臺南市立南區永華國民小學 113 學年度第一學期六年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週 (5	3)節,本學期共(61)節
課程目標	【1.告與2.況藥3.的力【1.念2.戰表3.剪生人。體本學之。與人內引式營康由連不紹了中明病最育現透驗型容領跳試和行包級所有與人。體表,體內內引式營食進的分標藥、們並透定團演小生等高人。與及碳秒闡三 跳與見, 數讓類前 內,分別不過,分用中吸述「躍自的並與及碳秒闡三」跳與見, 數讓類類 的 以 與 及 碳 秒 闡 三 跳與 見, 數 讓 類 類 報 負 的 並 《 學 過 過 與 及 碳 秒 闡 三 跳與 見, 數 讓 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	選掌類藥毒入。綠 、主團從 共生澤指讓方及的透色 騰練體趣 同體以費生與物氣臺活 和,演競 行並及的先時梗,灣行 旋解與賽 動熱購觸初間塞受常動 轉決趣中 作樂興肆鍵步, 河外與東京 於與東京 於解與賽 動練	食物 医大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	聚項進, 響,做 動解課運 欣良焦以入學 著了到 作運中動 賞的的食藥用 的何湖 的護雙。 過動的安五藥 呼在塑 動相人此 多能	存與護,的 然后 吸生減 組織鄉外 无與製法由掌 , 於中, 母, 簡師 人 大 與習 大 與 對 與 經 監 色 , 的 额 與 實 與 數 與 經 監 色 理 澳 演 以 提 學 公 與 質 與 經 監 色 理 練 、 此 , 是 到 , 说 解 是 是 解 读 以 提 是 是 解 读 以 提 是 是 解 读 以 提	医透過三個活動 等	军具何品 ,健。 展歷學思 遇國 養療 造康 演則 可動 擊食 放盡 的,可動 擊文 體介 身份 本 中的 氧化 狀紹 性心 概 挑發 、
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身質健體-E-B3 具備運動與作驗。 健體-E-C2 具備同理他	建康有關的感知和	中欣賞的基本素養,	促進多元感官於與人互動、	的發展,在生活環	境中培養運動與健康	有關的美感體
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	評量方式	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	第一單元:為飲食把關	1	1. 認識多元飲食文	2b-III-1 認同	Ea-III-3 每日	1. 發表: 說出享用	【多元文化教
8/30~8/31	活動一:飲食萬花筒		化。	健康的生活規	飲食指南與多	過的異國料理。	育】
			2. 了解飲食的多元與	範、態度與價值	元飲食文化。	2. 發表: 說出享用	多 E3 認識不
			差異性。	觀。		異國料理的經驗與	同的文化概
						特別之處。	念,如族群、
						3. 發表: 說出代表	階級、性別、
						美國飲食特色的料	宗教等。
						理。	多 E6 了解各
						4. 報告:介紹分析	文化間的多樣
						美國的飲食文化。	性與差異性。
第二週	第一單元:為飲食把關	1	1. 認識多元飲食文	2b-III-1 認同	Ea-III-3 每日	1. 發表:說出代表	【多元文化教
$9/1 \sim 9/7$	活動一:飲食萬花筒		化。	健康的生活規	飲食指南與多	法國飲食特色的料	育】
			2. 了解飲食的多元與	範、態度與價值	元飲食文化。	理。	多 E3 認識不
			差異性。	觀。		2. 報告:介紹分析	同的文化概
						法國的飲食文化。	念,如族群、
						3. 發表: 說出代表	階級、性別、
						日本飲食特色的料	宗教等。
						理。	多 E6 了解各
						4. 報告:介紹分析	文化間的多樣
						日本的飲食文化。	性與差異性。
第二週	第四單元:體操競技秀	2	1. 認識體操基本跳	1d-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 問答: 能說出跳	【安全教育】
9/1~9/7	活動一:跳躍大進擊		躍、騰躍運動技能的	運動技能的要素	翻、支撐、跳	躍、騰躍運動技能	安 E7 探究運
			要領。	和要領。	躍、旋轉與騰	的要領。	動基本的保
			2. 練習體操基本跳	3c-III-1 表現	躍動作。	2. 實作: 能表現正	健。
			躍、騰躍運動技能的	穩定的身體控制		確的跳躍、騰躍運	
			控制能力。	和協調能力。		動技能。	
			3. 進行跳躍、騰躍運	3c-III-3 表現		3. 情意: 願意積極	
			動技能的挑戰與創意	動作創作和展演		參與各項挑戰動	

			活動。	的能力。		作。	
第三週	第一單元:為飲食把關	1	1. 認識多元飲食文	2b-III-1 認同	Ea-III-3 每日	1. 發表: 說出代表	【多元文化教
9/8~9/14	活動一:飲食萬花筒		化。	健康的生活規	飲食指南與多	泰國飲食特色的料	育】
			2. 了解飲食的多元與	範、態度與價值	元飲食文化。	理。	多 E3 認識不
			差異性。	觀。		2. 報告:介紹分析	同的文化概
			3. 了解異國飲食中的			泰國的飲食文化。	念,如族群、
			營養攝取占比與特			3. 演練:完成異國	階級、性別、
			色。			餐點中,六大類食	宗教等。
						物及營養素攝取的	多 E6 了解各
						分析。	文化間的多樣
						4. 填答:完成小試	性與差異性。
						身手填答。	
第三週	第四單元:體操競技秀	2	1. 認識身體軸線與體	1d-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 問答: 能說出旋	【安全教育】
9/8~9/14	活動二: 肢體力與美		操基本旋轉、跳轉運	運動技能的要素	翻、支撐、跳	轉和跳轉的要領。	安 E7 探究運
			動技能的要領。	和要領。	躍、旋轉與騰	2. 實作:能表現正	動基本的保
			2. 練習體操基本旋	2d-III-1 分享	躍動作。	確的旋轉和跳轉運	健。
			轉、跳轉運動技能的	運動欣賞與創作		動技能。	
			控制能力。	的美感體驗。		3. 實作:能進行體	
			3. 進行體操動作組合	3c-III-1 表現		操動作組合和展演	
			與展演活動。	穩定的身體控制		規劃與執行。	
				和協調能力。		4. 情意: 願意分享	
				3c-III-3 表現		運動欣賞與創作的	
				動作創作和展演		美感體驗。	
				的能力。			
				4c-III-2 比較			
				與檢視個人的體			
				適能與運動技能			
				表現。			
第四週	第一單元:為飲食把關	1	1. 了解正確的消費觀	3b-III-3 能於	Eb-III-1 健康	1. 問答: 能說出菜	【家庭教育】

9/15~9/21	活動二:健康購物車		念。	引導下,表現基	消費資訊與媒	單中缺少的食物類	家 E9 參與家
			2. 了解不同食物的選	本的決策與批判	體的影響。	別。	庭消費行動,
			購技巧了解冷凍、冷	技能。	Eb-III-2 健康	2. 演練: 運用批判	澄清金錢與物
			藏食品與加工食品的	3b-III-4 能於	消費相關服務	性思考,進行食物	品的價值。
			選購技巧。	不同的生活情境	與產品的選擇	廣告討論。	家 E10 了解
			3. 了解食品標章、食	中,運用生活技	方法。	3. 發表:說出採購	影響家庭消費
			品標示的意義與功	能。		食物的經驗。	的傳播媒體等
			能。	4a-III-1 運用		4. 報告:報告冷	各種因素。
				多元的健康資		凍、冷藏食品與加	
				訊、產品與服		工食品的選購技	
				務。		巧。	
						5. 發表:3 章 1	
						Q的標章意義與檢	
						驗食品類別。	
第四週	第四單元:體操競技秀	2	1. 認識身體軸線與體	1d-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 問答: 能說出旋	【安全教育】
9/15~9/21	活動二:肢體力與美		操基本旋轉、跳轉運	運動技能的要素	翻、支撐、跳	轉和跳轉的要領。	安 E7 探究運
			動技能的要領。	和要領。	躍、旋轉與騰	2. 實作:能表現正	動基本的保
			2. 練習體操基本旋	2d-III-1 分享	躍動作。	確的旋轉和跳轉運	健。
			轉、跳轉運動技能的	運動欣賞與創作		動技能。	
			控制能力。	的美感體驗。		3. 實作:能進行體	
			3. 進行體操動作組合	3c-III-1 表現		操動作組合和展演	
			與展演活動。	穩定的身體控制		規劃與執行。	
				和協調能力。		4. 情意:願意分享	
				3c-III-3 表現		運動欣賞與創作的	
				動作創作和展演		美感體驗。	
				的能力。			
				4c-III-2 比較			
				與檢視個人的體			
				適能與運動技能			

				表現。			
第五週	第一單元:為飲食把關	1	1. 運用感官、食品標	3b-III-3 能於	Eb-III-1 健康	1. 報告:報告全穀	【家庭教育】
9/22~9/28	活動二:健康購物車		章、食品標示幫助選	引導下,表現基	消費資訊與媒	雜糧類、肉類及蛋	家 E9 參與家
			購食品。	本的決策與批判	體的影響。	類的選購技巧。	庭消費行動,
			2. 了解全穀雜糧類、	技能。	Eb-III-2 健康	2. 報告:報告乳品	澄清金錢與物
			肉類與蛋類的選購技	3b-III-4 能於	消費相關服務	類、蔬菜及水果類	品的價值。
			巧。	不同的生活情境	與產品的選擇	的選購技巧。	家 E10 了解
			3. 了解乳品類、蔬菜	中,運用生活技	方法。	3. 填答:完成小試	影響家庭消費
			及水果類的選購技	能。		身手作答。	的傳播媒體等
			巧。	4a-III-1 運用			各種因素。
			4. 演練食品選購的技	多元的健康資			
			巧。	訊、產品與服			
				務。			
第五週	第四單元:體操競技秀	2	1. 認識運動安全評估	1c-III-2 應用	Bc-III-1 基礎	1. 問答:能說出運	【安全教育】
9/22~9/28	活動三:運動安全一把罩		與運動防護措施。	身體活動的防護	運動傷害預防	動安全評估與運動	安E3 知道常
			2. 理解急性運動傷害	知識,維護運動	與處理方法。	防護措施基本概	見事故傷害。
			處理原則。	安全。		念。	安 E11 了解
			3. 演練不同運動傷害			2. 實作:能依據不	急救的重要
			的處理步驟。			同傷害程度表現正	性。
						確的處理步驟。	安 E12 操作
							簡單的急救項
							目。
							安 E13 了解
							學校內緊急救
							護設備的位
							置。
							安 E14 知道
							通報緊急事件
							的方式。

