動的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的人工的	Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異	口試報告	【安全教育】 安 E5 了解日常生活
第十二週 4/28-5/02	第二單元健康醫點通第二課用藥保安康	1		體、產品與服務。 1a-III-2 描述生活 行為對個人數響。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、 度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操 作基礎健康技能。	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
第十二週 4/28-5/02	第五單元鍛鍊好 體能 第三課武藝好功	2	方法。 1.了解技擊出拳進 攻與閃躲防守的 動作要領。	1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。	Bd-III-2 技擊組合動 作與應用。	實作自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。

	夫	2.與同學積極互 動,表現接受挑 戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與 防守動作,並表 現出穩定的身體 控制和協調能 力。	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。			
第十三週 5/05-5/09	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	1.認社健職人民主 1.認社健職的。例明心三場的別時之 1.認社健職人民主 1.認社健康的人民主 1. 题,是 2. 官能 2. 家,要 1. 题,是 2. 官能 3. 来理 1. 题,是 2. 官能 3. 来理 1. 题,是 2. 官能 3. 来理 1. 题,是 2. 它能 2. 之,是 2. 它,是 3. 它,是 4.	理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2願意培養健康促進的生活	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	報告實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現 象,思考生命的價 值。
第十三週 5/05-5/09	第五單元鍛鍊好 體能 第三課武藝好功 夫	1.了解技擊出拳進 攻與閃躲防守的 動作要領。 2.與同學積極互 動,表現接受挑 戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與 防守動作,並表 現出穩定的身體	1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 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。	Bd-III-2 技擊組合動 作與應用。	實作作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。

第十四週 5/12-5/16	第三單元健康 等 以第二課 健康 達出任務	1	控力4.則規了義了症子學健與制力4.則規行義解解。 1.意子察康嚴制 1.意子解釋。 2.謝度 3.對費 1.意法檢性導危 經數 6. 经股份 6. 是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就	2a-III-2 覺知健康 問題所造量 動-III-4 情 動學 到b-III-4 情 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	報告實踐	【生命教育】 生E2 理解人的身體 些E4 觀察日常生活中生老病死的的價 值。
第十四週 5/12-5/16	第六單元舞動世 界逍遙游 第一課水中好手	2	1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要 領。 2.比較自己與他人 蛙腿、划手、換 氣動作的正確 性。 3.表現積極參與、 接受挑戰的學習	或行為。 1c-III-2應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 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	Gb-III-1 水中自救 方法、仰漂 15 秒。 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。	實作自我評量報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知 能。 海 E3 具備從事多元 水域休息活動的知 識與技能。

		態度。 4.在游泳活動中, 表現蛙泳划手、 換氣的動作技 能。	的 2c-III-3 零的 3c-III-1 需要學 3c-III-1 體力 3d-III-2 以 3d-III-2 以 3d-III-2 以 3d-III-2 的 技能 表受度 現和 體練 的 較 適 表			
第十五週5/19-5/23	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人 出任務	1.了解預方 保群的提供 所方得所 方。 2.公症。 動價 多的 。 数 動價 一 , 是 , 是 。 。 数 的 , 。 数 的 , 。 段 的 。 段 的 。 段 的 。 段 的 。 段 的 。 段 的 。 段 的 的 。 段 的 的 。 段 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 的 。 的 。 的 的 。 的 。 的 。 的 。	1b-III-4 了解健康 自主管理的原則	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實踐實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的明 像。

				或行為。			
第十五週5/19-5/23	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	1.划浮正2.接態3.表換腿3.转。 性,確現挑。游蛙、動過解遇 已氣動 極的 活划浮技驗學的 人無的 與習 中、蛙。實蛙	或行III-2 III-2 字的3c的調d可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	Gb-III-1 水中自救 方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合 動作、藉物游進 15 公 民(數) 是(數) 是(數) 是(數) 是(數) 是(數)	實格自我評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知 能。 海 E3 具備從事多元 水域休息活動的知 識與技能。
第十六週 5/26-5/30	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人 出任務	1 2	1.評估個人的飲 食、身體活動和 心理狀態。 2.自我反省並修正 個人的生活型 態。 3.運用「自我健康	1b-III-4 了解健康 自主管理的原則 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實踐	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現 象,思考生命的價 值。

			bb 11 11 12				
			管理」技能,落	的生活情境中,			
			實改善生活型態	運用生活技能。			
			的計畫。	4a-III-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
				4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
			1.比較自己與他人	1c-III-2 應用身體	Gb-III-1 水中自救	實作	 【海洋教育】
			划手、換氣、漂	活動的防護知	方法、仰漂 15 秒。	報告	海 E2 學會游泳技
			· 浮、蛙腿與水中	識,維護運動安	Gb-III-2 手腳聯合		两 E2 字 曾 府 办 投
						作業	
			自救動作的正確	全。	動作、藉物游泳前		能。
			性。	1d-III-1 了解運動	進、游泳前進15公		海 E3 具備從事多元
			2.了解踩水、抬頭	技能的要素和要	尺(需換氣三次以		水域休息活動的知
			蛙的動作要領。	領。	上) 與簡易性游泳		識與技能。
			3. 覺察水域安全的	1d-III-2 比較自己	比賽。		
			重要性,應用水	或他人運動技能			
数 1. 上 :田	第六單元舞動世		中自救的概念維	的正確性。			
第十六週	界逍遙游	2	護自身安全。	2c-III-3 表現積極			
5/26-5/30	第一課水中好手		4.比較與檢視自己	參與、接受挑戰			
			的游泳與自救能	的學習態度。			
			カ。	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			