第六週	第一單元:為飲食把關	1	1. 了解食物購買回家	1b-III-3 對照	Ea-III-4 食品	1. 問答: 能說出食	【家庭教育】
9/29~10/5	活動三:食安維護有妙招		後的處理與保存方	生活情境的健康	生產、加工、	物的正確保存方	家 E11 養成
			式。	需求,尋求適用	保存與衛生安	式。	良好家庭生活
			2. 了解各類食物的處	的健康技能和生	全。	2. 實作:檢查家中	習慣,熟悉家
			理與保存方式各不	活技能。		的食物保存方式。	務技巧,並參
			同。			3. 發表:說出家中	與家務工作。
			3. 了解冰箱的正確使			冰箱使用的情況。	
			用方式。			4. 問答:能說出冰	
			4. 了解如何維護存放			箱正確的使用與維	
			食物的空間。			護方式。	
第六週	第五單元:默契十足	2	1. 能做出雙人母子跳	ld-III-1 了解	Ic-III-2 民俗	1. 實作:能正確做	【安全教育】
9/29~10/5	活動一:「繩」氣活現		和横排跳動作。	運動技能的要素	運動簡易性表	出雙人母子跳和橫	安 E7 探究運
			2. 能做出雙人跳進出	和要領。	演。	排跳動作。	動基本的保
			動作,並編排連續流	3c-III-3 表現		2. 實作:能和同學	健。
			程。	動作創作和展演		合作,編排雙人跳	
			3. 能運用平板電腦,	的能力。		展演流程。	
			拍攝跳繩動作。	4c-III-1 選擇		3. 實作:能運用平	
			4. 能自我評量雙人跳	及應用與運動相		板電腦,拍攝跳繩	
			展演動作。	關的科技、資		動作。	
				訊、媒體、產品		4. 觀察: 能自我評	
				與服務。		量雙人跳展演動	
						作,並相互觀摩交	
						流。	
第七週	第一單元:為飲食把關	1	1. 了解食品加工、保	1b-III-3 對照	Ea-III-4 食品	1. 發表:說出哪些	【家庭教育】
10/6~10/12	活動三:食安維護有妙招		存的方式。	生活情境的健康	生產、加工、	食物可能是加工食	家 E11 養成
			2. 了解生活中哪些食	需求,尋求適用	保存與衛生安	物。	良好家庭生活
			物是加工食品。	的健康技能和生	全。	2. 問答:能說出食	習慣,熟悉家
			了解食品生產及衛生	活技能。		物的加工原因與加	務技巧,並參
			安全的注意事項。			工方式。	與家務工作。

	ſ						
			3. 了解料理過程的重			3. 發表:說出實際	
			要環節。			製作料理的經驗。	
			4. 回顧本單元所學內			4. 問答: 能說出製	
			容。			作料理的過程中,	
						必須注意的事項。	
						5. 填答:完成食品	
						保存方式填答。	
						6. 實作:完成料理	
						設計製作與填答。	
第七週	第五單元:默契十足	2	1. 能做出雙人母子跳	1d-III-1 了解	Ic-III-2 民俗	1. 實作:能正確做	【安全教育】
10/6~10/12	活動一:「繩」氣活現		和横排跳動作。	運動技能的要素	運動簡易性表	出雙人母子跳和橫	安 E7 探究運
			2. 能做出雙人跳進出		演。	排跳動作。	動基本的保
			動作,並編排連續流		,	2. 實作:能和同學	健。
			程。	動作創作和展演		合作,編排雙人跳	, C
			3. 能運用平板電腦,	的能力。		展演流程。	
			拍攝跳繩動作。	4c-III-1 選擇		3. 實作:能運用平	
			4. 能自我評量雙人跳			板電腦,拍攝跳繩	
			展演動作。	關的科技、資		動作。	
						,	
				訊、媒體、產品		4. 觀察:能自我評	
				與服務。		量雙人跳展演動	
						作,並相互觀摩交	
						流。	
第八週	第二單元:健康知識家	1	1. 分辨買藥用藥的正		Bb-III-1 藥物		【安全教育】
10/13~10/19	活動一:藥品的分級與保		確觀念。	促進健康生活的	種類、正確用	些藥品可自行購	安 E4 探討日
	存		2. 認識我國的藥品三	方法、資源與規	藥核心能力與	買。	常生活應該注
			級制度。	範。	用藥諮詢。	2. 發表:說出我國	意的安全。
				1b-III-3 對照		藥品的分級狀況。	
				生活情境的健康			
				需求,尋求適用			

				的健康技能和生			
				活技能。			
第八週	第五單元:默契十足	2	1. 能做出角錐和紙箱	1c-III-1 了解	Ce-III-1 其他	1.實作:能正確做	【安全教育】
10/13~10/19			等器材的接球動作。	運動技能要素和	休閒運動進階	出角錐和紙箱等器	安E7 探究運
	1,12,217		2. 在遊戲中表現合作	基本運動規範。	技能。	材的接球動作。	動基本的保
			學習的精神。	2c-III-1 表現	, sens	2. 觀察:能於遊戲	健。
			3. 能遵守遊戲規定,	基本運動精神和		中,展現團隊合作	
			發揮運動精神。	道德規範。		的態度。	
			X 17 ~ 23/1/A 11	3c-III-1 表現		3. 觀察: 能遵守遊	
				穩定的身體控制		戲規定,發揮運動	
				和協調能力。		精神,並自我檢視	
				1 - MM 04 MC 74		達成情形。	
 第九週	第二單元:健康知識家	1		 la-III-3 理解	Bb-III-1 藥物	1. 發表: 說出家中	【安全教育】
10/20~10/26		1	存方式。	促進健康生活的	種類、正確用	常見藥品的種類。	安 E4 探討日
10/20 10/20	存		2. 了解正確的藥品處		藥核心能力與	2. 問答: 能說出藥	常生活應該注
	17		理方式。	範。	用藥諮詢。	品的正確保存方	意的安全。
			3. 藥品分級制度的觀	•	加	式。	总的女王。
			念能結合生活情境運	•		3. 問答: 能說出過	
				·		·	
			用。	需求,尋求適用		期藥品的正確丟棄	
			4. 藥品的保存方式能			處理方式。	
			結合生活情境使用。	活技能。		4. 實作:根據情境	
						分辨錯誤行為,寫	
ht 1	be and a second to the second to			0 111 0 5 -	Di III i bu	出正確方式。	
第九週	第六單元:運動好習慣	2	1. 能正確作出拳擊有	•	Bd-III-1 武術	1. 實作: 能完成運	【安全教育】
10/20~10/26	活動一:拳擊有氧		氧的步伐、拳法及踢		組合動作與套	動訓練計畫。	安 E7 探究運
			腿動作。	挑戰的學習態	路。	2. 問答: 能說出拳	動基本的保
			2. 能和同學一起編創			擊有氧的動作要	健。
			有氧拳擊組合動作,	3c-III-1 表現		領。	
			並於練習後進行展演	穩定的身體控制			

<u> </u>			جد با د با	4 14 1-11 1			
			並相互觀摩。	和協調能力。			
				4c-III-3 擬定			
				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			
第十週	第二單元:健康知識家	1	1. 了解用藥五核心。	2b-III-1 認同	Bb-III-1 藥物	1. 發表: 說出自	【安全教育】
10/27~11/2	活動二:安心用藥		2. 了解如何做身體的	健康的生活規	種類、正確用	己、家人或親朋好	安 E4 探討日
			主人。	範、態度與價值	藥核心能力與	友用藥的經驗。	常生活應該注
			3. 了解領藥後需注意	,	用藥諮詢。	2. 問答:能說出面	意的安全。
			的藥袋資訊。	,,,	7, 7, 7, 7, 2, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7,	對健康資訊與來路	7.4.7.2
			4. 了解用藥的方法與			不明的藥品,所應	
			時間。			採取的應對方式。	
			47 (9)			3. 問答:能說出就	
						醫時,應向醫師表	
						達反映的身體狀	
						况。	
						4. 問答: 能說出領	
						藥後需注意藥袋上	
						的哪些資訊。	
						5. 問答:能說出服	
						藥時需注意的事	
						項。	
第十週	第六單元:運動好習慣	2	1. 能正確作出拳擊有	2c-III-3 表現	Bd-III-1 武術	1. 實作:能完成運	【安全教育】
10/27~11/2	活動一:拳擊有氧		氧的步伐、拳法及踢	積極參與,接受	組合動作與套	動訓練計畫。	安 E7 探究運
			腿動作。	挑戰的學習態	路。	2. 問答:能說出拳	動基本的保
			2. 能和同學一起編創	度。		擊有氧的動作要	健。
			有氧拳擊組合動作,	3c-III-1 表現		領。	
			並於練習後進行展演	穩定的身體控制			
			並相互觀摩。	和協調能力。			

				4 III 0 15-0 -2-0			
				4c-III-3 擬定			
				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			
第十一週	第二單元:健康知識家	1	1. 了解醫病關係的適	2b-III-1 認同	Bb-III-1 藥物	1. 問答: 能說出遇	【安全教育】
11/3~11/9	活動二:安心用藥		切互動。	健康的生活規	種類、正確用	到醫療與用藥問題	安 E4 探討日
			2. 了解生活中的醫療	範、態度與價值	藥核心能力與	時的處置方式。	常生活應該注
			資源。	觀。	用藥諮詢。	2. 發表:說出生活	意的安全。
			3. 能熟悉運用用藥五			圈附近的醫療資	
			心的概念。			源。	
						3. 活動:完成小試	
						身手活動。	
第十一週	第六單元:運動好習慣	2	1. 學會正確的剪式跳	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、	1. 實作:能做出剪	【安全教育】
11/3~11/9	活動二:剪式跳高		高動作。	運動技能要素和	跳與行進間投	式跳高的正確動作	安 E7 探究運
			2. 能檢視同學剪式跳	基本運動規範。	擲的遊戲。	要領。	動基本的保
			高動作要領的正確	3c-III-1 表現		2. 問答:能說出實	健。
			性。	穩定的身體控制		踐運動計畫後的心	
				和協調能力。		得感想。	
				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。			
第十二週	第二單元:健康知識家	1	了解發生藥物中毒時	1b-III-2 認識	Ba-III-3 藥物	1. 發表:說出藥物	【安全教育】
11/10~11/16	活動三:生活中的意外與		的處理步驟與方法。	健康技能和生活	中毒、一氧化	中毒的處理方式。	安 E5 了解日
	急救處理			技能的基本步	碳中毒、異物	2. 問答:能說出預	常生活危害安
				縣。	梗塞急救處理	防藥物中毒的方	全的事件。
				3a-III-2 能於	方法。	法。	安 E12 操作
				不同的生活情境			簡單的急救項

T	-				1		
				中,主動表現基			目。
				礎健康技能。			
第十二週	第六單元:運動好習慣	2	1. 學會正確的剪式跳	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、	1. 實作: 能做出	【安全教育】
11/10~11/16	活動二:剪式跳高		高動作。	運動技能要素和	跳與行進間投	剪式跳高的正確動	安 E7 探究運
			2. 能檢視同學剪式跳	基本運動規範。	擲的遊戲。	作要領。	動基本的保
			高動作要領的正確	3c-III-1 表現		2. 問答:能說出實	健。
			性。	穩定的身體控制		踐運動計畫後的心	
				和協調能力。		得感想。	
				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。			
第十三週	第二單元:健康知識家	1	1. 了解一氧化碳出現	1b-III-2 認識	Ba-III-3 藥物	1. 問答: 能說出一	【安全教育】
11/17~11/23	活動三:生活中的意外與		的危險情境並預防。	健康技能和生活	中毒、一氧化	氧化碳造成危機的	安 E5 了解日
	急救處理		2. 了解顆粒狀藥品導	技能的基本步	碳中毒、異物	原因。	常生活危害安
			致異物梗塞的危險。	驟。	梗塞急救處理	2. 問答: 說出兒童	全的事件。
				3a-III-2 能於	方法。	異物梗塞的原因。	安 E12 操作
				不同的生活情境			簡單的急救項
				中,主動表現基			目。
				礎健康技能。			
第十三週	第六單元:運動好習慣	2	1. 學會正確的剪式跳	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、	1. 實作:能做出剪	【安全教育】
11/17~11/23	活動二:剪式跳高		高動作。	運動技能要素和	跳與行進間投	式跳高的正確動作	安 E7 探究運
			2. 能檢視同學剪式跳	基本運動規範。	擲的遊戲。	要領。	動基本的保
			高動作要領的正確	·		2. 問答:能說出實	健。
			性。	穩定的身體控制		踐運動計畫後的心	
				和協調能力。		得感想。	
				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。			
な 1 一 ツ	怂一吧 二·/4·6·2	1	1 7 27 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		D- III 9 兹ル	1 明然,从少小水	【中入机本】
第十四週	第二單元:健康知識家	1	1. 了解哈姆立克法的	·	Ba-III-3 藥物	,	【安全教育】
11/24~11/30	活動三:生活中的意外與		操作要領。	健康技能和生活	中毒、一氧化	生異物梗塞時的哈	安 E5 了解日
	急救處理		2. 透過小試身手活		碳中毒、異物	姆立克急救步驟。	常生活危害安
			動,檢核本單元學習	縣。	梗塞急救處理	2. 操作: 教師示範	全的事件。
			成果。	3a-III-2 能於	方法。	動作要領後,請同	安 E12 操作
				不同的生活情境		學分組練習與操	簡單的急救項
				中,主動表現基		作。	目。
				礎健康技能。		3. 填答:完成小試	
						身手活動內容。	
第十四週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能能學會挑球、拋	1d-III-1 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作:能運球上	【安全教育】
11/24~11/30	活動一:運球上籃		投上籃出手動作。	運動技能要素和	攻守性球類運	籃並將球投進籃	安 E7 探究運
			2. 能學會運球上籃的	基本運動規範。	動基本動作及	框。	動基本的保
			跨步與時機。	2c-III-3 表現	基礎戰術。	2. 討論: 能與同學	健。
			3. 檢視上籃的動作並	積極參與、接受		討論上籃出手手腕	【生涯規劃教
			進行反思。	挑戰的學習態		的控制。	育】
				度。		3. 觀察:學習同學	涯 E4 認識自
				3c-III-1 表現		運球上籃正確的動	己的特質與興
				穩定的身體控制		作。	趣。
				和協調能力。			
第十五週	第一冊第三單元:環保行	1	1. 了解空氣汙染的形		Ca-III-1 健康	1. 問答:能說出空	【環境教育】
12/1~12/7	動家		成。	健康問題所造成	環境的交互影	汗與過敏的關聯	環 E4 覺知經
	活動一:生活中的空氣汙		2. 了解空氣汙染對人		響因素。	性。	濟發展與工業
	染		體的危害。	性。	Ca-III-2 環境		發展對環境的
			了解生活中常見的造	••	污染的來源與	· 行對健康的影響。	衝擊 。
			成室外空氣汙染的原	適切的事證來支	形式。	3. 問答:能說出常	環 E5 覺知人
			因。	持自己健康促進		見的室外空氣汙染	類的生活型態
				初日山风水风迎		心时主/1 工机/1 示	双明工作主念

			3. 了解境外空氣汙	的立場。		類型。	對其他生物與
			染。			4. 問答:能說出沙	生態系的衝
						塵暴與其他境外空	擊。
						氣汙染的成因及影	環 E8 認識天
						響。	氣的溫度、雨
							量要素與覺察
							氣候的趨勢及
							極端氣候的現
							象。
							環 E9 覺知氣
							候變遷會對生
							活、社會及環
							境造成衝擊。
							環 E10 覺知
							人類的行為是
							導致氣候變遷
							的原因。
							環 E13 覺知
							天然災害的頻
							率增加且衝擊
							擴大。
第十五週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能做出空手跑位接	1d-III-1 了解	Hb-III-1 陣地	1.實作:能在比賽	【安全教育】
12/1~12/7	活動一:運球上籃		球上籃。	運動技能要素和	攻守性球類運	中運用空手跑位並	安 E7 探究運
			2. 能交叉跑位接球上	基本運動規範。	動基本動作及	接球。	動基本的保
			籃。	2c-III-3 表現	基礎戰術。	2. 討論:能和同學	健。
			3. 能於比賽中, 跑出	積極參與、接受		討論並思考比賽策	【生涯規劃教
			空檔接球上籃。	挑戰的學習態		略。	育】
				度。		3. 觀察:能和同學	涯 E4 認識自
				3c-III-1 表現		合作進行比賽活	己的特質與興

	趣。答:能說出室【環境教育】汗可能的汙染環 E5 覺知人類的生活型態
第十六週 第一冊第三單元:環保行 1 1. 認識境內空汙來 2a-III-2 覺知 Ca-III-1 健康 1. 問題 12/8~12/14 動家 健康問題所造成 環境的交互影 外空泡	汙可能的汙染 環 E5 覺知人
12/8~12/14 動家 源。 健康問題所造成 環境的交互影 外空流	汙可能的汙染 環 E5 覺知人
活動一:生活中的空氣汗 2.了解減少境內空汗 的威脅感與嚴重 響因素。 來源	。 新
	》
染 的方法。 性。 Ca-III-2 環境 2. 問名	答:能說出如 對其他生物與
4b-III-2 使用 污染的來源與 何改事	善空汙。 生態系的衝
適切的事證來支 形式。	擊。
持自己健康促進	
的立場。	
第十六週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能破解直線防守、 1d-III-1 了解 Hb-III-1 陣地 1.實行	作:能走位找 【安全教育】
12/8~12/14 活動二:三對三鬥牛賽 雙橫線防守。 運動技能要素和 攻守性球類運 出空村	檔進行攻擊。 安 E7 探究運
2. 能走位引出空檔進 基本運動規範。 動基本動作及 2. 討該	論: 能和同 動基本的保
行攻撃。	論並思考比賽 健。
2. 能思考不同策略 , 積極參與、接受 策略	。 【生涯規劃教
並運用於比賽中。 挑戰的學習態 3. 觀察	察:能和同學 育】
度。	進行比賽。 涯 E4 認識自
3d-III-2 演練	己的特質與興
比賽中的進攻和	趣。
防守策略。	
4c-III-2 比較	
與檢視個人的體	
適能與運動技能	
表現。	
第十七週 第一冊第三單元:環保行 1 1. 認識境內空汙來 2a-III-2 覺知 Ca-III-1 健康 1. 發達	表:說出室內 【環境教育】
12/15~12/21 動家 源。 健康問題所造成 環境的交互影 可能表	有哪些空氣汙 環 E5 覺知人
活動一:生活中的空氣汙 2. 了解減少境內空汙 的威脅感與嚴重 響因素。 染。	類的生活型態
染 的方法。 性。 Ca-III-2 環境 2. 問名	答:能說出改 對其他生物與
3. 了解家電如何防護 4b-III-2 使用 污染的來源與 善室 i	內空汙的方 生態系的衝

			空氣汙染並減少其對	適切的事證來支	形式。	法。	擊。
			身體的危害。	持自己健康促進		3. 發表: 說出家電	
			4. 了解如何因應空氣	的立場。		如何過濾清潔空	
			 汗染 。			氣。	
			5. 能發掘生活中空氣			4. 發表: 說出防護	
			· · · · · · · · · · · · · ·			空汙的方式。	
			6. 思考如何減少空氣			5. 活動:完成小試	
			 汗染與其所帶來的危			身手活動。	
			害。			6. 發表:說出自己	
						的答案與改善空汙	
						的想法。	
第十七週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能學習拳頭或手掌	1d-III-3 了解	Hd-III-1 守備	1. 實作:能做出正	【安全教育】
12/15~12/21	活動三:徒手打擊		擊球。	比賽的進攻和防	/ 跑分性球類	確的打擊及防守動	安 E7 探究運
			2. 能快速進行跑壘及	守策略。	運動基本動作	作。	動基本的保
			傳接球。	2c-III-3 表現	及基礎戰術。	2. 討論:能和同學	健。
			3. 學習觸殺,並知道	積極參與、接受		討論壘包上無人及	【生涯規劃教
			不可衝壘。	挑戰的學習態		有人時,打擊落點	育】
			4. 能思考打擊及防守	度。		較佳的位置。	涯 E4 認識自
			策略,並運用於比賽	3d-III-2 演練		3. 觀察:能和同學	己的特質與興
			中。	比賽中的進攻和		合作進行比賽。	趣。
			5. 了解五人制棒球與	防守策略。			
			樂樂棒球不同的地				
			方。				
第十八週	第一冊第三單元:環保行	1	1. 了解水汙染有哪	2a-III-2 覺知	Ca-III-1 健康	1. 發表:說出生活	【環境教育】
12/22~12/28	動家		些。	健康問題所造成	環境的交互影	中遇過的水汙染。	環 E5 覺知人
	活動二:生活中的水汙染		2. 了解造成水汙染的	的威脅感與嚴重	響因素。	2. 問答: 能說出水	類的生活型態
			來源。	性。	Ca-III-2 環境	汙染的來源。	對其他生物與
				4b-III-2 使用	污染的來源與		生態系的衝
				適切的事證來支	形式。		擊。