				3m tm 1 11 ml 3 11 11			
				視個人的體適能 與運動技能表			
				現。			
			1.覺察慢性病對健	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防性健康	口試	【生命教育】
	第三單元健康特		康造成的威脅與	自主管理的原則	自我照護的意義與		生 E2 理解人的身體
			嚴重性。	與方法。	重要性。		與心理面向。
第十七週	水二十九足水的 攻隊		2.了解罹患心血管	2a-III-2 覺知健康			生 E4 觀察日常生活
6/02-6/06	第三課預防慢性	1	疾病、糖尿病的	問題所造成的威			中生老病死的現
0/02 0/00			成因、早期症狀	脅感與嚴重性。			象,思考生命的價
	704		與預防方法。	2b-III-2 願意培養			值。
			3.願意培養促進健	健康促進的生活			
			康的生活型態。	型態。		N	
			1.了解《17世紀行		Ib-III-2 各國土風	實作	【國際教育】
			列舞》的舞蹈背	技能的要素和要	舞。	自我評量	國 E5 體認國際文化
			景。	領。			的多樣性。
			2.做出《17世紀行				
			列舞》的基本舞	參與、接受挑戰 2.20 四			
	放、四一点公 以		步。	的學習態度。			
the 1 seem	第六單元舞動世		3.表現《17世紀行				
第十七週	界逍遙游	2	列舞》的動作、	欣賞與創作的美			
6/02-6/06	第二課舞出國際		隊形與舞序。	感體驗。			
	風		4.和同學合作,表				
			現積極參與、接	的身體控制和協			
			受挑戰的學習態 度。	調能力。			
			5.專心欣賞別人的				
			表演,並表達自				
			· 己的看法。				
	第三單元健康特		1.覺察慢性病對健	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防性健康	口試	【生命教育】
第十八週	文隊		康造成的威脅與	自主管理的原則	自我照護的意義與	實作	生 E2 理解人的身體
6/09-6/13	第三課預防慢性	1	最重性。	與方法。	重要性。	作業	與心理面向。
	病		2.了解罹患腎臟	2a-III-2 覺知健康		., 20	生 E4 觀察日常生活
	71.4		= 1 11 IF 10 M 1994	二二二元八八八			ユー・ルンパー サエル

		病、癌症的成	問題所造成的威			中生老病死的現
		因、早期症狀與	脅感與嚴重性。			象,思考生命的價
		預防方法。	2b-III-2 願意培養			值。
		3.願意培養促進係				
		康的生活型態。	型態。			
		1.了解《綠谷紅衫	/ Id-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【國際教育】
		舞》的舞蹈背	技能的要素和要	舞。	自我評量	國 E5 體認國際文化
		景。	領。		作業	的多樣性。
		2.做出《綠谷紅衫	纟 2c-III-3 表現積極			
		舞》的基本舞	參與、接受挑戰			
		步。	的學習態度。			
	第六單元舞動世	3.表現《綠谷紅衫				
第十八週	界逍遙游	舞》的動作、隊	· ·			
6/09-6/13	第二課舞出國際	2 形與舞序。	感體驗。			
0,00 0,13	風	4.和同學合作, a	- •			
)4(現積極參與、接	,			
		受挑戰的學習態	•			
			뒝貼刀。 			
		度。	,			
		5.專心欣賞別人的	7			
		表演,並表達自				
		己的看法。				
		1.了解《綠谷紅衫		Ib-III-2 各國土風	實作	【國際教育】
		舞》的舞蹈背	技能的要素和要	舞。	自我評量	國 E5 體認國際文化
		景。	領。		作業	的多樣性。
	第六單元舞動世	2.做出《綠谷紅衫	乡 2c-III-3 表現積極			
tt 1 1 200	界逍遙游	舞》的基本舞	參與、接受挑戰			
第十九週	第二課舞出國際	3 步。	的學習態度。			
6/16-6/20	風	3.表現《綠谷紅衫	彡 2d-III-1 分享運動			
	畢業週	舞》的動作、隊	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
		形與舞序。	感體驗。			
		4.和同學合作,				
		現積極參與、接	,			
		加限性 多 分 按	H7 为 超1工 中7 不 励			

受挑戰的學習態 調能力。
度。
5.專心欣賞別人的
表演,並表達自
己的看法。
▲畢業典禮活動

- ◎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。