				持自己健康促進			
				的立場。			
第十八週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能學習拳頭或手掌	1d-III-3 了解	Hd-III-1 守備	1. 實作:能做出正	【安全教育】
12/22~12/28	活動三:徒手打擊		擊球。	比賽的進攻和防	/ 跑分性球類	確的打擊及防守動	安 E7 探究運
			2. 能快速進行跑壘及	守策略。	運動基本動作	作。	動基本的保
			傳接球。	2c-III-3 表現	及基礎戰術。	2. 討論:能和同學	健。
			3. 學習觸殺,並知道	積極參與、接受		討論壘包上無人及	【生涯規劃教
			不可衝壘。	挑戰的學習態		有人時,打擊落點	育】
			4. 能思考打擊及防守	度。		較佳的位置。	涯 E4 認識自
			策略,並運用於比賽	3d-III-2 演練		3. 觀察:能和同學	己的特質與興
			中。	比賽中的進攻和		合作進行比賽。	趣。
			5. 了解五人制棒球與	防守策略。			
			樂樂棒球不同的地				
			方。				
第十九週	第一冊第三單元:環保行	1	1. 了解改善水汙染的	2a-III-2 覺知	Ca-III-1 健康	1. 問答: 能說出改	【環境教育】
12/29~1/4	動家		方式。	健康問題所造成	環境的交互影	善水汙染的方式。	環 E5 覺知人
	活動二:生活中的水汙染		2. 了解可以如何減少	的威脅感與嚴重	響因素。	2. 問答:能說出減	類的生活型態
			生活用水與汙水。	性。	Ca-III-2 環境	少家中浴廁用水和	對其他生物與
				4b-III-2 使用	污染的來源與	水汙染的方式。	生態系的衝
				適切的事證來支	形式。		擊。
				持自己健康促進			
				的立場。			
第十九週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能做出低手發球和	1d-III-3 了解	Ha-III-1 網/	1. 實作:能正確做	【安全教育】
12/29~1/4	活動四:排山倒海		高手發球動作。	比賽的進攻和防	牆性球類運動	出低手發球和高手	安 E7 探究運
			2. 能訂定學習目標,	守策略。	基本動作及基	發球動作。	動基本的保
			自我挑戰。	2c-III-3 表現	礎戰術。	2. 觀察:能訂定低	健。
			3. 能瞭解攻防策略,	積極參與、接受		手和高手發球的練	【生涯規劃教
			並和同學合作,進行	挑戰的學習態		習目標,自我挑	育】
			排球遊戲。	度。		戦。	涯 E4 認識自

第二十週 第一冊第三單元:環保行 1 1. 認識環係減塑的重要性 2. 了解什麼是塑膠微								
第二十週 第一冊第三單元:環保行 1 1 1. 認識環保減塑的重					3c-III-2 在身		3. 觀察: 能運用攻	己的特質與興
展個人運動潛能。					體活動中表現各		防策略,和同學合	趣。
第二十週 第一冊第三單元:環保行 1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減型與環保的關稅。 4. 了解減型與環保的關稅。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解温室效應的履重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過避購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 6. 門答:能說出檢少的商品,達到減碳的方法。 6. 門答:能說明減碳的方法。 6. 門答:能說明如何釋生的。 7. 了解何謂碳足跡以及透過避購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 6. 門答:能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排效分。 7. 門答:能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排效分。 6. 門答:能說明如如何得知商品製造產生的二氧化碳排效分。 6. 門答:能說明如如何得知商品製造產生的二氧化碳排效量。 7. 門答:能說明如如何得知商品製造產生的二氧化碳排效量。 7. 門答:能說明如如何得知商品製造產生的二氧化碳排效量。 1. 能做出低手發球和 1d—111—3 了解 Ha—111—1 網/ 1. 實作:能正確做 【安全教育】					項運動技能,發		作進行排球遊戲。	
第二十週 第一冊第三單元:環保行 1					展個人運動潛			
2					能。			
(京動三:綠色生活行動家) 2. 了解什麼是塑膠微粒的無物立場。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減變與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的方法。 (少的商品,達到減碳的方法。 (的方法。) 第二十週 第七單元:團隊球勝 2. 可解升麼是塑膠微粒的無數色消費概	第二十週	第一冊第三單元:環保行	1	1. 認識環保減塑的重	4b-III-2 使用	Ca-III-3 環保	1. 問答: 能說出塑	【環境教育】
粒。	1/5~1/11	動家		要性。	適切的事證來支	行動的參與及	膠製品與環保的關	環 E5 覺知人
3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。		活動三:綠色生活行動家		2. 了解什麼是塑膠微	持自己健康促進	綠色消費概	係。	類的生活型態
所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過過轉碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 的方法。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網 1. 實作:能正確做 【安全教育】				粒。	的立場。	念。	2. 問答:能說出環	對其他生物與
4. 了解滅塑與環保的關聯。 信念或行為。 3. 問答:能說出生活中減塑的方式。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的過或聽過的淨灘、源回收利用的原理。 項目或補付等活動。 原理。 環 E17 養成日常生活節約所以及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 6. 門答:能說出個實際的所以的方法。 有 管生活節約所以的行為,減少資源的消耗。 有 所答:能說明減碳的方法。 有 所答:能說明減碳的方法。 表 門答:能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 耗。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-111-3 了解 Ha-111-1 網/ 1. 實作:能正確做 【安全教育】				3. 了解塑膠微粒的無	4b-III-3 公開		境中的塑膠微粒是	生態系的衝
開聯。				所不在與嚴重性。	提倡促進健康的		如何產生的。	擊。
5. 了解生活中減塑的方式。 4. 發表:說出參加 過或聽過的淨灘、原理。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 5. 問答:能說出何謂溫室效應。 6. 問答:能說明減碳的方法。 6. 問答:能說明減碳的方法。 第四十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-111-3 了解 Ha-111-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】				4. 了解減塑與環保的	信念或行為。		3. 問答:能說出生	環 E16 了解
方式。				關聯。			活中減塑的方式。	物質循環與資
6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1. 實作:能正確做 【安全教育】				5. 了解生活中減塑的			4. 發表:說出參加	源回收利用的
重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 5. 問答:能說出何謂溫室效應。 相水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。 少的商品,達到減碳的方法。 8. 問答:能說明減碳的方法。 8. 問答:能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 Id-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1. 實作:能正確做 【安全教育】				方式。			過或聽過的淨灘、	原理。
7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 Id-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】				6. 了解溫室效應的嚴			淨山或掃街等活	環 E17 養成
及透過選購碳足跡較少的商品,達到減碳的方法。 第溫室效應。 6. 問答:能說出溫室效應的影響。 7. 問答:能說明減碳的方法。 8. 問答:能說明 如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】				重性。			動。	日常生活節約
少的商品,達到減碳的方法。 6. 問答:能說出溫室效應的影響。7. 問答:能說明減碳的方法。8. 問答:能說明減碳的方法。8. 問答:能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】				7. 了解何謂碳足跡以			5. 問答: 能說出何	用水、用電、
的方法。				及透過選購碳足跡較			謂溫室效應。	物質的行為,
7. 問答:能說明減碳的方法。 8. 問答: 能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】				少的商品,達到減碳			6. 問答:能說出溫	減少資源的消
碳的方法。 8. 問答: 能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1. 能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1. 實作:能正確做 【安全教育】				的方法。			室效應的影響。	耗。
8. 問答: 能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。							7. 問答: 能說明減	
第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1.能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】							碳的方法。	
第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1.能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】							8. 問答: 能說明	
第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1.能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】							如何得知商品製造	
第二十週 第七單元:團隊球勝 2 1.能做出低手發球和 1d-III-3 了解 Ha-III-1 網/ 1.實作:能正確做 【安全教育】							產生的二氧化碳排	
							放量。	
┃ 1/5~1/11 活動四:排山倒海 高手發球動作。 比賽的進攻和防 牆性球類運動 出低手發球和高手 安 E7 探究運	第二十週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能做出低手發球和	ld-III-3 了解	Ha-III-1 網/	1. 實作:能正確做	【安全教育】
	1/5~1/11	活動四:排山倒海		高手發球動作。	比賽的進攻和防	牆性球類運動	出低手發球和高手	安 E7 探究運

			0 4 1 当 2 四 一 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	中	# 1. 4. 11. 11 #	ガート チ・ルー	41111
			2. 能訂定學習目標,	守策略。	基本動作及基	發球動作。	動基本的保
			自我挑戰。	2c-III-3 表現	礎戰術。	2. 觀察:能訂定低	健。
			3. 能瞭解攻防策略,	積極參與、接受		手和高手發球的練	【生涯規劃教
			並和同學合作,進行	挑戰的學習態		習目標,自我挑	育】
			排球遊戲。	度。		戦。	涯 E4 認識自
				3c-III-2 在身		3. 觀察: 能運用攻	己的特質與興
				體活動中表現各		防策略,和同學合	趣。
				項運動技能,發		作進行排球遊戲。	
				展個人運動潛			
				能。			
第二十一週	第一冊第三單元:環保行	1	1. 了解何謂綠色消	4b-III-2 使用	Ca-III-3 環保	1. 發表:說出綠色	【環境教育】
1/12~1/18	動家		費。	適切的事證來支	行動的參與及	消費的定義。	環 E5 覺知人
	活動三:綠色生活行動家		2. 了解如何做到綠色	持自己健康促進	綠色消費概	2. 問答:能說出如	類的生活型態
			消費。	的立場。	念。	何實踐綠色消費。	對其他生物與
			3. 如何實踐綠色消費	4b-III-3 公開		3. 問答:能說出如	生態系的衝
			中的重複使用與共	提倡促進健康的		何減少垃圾產生。	擊。
			享。	信念或行為。		4. 問答:能說出如	環 E16 了解
			4. 如何實踐綠色消費			何做到重覆使用與	物質循環與資
			中的選購綠色產品。			共享。	源回收利用的
			5. 了解減碳、減塑的			5. 問答: 能說出	原理。
			概念及如何在生活中			如何響應綠色生	環 E17 養成
			實踐。			活。	日常生活節約
			6. 綠色消費的自我省			6. 問答: 能說出	用水、用電、
			思。			環保與綠色標章的	物質的行為,
			7. 辨識不同的綠色產			意涵。	减少資源的消
			品標章。			7. 問答:能說出如	耗。
			8. 將所學的觀念落實			何實踐減塑、減	
			於生活中。			碳。	
						8. 發表: 說明環保	

						集點的類型。	
第二十一週	第七單元:團隊球勝	2	1. 能做出低手發球和	1d-III-3 了解	Ha-III-1 網/	1. 實作:能正確做	【安全教育】
1/12~1/18	活動四:排山倒海		高手發球動作。	比賽的進攻和防	牆性球類運動	出低手發球和高手	安 E9 學習相
			2. 能訂定學習目標,	守策略。	基本動作及基	發球動作。	互尊重的精
			自我挑戰。	2c-III-3 表現	礎戰術。	2. 觀察:能訂定低	神。
			3. 能瞭解攻防策略,	積極參與、接受		手和高手發球的練	
			並和同學合作,進行	挑戰的學習態		習目標,自我挑	
			排球遊戲。	度。		戦。	
				3c-III-2 在身		3. 觀察:能運用攻	
				體活動中表現各		防策略,和同學合	
				項運動技能,發		作進行排球遊戲。	
				展個人運動潛能			
第二十二週	休業式	0					
1/19-1/20							

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

臺南市立南區永華國民小學 113 學年度第二學期六年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施 (班級/	.年級 /組別)	六年級	教學節數	每週(3) 節, 本學期共(55	5)節	
課程目標	【情報》 () () () () () () () () () (生。素與 的心 性的向 盤何念性理 ,生 健的 ,基運 技善。、和 從命 康健 透本動 巧用 趣	身 認的 危隶 過要的 ,規 味上 病失 時態 校與意 學允 的 原。 , SH15, 水 以 體以 適 15, 身 生許 水	開始,仍然 與 軍戰 動物,了較相 的 。 一 。 一 。 如 , 了較相 , 了較相 , 一 。 一 。 如 , 了 。 如 , 可 , 可 , 也 , 也 , 也 , 也 , 也 , 也 , 也 , 也	的傳染途傳染海傳染途徑病為 學別 人名 與 的 學別 人名 與 的 與 人名 數 與 數 與 那 我 更 的 與 那 我 更 , 演 學 別 , 別 , 別 , 別 , 別 , 別 , 別 , 別 , 別 , 別	所且加強自我保健 河,熟悉如何斷絕 全民健康保險照該 全民健康知規劃, 全民健康 握動規劃, 是自主運動規劃 。 帶式橄欖球 是戲。 帶、運用 對	來提升自我抵抗力,京傳染病三要素的操作, 傳染病三要素的操作, 達健康的正確觀念。其 並善用運動相關的。其 並善用運動相關的, 對 和 法式滾球在國內, 討 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記	尤能達 有 黄 的 買 要 全 医 要 要 不	
該學習階段 領域核心素養 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。 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-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。 課程架構脈絡									
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習		學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	
第一週	單元一擁抱青春向前行	1 1	1. 了解青春	期男女發育	1b-III-2 認識	Aa-III-1 生長	1. 發表:說出青春	【性別平等教	

2/5~2/8	活動 1 面對青春好自在		的差異。	健康技能和生活	發育的影響因	期身體會有哪些變	育】
			2. 能面對並解決青春期	技能的基本步	素與促進方	化。	性 El 認識生
			带來的轉變。	驟。	法。	2. 發表: 說出自己	理性別、性傾
			3. 了解先天影響的遺傳	1b-III-4 了解	Db-III-1 青春	所面對的困擾有哪	向、性別特質
			因素。	健康自主管理的	期的探討與常	些。	與性別認同的
			4. 了解營養對身高的影	原則與方法。	見保健問題之	- 3. 問答:能說出子	多元面貌。
			響。		處理方法。	女的身高與父母身	性 E2 覺知身
			e e		Z-1712	高的關聯。	體意象對身心
						4. 發表:請同學依	的影響。
						據問答分享曾經看	
						或聽過的例外。	
	單元四慢活新主張	2	1. 認識終身運動的目	lc-III-3 了解	Bc-III-2 運動	1. 問答: 能說出終	【資訊教育】
	活動1愛運動、1運動	7	的。	身體活動對身體	與疾病保健、	身運動的益處與	資 E12 了解
	化划1发运动 1运动		2. 理解 SH150 的意義與	另題出勤到另題	終身運動相關	SH150 的意義。	並遵守資訊倫
			做法。	4c-III-1 選擇	知識。	2. 實作:能依據	理與使用資訊
			3. 設計能在學校或家中	及應用與運動相	大山。	2. 頁作·	科技的相關規
本)田			近			當的運動。	新· · · ·
第一週			4. 認識與運動相關的科			a 的 達	単し 。
2/5~2/8			.,	訊、媒體、產品			
			技資源。	與服務。		運動相關的科技資	
			5. 運用科技資源解決運	4d-III-1 養成		源。	
			動相關問題。	規律運動習慣,		4.實踐:願意運用	
				維持動態生活。		科技資源解決運動	
	m - 150 + 5 + 5 + 5 + 5	-	4	11 111 0 121	4 777 4 1	相關問題。	7 11 -1 - 4- 1.
	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解運動對身高的影	1b-III-2 認識	Aa-III-1 生長	1. 發表: 分享自身	【性別平等教
	活動1面對青春好自在		響。	健康技能和生活	發育的影響因	喜愛的運動。	育】
第二週			2. 了解睡眠對身高的影	技能的基本步	素與促進方	2. 發表:分享睡眠	性 El 認識生
2/9~2/15			響。	縣。	法。	時間與起床後感覺	理性別、性傾
				1b-III-4 了解	Db-III-1 青春	是否有睡飽。	向、性別特質
				健康自主管理的	期的探討與常	3. 發表:說出經歷	與性別認同的

				原則與方法。	見保健問題之	或聽過生理期有哪	多元面貌。
				.4.4.4.7.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.	處理方法。	些不舒服或生活的	性 E2 覺知身
					2.2772	不方便。	體意象對身心
						4. 發表: 說出自己	的影響。
						或陪家人購買內衣	 11 11 11 11 11 11 11
						的經驗。	
	單元四慢活新主張	2	1. 認識八段錦的起源以	 1d-III-1 了解	Bc-III-2 運動	1. 問答:能說出八	【品德教育】
		2	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1		·	
	活動2運動養生、養生運		及保健功能。	運動技能的要素	與疾病保健、	段錦對身體的保健	品EI 良好生
	動		2. 練習八段錦八組招	和要領。	終身運動相關	功能。	活習慣與德
第二週			式。	3c-III-1 表現	知識。	2. 實作: 能正確做	行。
2/9~2/15			3. 理解進行八段錦的注	穩定的身體控制		八段錦的招式。	【生命教育】
2, 5 2, 10			意事項。	和協調能力。			生 E2 理解人
				2d-III-3 分析			的身體與心理
				並解釋多元性身			面向。
				體活動的特色。			
	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解包皮清潔的重要	lb-III-2 認識	Aa-III-1 生長	1. 問答: 能回答龜	【性別平等教
	活動1面對青春好自在		性。	健康技能和生活	發育的影響因	頭的正確位置。	育】
			2. 了解何謂夢遺以及夢	技能的基本步	素與促進方	2. 問答:能說出夢	性 El 認識生
			遺後如何清潔。	縣。	法。	遺的生理機制。	理性別、性傾
第三週			3. 了解如何減少夢遺發	1b-III-4 了解	Db-III-1 青春	3. 填答:依照課本	向、性別特質
2/16~2/22			生。	健康自主管理的	期的探討與常	練習填寫答案。	與性別認同的
			4. 運用所學的青春期保	原則與方法。	見保健問題之		多元面貌。
			健知識來回答並填寫本		處理方法。		性 E2 覺知身
			活動。				體意象對身心
							的影響。
	單元四慢活新主張	2	1. 認識排舞的特色。	ld-III-1 了解	Ib-III-2 各國	問答:能說出排舞	【多元文化教
第三週	活動3歡樂排舞		2. 練習排舞的基本要素	運動技能的要素	土風舞。	的特色與基本要	育】
2/16~2/22			與動作要領。	和要領。		素。	多 E6 了解各
_, _, _, _,				3c-III-1 表現			文化間的多樣

				穩定的身體控制			性與差異性。
				和協調能力。			
				3c-III-3 表現			
				動作創作和展演			
				的能力。			
	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解何謂性騷擾。	1a-III-3 理解	Db-III-3 性騒	1. 發表:說出曾經	【性別平等教
	活動2身體保護你我他		2. 認識性騷擾的多種型	促進健康生活的	擾與性侵害的	聽過的相關性騷擾	育】
			態。	方法、資源與規	自我防護。	報導或新聞。	性 E4 認識身
			3. 了解不應亂傳自己照	範。		2. 問答: 能說出可	體界限與尊重
			片給他人的重要性。	4b-III-2 使用		能構成性騷擾的事	他人的身體自
#* m \ \ \ \			4. 學習明確拒絕性騷擾	適切的事證來支		例。	主權。
第四週			的態度。	持自己健康促進		3. 發表:分享網路	性 E5 認識性
2/23~3/1			5. 了解如何從自身做起	的立場。		交友被騙的新聞。	騷擾、性侵
			愛護自我、尊重他人。			4. 問答: 能說出面	害、性霸凌的
						對性騷擾時應有的	概念及其求助
						態度。	管道。
						5. 填答: 依課本內	
						容填答。	
	單元四慢活新主張	2	1. 練習排舞的基本動	1d-III-1 了解	Ib-III-2 各國	1. 實作: 能運用排	【多元文化教
	活動3歡樂排舞		作。	運動技能的要素	土風舞。	舞基本要素進行創	育】
			2. 進行簡易排舞的作與	和要領。		作。	多 E6 了解各
然			展演。	3c-III-1 表現		2. 發表:能展演簡	文化間的多樣
第四週				穩定的身體控制		易排舞創作。	性與差異性。
2/23~3/1				和協調能力。			
				3c-III-3 表現			
				動作創作和展演			
				的能力。			
第五週	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解性侵害的定義。	la-III-3 理解	Db-III-3 性騒	1. 發表: 說出在新	【性別平等教
3/2~3/8	活動2身體保護你我他		2. 了解遭遇性侵害時的	促進健康生活的	擾與性侵害的	聞中看過或聽過的	育】

			處置與流程。	方法、資源與規	自我防護。	性侵害案件。	性 E4 認識身
			3. 了解受害者的心情復	範。		2. 發表:說出曾聽	體界限與尊重
			原歷程。	4b-III-2 使用		過遭受性侵害時的	他人的身體自
			4. 了解如何陪伴受害	適切的事證來支		處理方式。	主權。
			者。	持自己健康促進		3. 發表: 分享自己	性 E5 認識性
			5. 能以同理心練習陪伴	的立場。		遭受親人離去或好	騷擾、性侵
			的技巧。			友吵架等傷痛的心	害、性霸凌的
						 情轉變過程。	概念及其求助
						4. 發表: 說出陷入	管道。
						悲傷時,會希望旁	【人權教育】
						人怎麼做。	人 E2 關心周
						5. 填答: 依課本內	遭不公平的事
						容填答。	件,並提出改
							善的想法。
							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。
	單元五休閒樂無窮	2	了解自行車運動注意事	4c-III-1 選擇	Cb-III-3 各項	1. 問答: 能說出如	【安全教育】
	活動1穿縮自如		項及上路時的安全要	及應用與運動相	運動裝備、設	何挑選適合的自行	安 E7 探究運
<i>⁄</i> ∕⁄ <i>→</i> \□			點。	關的科技、資	施、場域。	車和裝備及出發前	動基本的保
第五週				訊、媒體、產品	Ce-III-1 其他	的基本檢查。	健。
3/2~3/8				與服務。	休閒運動進階	2. 實作: 能遵守交	
				4d-III-2 執行	技能。	通規則騎乘自行	
				運動計畫,解決		車。	

				運動參與的阻		3. 自評:能規劃合	
				礙。		適的自行車路線。	
	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解何謂性傾向。	3b-III-3 能於	Db-III-2 不同	1. 發表: 會以怎樣	【性別平等教
	活動3做自己、向前行		2. 了解如何表達正確的	引導下,表現基	性傾向的基本	的行為表現去吸引	育】
			喜歡情感。	本的決策與批判	概念與性別刻	喜歡的人的注意。	性 E3 覺察性
			3. 了解個人特質與性別	技能。	板印象的影響	2. 填答:依據課本	別角色的刻板
			無關。	4b-III-2 使用	與因應方式。	內容勾選與填答。	印象,了解家
<i>₩</i> . L. \B			4. 了解何謂性別刻板印	適切的事證來支		3. 發表:能分享曾	庭、學校與職
第六週			象。	持自己健康促進		聽過性別刻板印象	業的分工,不
3/9~3/15				的立場。		的例子。	應受性別的限
						4. 發表:於課本內	制。
						容討論後,請同學	性 E7 解讀各
						整理發表得到的想	種媒體所傳遞
						法。	的性別刻板印
							象。
	單元五休閒樂無窮	2	了解自行車運動注意事	4c-III-1 選擇	Cb-III-3 各項	1. 問答: 能說出如	【安全教育】
	活動1穿縮自如		項及上路時的安全要	及應用與運動相	運動裝備、設	何挑選適合的自行	安 E7 探究運
			點。	關的科技、資	施、場域。	車和裝備及出發前	動基本的保
) 第六週				訊、媒體、產品	Ce-III-1 其他	的基本檢查。	健。
第八週 3/9∼3/15				與服務。	休閒運動進階	2. 實作:能遵守交	
3/9~3/13				4d-III-2 執行	技能。	通規則騎乘自行	
				運動計畫,解決		車。	
				運動參與的阻		3. 自評:能規劃合	
				礙。		適的自行車路線。	
	單元一擁抱青春向前行	1	1. 了解破除性別刻板印	3b-III-3 能於	Db-III-2 不同	1. 發表:分享看過	【性別平等教
第七週	活動3做自己、向前行		象的意義。	引導下,表現基	性傾向的基本	或聽過的破除性別	育】
3/16~3/22			2. 運用批判思考破除性	本的決策與批判	概念與性別刻	刻板印象案例。	性 E3 覺察性
3/10~3/22			別刻板印象。	技能。	板印象的影響	2. 填答:練習批判	別角色的刻板
			3. 能運用本單元的知識	4b-III-2 使用	與因應方式。	思考的填答。	印象,了解家

			與技能。	適切的事證來支		3. 填答:依照課本	庭、學校與職
				持自己健康促進		提問填答。	業的分工,不
				的立場。		4. 發表: 分享所填	應受性別的限
				. ,		答的答案。	制。
							性 E6 了解圖
							像、語言與文
							字的性別意
							涵,使用性别
							平等的語言與
							文字進行溝
							通。
							性 E7 解讀各
							種媒體所傳遞
							的性別刻板印
							象。
	單元五休閒樂無窮	2	了解定向運動規則並能	4c-III-1 選擇	Cb-III-3 各項	實作:能完成順點	【安全教育】
	活動2定向運動		實際操作順點型與積分	及應用與運動相	運動裝備、設	型與積分型定向運	安 E7 探究運
			型定向運動。	關的科技、資	施、場域。	動。	動基本的保
				訊、媒體、產品	Ce-III-1 其他		健。
第七週				與服務。	休閒運動進階		
3/16~3/22				4d-III-2 執行	技能。		
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
	單元二健康生活家	1	1. 了解傳染是無形的。	la-III-3 理解	Fb-III-1 健康	1. 發表: 說出生病	【生命教育】
65 J.E	活動 1 預防傳染病的法寶		2. 了解衛生習慣養成的	促進健康生活的	各面向平衡安	過的經驗,及當時	生 E4 觀察日
第八週			重要。	方法、資源與規	適的促進方法	不舒服的情況。	常生活中生老
3/23~3/29			3. 了解構成傳染病的三	範。	與日常健康行	2. 問答:能說出生	病死的現象,
			要素。	lb-III-1 理解	為。	病是由傳染所引	思考生命的價

				健康技能和生活	Fb-III-3 預防	起。	值。
				技能對健康維護	性健康自我照	3. 問答:能說出構	【資訊教育】
				的重要性。	護的意義與重	成傳染的條件有哪	資 E2 使用資
				1b-III-4 了解	要性。	些。	訊科技解決生
				健康自主管理的		4. 紙筆:完成小小	活中簡單的問
				原則與方法。		行動家。	題。
				4a-III-2 自我		5. 問答: 能說出抵	
				反省與修正促進		抗力與傳染病的關	
				健康的行動。		聯性。	
	單元五休閒樂無窮	2	了解定向運動規則並能	4c-III-1 選擇	Cb-III-3 各項	實作:能完成順點	【安全教育】
	活動2定向運動		實際操作順點型與積分	及應用與運動相	運動裝備、設	型與積分型定向運	安 E7 探究運
			型定向運動。	關的科技、資	施、場域。	動。	動基本的保
在 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				訊、媒體、產品	Ce-III-1 其他		健。
第八週				與服務。	休閒運動進階		
3/23~3/29				4d-III-2 執行	技能。		
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
	單元二健康生活家	1	1. 了解構成傳染病的三	la-III-3 理解	Fb-III-1 健康	1. 問答: 能針對傳	【家庭教育】
	活動1預防傳染病的法寶		要素。	促進健康生活的	各面向平衡安	染病發生的三個要	家 E11 養成
			2. 針對阻斷傳染病三要	方法、資源與規	適的促進方法	素,說出相對應的	良好家庭生活
			素,找出本身所缺失的	範。	與日常健康行	阻斷方法。	習慣,熟悉家
公 十)田			生活技能,並練習以此	1b-III-1 理解	為。	2. 填答:完成目標	務技巧,並參
第九週			設定計畫,落實該項技	健康技能和生活	Fb-III-3 預防	設定填寫。	與家務工作。
3/30~4/5			能。	技能對健康維護	性健康自我照	3. 填答:完成自我	【生命教育】
			3. 複習並熟悉傳染三要	的重要性。	護的意義與重	管理與監控填寫。	生 E4 觀察日
			素的分類。	lb-III-4 了解	要性。	4. 活動:完成小試	常生活中生老
				健康自主管理的		身手活動,填答相	病死的現象,
				原則與方法。		關提問。	思考生命的價

				4a-III-2 自我			值。
				反省與修正促進			【資訊教育】
				健康的行動。			資 E2 使用資
							訊科技解決生
							活中簡單的問
							題。
	單元五休閒樂無窮	2	1. 能做出飛盤正手投擲	1d-III-1 了解	Ce-III-1 其他	1.實作 能正確做	【品德教育】
	活動 3 分盤遊戲		動作。	運動技能的要素	休閒運動進階	出飛盤正手投擲動	品 E3 溝通合
			2. 能修正投擲動作,並	和要領。	技能。	作。	作與和諧人際
			訂定自我練習目標,積	2c-III-3 表現		2. 觀察:能依據自	關係。
			極完成。	積極參與、接受		訂目標,積極自我	
第九週			2. 能發揮運動精神,與	挑戰的學習態		挑戰。	
3/30~4/5			同學進行飛盤遊戲。	度。		3. 觀察:遊戲過程	
				3c-III-2 在身		中,能展現運動風	
				體活動中表現各		度,遵守遊戲規	
				項運動技能,發		定。	
				展個人運動潛			
				能。			
	單元二健康生活家	1	1. 認識諾羅的病原體。	1a-III-3 理解	Fb-III-2 臺灣	1. 發表:說出感染	【家庭教育】
	活動2你不可不知的傳染		2. 了解感染諾羅的傳染	促進健康生活的	地區常見傳染	諾羅的症狀。	家 E11 養成
	病		途徑。	方法、資源與規	病預防與自我	2. 發表:說出諾羅	良好家庭生活
			3. 了解諾羅的症狀、照	範。	照顧方法。	的傳染途徑。	習慣,熟悉家
佐 1 1 田			護方式及預防方法。	1b-III-1 理解	Db-III-4 愛滋	3. 問答:能說出感	務技巧,並參
第十週				健康技能和生活	病傳染途徑與	染諾羅後的照護方	與家務工作。
4/6~4/12				技能對健康維護	愛滋關懷。	式。	【生命教育】
				的重要性。		4. 問答: 能說出諾	生 E4 觀察日
				2b-III-2 願意		羅的預防方式。	常生活中生老
				培養健康促進的			病死的現象,
				生活型態。			思考生命的價

	[96 III 9 46 +4			<i>注</i> 。
				3b-III-3 能於			值。
				引導下,表現基			【資訊教育】
				本的決策與批判			資 E2 使用資
				技能。			訊科技解決生
							活中簡單的問
							題。
	單元五休閒樂無窮	2	1. 能做出飛盤正手投擲	ld-III-1 了解	Ce-III-1 其他	1. 實作 能正確做	【品德教育】
	活動3分盤遊戲		動作。	運動技能的要素	休閒運動進階	出飛盤正手投擲動	品 E3 溝通合
			2. 能修正投擲動作,並	和要領。	技能。	作。	作與和諧人際
			訂定自我練習目標,積	2c-III-3 表現		2. 觀察:能依據自	關係。
			極完成。	積極參與、接受		訂目標,積極自我	
第十週			2. 能發揮運動精神,與	挑戰的學習態		挑戰。	
4/6~4/12			同學進行飛盤遊戲。	度。		3. 觀察:遊戲過程	
				3c-III-2 在身		中,能展現運動風	
				體活動中表現各		度,遵守遊戲規	
				項運動技能,發		定。	
				展個人運動潛			
				能。			
	單元二健康生活家	1	1. 了解新冠的傳染途	1a-III-3 理解	Fb-III-2 臺灣	1. 發表:說出感染	【家庭教育】
	活動2你不可不知的傳染		徑。	促進健康生活的	地區常見傳染	流感的症狀。	家 E11 養成
	病		2. 了解新冠的症狀、照	方法、資源與規	病預防與自我	2. 發表:說出新冠	良好家庭生活
			護方式及預防方法。	範。	照顧方法。	病毒的傳染途徑。	習慣,熟悉家
				1b-III-1 理解	Db-III-4 愛滋	3. 問答: 能說出感	務技巧,並參
第十一週				健康技能和生活	病傳染途徑與	染新冠肺炎後的照	與家務工作。
4/13~4/19				技能對健康維護	愛滋關懷。	護方式。	【生命教育】
				的重要性。		4. 問答: 能說出新	生 E4 觀察日
				2b-III-2 願意		冠病毒的預防方	常生活中生老
				培養健康促進的		式。	病死的現象,
				生活型態。			思考生命的價

				3b-III-3 能於			值。
				引導下,表現基			【資訊教育】
				本的決策與批判			資 E2 使用資
				技能。			訊科技解決生
							活中簡單的問
							題。
	單元六拋滾有一套	2	1. 能做出快速閃躲的動	1c-III-1 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作: 做好傳接	【品德教育】
	活動1帶式橄欖球大躍進		作。	運動技能要素和	攻守性球類運	球不失誤,快速抓	品 E3 溝通合
			2. 熟練低手傳球、向後	基本運動規範。	動基本動作及	取色帶。	作與和諧人際
			及平行傳球。	1d-III-1 了解	基礎戰術。	2. 討論:能與同學	關係。
			3. 能緊跟持球進攻者防	運動技能的要素		討論跑位策略及方	【安全教育】
			守,並快速 TAG 色帶。	和要領。		法。	安 E7 探究運
			4. 能持球快速衝過得分	1d-III-3 了解		3. 觀察:能和同學	動基本的保
			線。	比賽的進攻和防		合作進行活動。	健。
			5. 能實際進行正式帶式	守策略。			
			橄欖球比賽。	2c-III-1 表現			
<i></i>				基本運動精神和			
第十一週				道德規範。			
4/13~4/19				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-3 擬定			
				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			

				4d-III-2 執行			
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
	單元二健康生活家	1	1. 了解新冠的傳染途	la-III-3 理解	Fb-III-2 臺灣	1. 發表:說出感染	【家庭教育】
	活動 2 你不可不知的傳染		徑。	促進健康生活的	地區常見傳染	流感的症狀。	家 E11 養成
	病		2. 了解新冠的症狀、照	方法、資源與規	病預防與自我	2. 發表:說出新冠	良好家庭生活
			護方式及預防方法。	範。	照顧方法。	病毒的傳染途徑。	習慣,熟悉家
				1b-III-1 理解	Db-III-4 愛滋	3. 問答:能說出感	務技巧,並參
				健康技能和生活	病傳染途徑與	染新冠肺炎後的照	與家務工作。
				技能對健康維護	愛滋關懷。	護方式。	【生命教育】
# L _ \B				的重要性。		4. 問答: 能說出新	生 E4 觀察日
第十二週				2b-III-2 願意		冠病毒的預防方	常生活中生老
4/20~4/26				培養健康促進的		式。	病死的現象,
				生活型態。			思考生命的價
				3b-III-3 能於			值。
				引導下,表現基			【資訊教育】
				本的決策與批判			資 E2 使用資
				技能。			訊科技解決生
							活中簡單的問
							題。
	單元二健康生活家	1	1. 認識愛滋病病原體。	la-III-3 理解	Fb-III-2 臺灣	1. 發表:說出聽過	【家庭教育】
	活動2你不可不知的傳染		2. 了解感染 HIV 的傳染	促進健康生活的	地區常見傳染	的爱滋病的相關防	家 E11 養成
	病		途徑。	方法、資源與規	病預防與自我	治宣導。	良好家庭生活
第十三週			3. 熟悉 HIV 感染後的	範。	照顧方法。	2. 問答: 能說出愛	習慣,熟悉家
4/27~5/3			處置及預防方法。	1b-III-1 理解	Db-III-4 愛滋	滋病令人恐懼的原	務技巧,並參
				健康技能和生活	病傳染途徑與	因。	與家務工作。
				技能對健康維護	愛滋關懷。	3. 發表:說出愛滋	【生命教育】
				的重要性。		病的傳染途徑。	生 E4 觀察日

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	destruction Angles I was			OL III O me ti		4 明然 • ルコハカ	出して上し上
				2b-III-2 願意		4. 問答: 能說出	常生活中生老
				培養健康促進的		HIV 與愛滋病之間	病死的現象,
				生活型態。		的關係。	思考生命的價
				3b-III-3 能於		5. 問答: 能說出愛	值。
				引導下,表現基		滋病的預防方法。	【資訊教育】
				本的決策與批判			資 E2 使用資
				技能。			訊科技解決生
							活中簡單的問
							題。
	單元六拋滾有一套	2	1. 能做出快速閃躲的動	1c-III-1 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作: 做好傳接	【品德教育】
	活動1帶式橄欖球大躍進		作。	運動技能要素和	攻守性球類運	球不失誤,快速抓	品 E3 溝通合
			2. 熟練低手傳球、向後	基本運動規範。	動基本動作及	取色带。	作與和諧人際
			及平行傳球。	1d-III-1 了解	基礎戰術。	2. 討論: 能與同學	關係。
			3. 能緊跟持球進攻者防	運動技能的要素		討論跑位策略及方	【安全教育】
			守,並快速 TAG 色帶。	和要領。		法。	安 E7 探究運
			4. 能持球快速衝過得分	ld-III-3 了解		3. 觀察:能和同學	動基本的保
			線。	比賽的進攻和防		合作進行活動。	健。
			5. 能實際進行正式帶式	守策略。			
第十三週			橄欖球比賽。	2c-III-1 表現			
4/27~5/3				基本運動精神和			
., _ , _ ,				道德規範。			
				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-3 擬定			1
		1		15 111 0 1/2/2		1	

				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			
				4d-III-2 執行			
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	單元二健康生活家	1	1. 了解愛滋預防的正確	la-III-3 理解	Fb-III-2 臺灣	1. 演練: 運用批判	【家庭教育】
	活動2你不可不知的傳染		觀念並落實反歧視的態	促進健康生活的	地區常見傳染	性思考技巧,找出	家 E11 養成
	病		度。	方法、資源與規	病預防與自我	面對愛滋的正確觀	良好家庭生活
			2. 能應用批判思考方式	範。	照顧方法。	念。	習慣,熟悉家
			駁斥錯誤的歧視愛滋。	lb-III-1 理解	Db-III-4 愛滋	2. 發表:說出與愛	務技巧,並參
			3. 能表達對愛滋病患的	健康技能和生活	病傳染途徑與	滋病患者相處應有	與家務工作。
			關懷。	技能對健康維護	愛滋關懷。	的態度。	【生命教育】
			4. 了解所學傳染病及預	的重要性。		3. 問答: 能說出生	生 E4 觀察日
┃ 第十四週			防法。	2b-III-2 願意		病時的心情及會否	常生活中生老
5/4~5/10				培養健康促進的		需要有人關心。	病死的現象,
				生活型態。		4. 問答: 能說出哪	思考生命的價
				3b-III-3 能於		些行為互動不會傳	值。
				引導下,表現基		染爱滋病,哪些可	【資訊教育】
				本的決策與批判		能有風險。	資 E2 使用資
				技能。		5. 發表:寫出對愛	訊科技解決生
						滋病患的關懷。	活中簡單的問
						6. 活動:完成小試	題。
						身手活動。	
	單元六拋滾有一套	2	1. 能做出滾球拋擲動	1d-III-3 了解	Hc-III-1 標的	1. 實作: 能正確做	【品德教育】
第十四週	活動2滾球大進擊		作。	比賽的進攻和防	性球類運動基	出滾球拋擲動作。	品 E3 溝通合
5/4~5/10			2. 能自訂滾球練習目	守策略。	本動作及基礎	2. 觀察: 能依據自	作與和諧人際
			標,並檢視達成情形。	3c-III-1 表現	戰術。	訂目標,積極自我	關係。

			3. 能理解滾球比賽攻防	穩定的身體控制		挑戰。	【安全教育】
			策略,並運用於遊戲	和協調能力。		3. 觀察:遊戲過程	安 E7 探究運
			中。	4c-III-2 比較		中,能思考並運用	動基本的保
				與檢視個人的體		攻防策略。	健。
				適能與運動技能			
				表現。			
	單元三健康 E 起來	1	1. 了解感官的重要性以	1b-III-4 了解	Da-III-3 視力	1. 發表:說出感官	【家庭教育】
	活動 1 明眸皓齒到終老		及所連結的五感。	健康自主管理的	與口腔衛生促	的重要性。	家 E7 表達對
			2. 了解視力保健的重要	原則與方法。	進的保健行	2. 演練:完成小小	家庭成員的關
			性。	2a-III-2 覺知	動。	行動家的問題。	心與情感。
			3. 了解眼睛疲勞的症	健康問題所造成		3. 發表:說出眼睛	家 E12 規劃
			狀。	的威脅感與嚴重		疲累的症狀。	個人與家庭的
			4. 了解失去視覺可能對	性。		4. 檢核:完成眼睛	生活作息。
# L T \B			生活造成的不便。	2b-III-2 願意		疲勞檢核表。	
第十五週				培養健康促進的		5. 演練:完成「失	
5/11~5/17				生活型態。		去視覺想像」學習	
				3b-III-4 能於		單。	
				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。			
	單元六拋滾有一套	2	1. 能做出滾球拋擲動	1d-III-3 了解	Hc-III-1 標的	1. 實作:能正確做	【品德教育】
	活動2滾球大進擊		作。	比賽的進攻和防	性球類運動基	出滾球拋擲動作。	品 E3 溝通合
第十五週			2. 能自訂滾球練習目	守策略。	本動作及基礎	2. 觀察:能依據自	作與和諧人際
5/11~5/17			標,並檢視達成情形。	3c-III-1 表現	戰術。	訂目標,積極自我	關係。
			3. 能理解滾球比賽攻防	穩定的身體控制		挑戰。	【安全教育】
			策略,並運用於遊戲	和協調能力。		3. 觀察:遊戲過程	安 E7 探究運

			中。	4c-III-2 比較		中,能思考並運用	動基本的保
				與檢視個人的體		攻防策略。	健。
				適能與運動技能			
				表現。			
	單元三健康 E 起來	1	1. 了解近視的成因。	1b-III-4 了解	Da-III-3 視力	1. 發表:說出近視	【家庭教育】
	活動 1 明眸皓齒到終老		2. 了解近視的矯治方	健康自主管理的	與口腔衛生促	的成因。	家 E7 表達對
			式。	原則與方法。	進的保健行	2. 發表:說出近視	家庭成員的關
			3. 了解保護眼睛與視力	2a-III-2 覺知	動。	的矯治方式。	心與情感。
			的方式。	健康問題所造成		3. 自評:執行護眼	家 E12 規劃
			4. 了解如何在生活中實	的威脅感與嚴重		六招的成效。	個人與家庭的
			踐護眼技能。	性。		4. 計畫:完成個人	生活作息。
			5. 了解如何實際展演護	2b-III-2 願意		的護眼計畫。	
第十六週			眼計畫。	培養健康促進的		5. 實踐:根據計畫	
5/18~5/24			6. 建立正確的用眼方	生活型態。		實際展演護眼技	
			法。	3b-III-4 能於		能。	
				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。			
	單元七親水悠遊趣	2	1. 認識溯溪,能規劃溯	1c-III-1 了解	Cc-III-1 水域	1. 實作: 認識溯溪	【海洋教育】
	活動1涼夏溯溪行,玩樂		溪活動。	運動技能要素和	休閒運動進階	準備活動,練習受	海 E3 具備從
	重安全		2. 了解溯溪危險狀況,	基本運動規範。	技能。	困時的自救方法。	事多元水域休
第十六週			避免危險發生。	2c-III-3 表現	Gb-III-1 水中	2. 討論:理解溯溪	閒活動的知識
5/18~5/24			3. 溯溪受困時,能夠保	積極參與、接受	自救方法、仰	知識及技巧。	與技能。
			護自己以求安全。	挑戰的學習態	漂 15 秒。	3. 觀察: 能觀賞溯	
				度。		溪活動的影片,觀	
		_		3c-III-2 在身		察每個地點的不	

				叫どむしナロケ		ы	
				體活動中表現各		同。	
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
				4d-III-2 執行			
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
	單元三健康 E 起來	1	1. 了解牙齒完整對健康	1b-III-4 了解	Da-III-3 視力	1. 發表:說出缺牙	【家庭教育】
	活動 1 明眸皓齒到終老		的重要性。	健康自主管理的	與口腔衛生促	可能對健康造成的	家 E7 表達對
			2. 了解個人牙齒的實際	原則與方法。	進的保健行	影響。	家庭成員的關
			狀況。	2a-III-2 覺知	動。	2. 演練:檢視個人	心與情感。
			3. 了解咬合不正對健康	健康問題所造成		牙齒狀況。	家 E12 規劃
			的影響。	的威脅感與嚴重		3. 檢視:檢視個人	個人與家庭的
			4. 了解口腔疾病的實際	性。		口腔的狀況。	生活作息。
			狀況。	2b-III-2 願意		4. 發表: 分享自己	
第十七週			5. 了解齒列不正對健康	培養健康促進的		或他人矯正牙齒的	
5/25~5/31			的影響,並正確選擇牙	生活型態。		經驗。	
			齒矯正的醫療服務。	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。			
	單元七親水悠遊趣	2	1. 認識溯溪,能規劃溯	1c-III-1 了解	Cc-III-1 水域	1.實作:認識溯溪	【海洋教育】
】 第十七週	活動 1 涼夏溯溪行,玩樂		溪活動。	運動技能要素和	休閒運動進階	準備活動,練習受	海 E3 具備從
5/25~5/31	重安全		2. 了解溯溪危險狀況,	基本運動規範。	技能。	困時的自救方法。	事多元水域休
			避免危險發生。	2c-III-3 表現	Gb-III-1 水中	2. 討論:理解溯溪	閒活動的知識

			3. 溯溪受困時,能夠保	積極參與、接受	自救方法、仰	知識及技巧。	與技能。
			護自己以求安全。	挑戰的學習態	漂15秒。	3. 觀察: 能觀賞溯	
				度。		溪活動的影片,觀	
				3c-III-2 在身		察每個地點的不	
				體活動中表現各		同。	
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
				4d-III-2 執行			
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
	單元三健康 E 起來	1	1. 了解牙齒清潔與口腔	1b-III-4 了解	Da-III-3 視力	1. 問答:能說出口	【家庭教育】
	活動 1 明眸皓齒到終老		健康的重要性,建立促	健康自主管理的	與口腔衛生促	腔清潔與健康的關	家 E7 表達對
			進口腔健康的習慣。	原則與方法。	進的保健行	係。	家庭成員的關
			2. 了解刷牙、牙膏及牙	2a-III-2 覺知	動。	2. 演練:能正確的	心與情感。
			線的使用方式。	健康問題所造成		使用貝氏刷牙法與	家 E12 規劃
			3. 了解如何實際設計護	的威脅感與嚴重		牙線清潔牙齒。	個人與家庭的
			齒計畫。	性。		3. 計畫:完成個人	生活作息。
公 上 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			4. 建立正確的護齒方	2b-III-2 願意		的護齒計畫。	
第十八週			法。	培養健康促進的		4. 實踐:根據計畫	
6/1~6/7			5. 了解視力健康的重要	生活型態。		實際展演護齒技	
			性,建立促進視力健康	3b-III-4 能於		能。	
			的習慣。	不同的生活情境		5. 活動:完成小試	
			6. 了解口腔健康的重要	中,運用生活技		身手。	
			性,建立促進口腔健康	能。			
			的習慣。	4a-III-2 自我			
				反省與修正促進			
				健康的行動。			

	單元七親水悠遊趣	2	1. 加強划手及打水能	1d-III-1 了解	Gb-III-2 手腳	1.實作:能流暢進	【海洋教育】
	活動 2 游泳能力大提升		力,增加換氣流暢性。	運動技能的要素	聯合動作、藉	行捷式, 並提升速	海 E3 具備從
			2. 提升捷式前進速度。	和要領。	物游泳前進、	度。	事多元水域休
			3. 進行簡易式游泳比	2c-III-3 表現	游泳前進15公	2. 討論: 討論分項	閒活動的知識
			賽。	積極參與、接受	尺(需換氣三	活動如何做的更	與技能。
				挑戰的學習態	次以上)與簡	好。	
				度。	易性游泳比	3. 觀察:觀察同學	
第十八週				3c-III-2 在身	賽。	捷式動作正確性。	
6/1~6/7				體活動中表現各			
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
				4c-III-3 擬定			
				簡易體適能與運			
				動技能的運動計			
				畫。			
	單元三健康 E 起來	1	1. 建立正確使用健保卡	la-III-3 理解	Fb-III-4 珍惜	1. 發表:說出最近	【人權教育】
	活動2終身照護沒煩惱		就醫的健康行為。	促進健康生活的	健保與醫療的	一次就醫時繳付的	人 E2 關心周
			2. 認識全民健保的特	方法、資源與規	方法。	費用。	遭不公平的事
			色。	範。		2. 問答: 能說出我	件,並提出改
			3. 認識健保卡的特色。	2a-III-2 覺知		國全民健保的特	善的想法。
第十九週 6/8~6/14			4. 了解就醫流程。	健康問題所造成		色。	人 E3 了解每
			5. 建立正確使用健保卡	的威脅感與嚴重		3. 發表:說出健保	個人需求的不
			就醫的行為。	性。		卡的特色與承載的	同,並討論與
			6. 了解健保的便利性與			資訊。	遵守團體的規
			財政危機。			4. 發表:說出就醫	則。
			7. 了解造成健保危機的			的流程。	
			原因。			5. 問答: 能說出不	
			8. 了解珍惜健保資源的			當使用健保而造成	

-	r				1		
			方式。			健保危機的狀況。	
			9. 建立珍惜醫療資源,			6. 發表:說出曾做	
			善用全民健康保險的觀			過的健檢。	
			念。			7. 問答:能說出珍	
						惜健保資源的方	
						式。	
						8. 檢核:檢核個人	
						在生活中是否做到	
						珍惜健保資源。	
						9. 活動:完成小試	
						身手。	
	單元七親水悠遊趣	2	1. 加強划手及打水能	1d-III-1 了解	Gb-III-2 手腳	1. 實作:能流暢進	【海洋教育】
	活動 2 游泳能力大提升		力,增加換氣流暢性。	運動技能的要素	聯合動作、藉	行捷式,並提升速	海 E3 具備從
			2. 提升捷式前進速度。	和要領。	物游泳前進、	度。	事多元水域休
			3. 進行簡易式游泳比	2c-III-3 表現	游泳前進15公	2. 討論:討論分項	閒活動的知識
			賽。	積極參與、接受	尺(需換氣三	活動如何做的更	與技能。
				挑戰的學習態	次以上)與簡	好。	
				度。	易性游泳比	3. 觀察:觀察同學	
第十九週				3c-III-2 在身	賽。	捷式動作正確性。	
6/8~6/14				體活動中表現各			
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
				4c-III-3 擬定			
				簡易體適能與運			
				動技能的運動計			
				畫。			

[◎]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。