

臺南市公立將軍區苓和國民中小學 113 學年度第一學期 6 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	1.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 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信念和行動。 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。 8.理解預防網路兒少性剝削的方法。 9.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 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、《洛哈地》土風舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第二週	第一單元健康用	1	1.認識網路的便利	1a-III-3 理解促進	Fa-III-4 正向態度	報告	【資訊教育】

9/1-9/6	網路 第一課網路不沉迷		<p>性與正向使用網路的方法。</p> <p>2.描述網路沉迷對健康的影響。</p> <p>3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。</p>	<p>健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	實作	資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。
第一週 9/1-9/6	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			<p>助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>	<p>的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>			
<p>第三週 9/9-9/13</p>	<p>第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷</p>	1	<p>1.理解避免網路沉迷的方法。</p> <p>2.願意培養正向的網路使用習慣。</p> <p>3.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p>

				<p>適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>			
<p>第三週 9/9-9/13</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標</p>	2	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>實作報告 自我評量</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>
<p>第四週 9/16-9/20</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標</p>	2	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>實作報告 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

			<p>能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>			
<p>第五週 9/23-9/27</p>	<p>第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷</p>	1	<p>1.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。</p> <p>1.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。</p> <p>2.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	實作	<p>【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p>

				<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>			
<p>第五週 9/23-9/27</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技</p>	2	<p>1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。</p> <p>2.了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>實作報告</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

				能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			
第六週 9/30-10/4	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建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。	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資訊科技的相關規範。
第六週 9/30-10/4	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	2	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的進攻和防守策略。 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	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、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			<p>態度。</p> <p>6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>	<p>學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>			
<p>第七週</p> <p>10/7-10/11</p>	<p>第一單元健康用網路</p> <p>第二課友誼維繫</p>	1	<p>1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。</p> <p>2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。</p> <p>3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告 實作 作業	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p>
<p>第七週</p> <p>10/7-10/11</p>	<p>第四單元球藝攻防戰</p> <p>第二課桌上競技</p>	1	<p>1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。</p> <p>2.了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3.了解並演練桌球比賽的進攻和防</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策</p>	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	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

			<p>守策略。</p> <p>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>	<p>略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>			
<p>第八週 10/14-10/18</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇</p>	<p>1</p>	<p>1.描述消費行為對環境的影響。</p> <p>2.理解健康消費的方法、資源與規範。</p> <p>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元</p>	<p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>

			7.公開提倡綠色消費的信念和行動。	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。			
第八週 10/14-10/18	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	2	1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現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-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、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第九週 10/21-10/25	第二單元打造健康消費心法	1	1.描述消費行為對環境的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費	報告 實作	【環境教育】 環 E15 覺知能資源

	第一課健康消費選擇		<p>2.理解健康消費的方法、資源與規範。</p> <p>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」,做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>	<p>體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>		<p>過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。</p>
第九週 10/21-10/25	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	2	<p>1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現運動精神和道德規範。</p> <p>5.觀賞足球運動賽</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

			<p>事，分析攻防戰術。</p> <p>6.規畫並執行足球動作練習計畫。</p>	<p>的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第十週 10/28-11/1</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇</p>	1	<p>1.描述消費行為對環境的影響。</p> <p>2.理解健康消費的方法、資源與規範。</p> <p>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念</p>	<p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>

第十週 10/28-11/1	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 	或行為。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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E6 同理分享。
第十一週 11/4-11/08	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.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、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活	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。	報告 實作	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

			<p>「做決定」，做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>	<p>型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>			
<p>第十一週 11/4-11/08</p>	<p>第五單元泳往擲前 第一課擲向天際</p>	2	<p>1.了解並表現原地推擲球的動作技能。</p> <p>2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。</p> <p>3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。</p> <p>6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作報告 自我評量 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>
<p>第十二週 11/11-11/15</p>	<p>第二單元打造健康消費心法</p>	1	<p>1.描述媒體對於消費行為的影響。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影</p>	<p>實作</p>	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中</p>

	第二課健康消費 聰明購		<p>2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。</p> <p>5.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>6.主動表現健康消費的行動。</p>	<p>體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>1b-III-3 對照生活 情境的健康需 求，尋求適用的健 康技能和生活技 能。</p> <p>2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導 下，表現基本的決 策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表 現促進健康的行 動。</p>	<p>響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費 相關服務與產品的 選擇方法。</p>		<p>不公平、不合理、違 反規則和健康受到 傷害等經驗，並知道 如何尋求救助的管 道。</p>
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	<p>1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p>	<p>1c-III-2 應用身體 活動的防護知 識，維護運動安 全。</p> <p>1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。</p> <p>1d-III-2 比較自己 或他人運動技能 的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本 運動精神和道德 規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合 動作、藉物游泳前 進、游泳前進 15 公 尺（需換氣三次以 上）與簡易性游泳 比賽。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動 傷害預防與處理方 法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運 動賽會與現代奧林</p>	<p>實作 報告 自我評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧，熟悉自救知能。</p>

				<p>心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>		
<p>第十三週 11/18-11/22</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購</p>	1	<p>1.描述媒體對於消費行為的影響。</p> <p>2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。</p> <p>5.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>6.主動表現健康消</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>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技能。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>報告 作業</p>	<p>【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。</p>

			費的行動。	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。			
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	<p>1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p> <p>5.了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>	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。

				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 11/25-11/29	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	1	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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	【性別平等教育】 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。
第十四週 11/25-11/29	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.了解仰漂的動作技能。 3.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。 4.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 5.表現運動精神和道德規範。 6.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 7.宣導游泳促進身心健康的效益。	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的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動	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。 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。	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

			8.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。			
第十五週 12/2-12/6	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	1	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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	【性別平等教育】 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。
第十五週 12/2-12/6	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	2	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極	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。

			<p>態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>	<p>參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>			
第十六週 12/9-12/13	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	1	<p>1.認識性別友善廁所的設置理念。</p> <p>2.運用 4F 思考法省思葉永鋇事件。</p> <p>3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。</p> <p>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。</p> <p>5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。</p>	<p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	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。	報告 實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p>
第十六週 12/9-12/13	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	2	<p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人扯鈴動作技能的</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	實作 報告	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

			<p>正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>	<p>或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>			
<p>第十七週</p> <p>12/16-12/20</p>	<p>第三單元友善的世界</p> <p>第三課維護身體自主權</p>	1	<p>1.認識性騷擾。</p> <p>2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。</p> <p>4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>
<p>第十七週</p> <p>12/16-12/20</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊</p> <p>第一課扯鈴巔峰</p>	2	<p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	實作報告	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

			<p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>	<p>的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>			
<p>第十八週 12/23-12/27</p>	<p>第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權</p>	1	<p>1.認識性侵害。</p> <p>2.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。</p> <p>4.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。</p> <p>5.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>
<p>第十八週 12/23-12/27</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰</p>	2	<p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡</p>	實作 報告 作業	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

			<p>扯鈴動作技能的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	易性表演。		
<p>第十九週 12/30-1/3</p>	<p>第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權</p>	1	<p>1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。</p> <p>2.主動表現預防性侵害的方法。</p> <p>3.演練遭遇性侵害的因應方式。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	實作	<p>【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。</p>
<p>第十九週 12/30-1/3</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊</p>	2	<p>1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。</p> <p>2.了解技擊腳部進攻的動作技能。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團</p>	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作報告	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

			<p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現技擊進攻和防守動作。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。</p> <p>6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。</p>	<p>隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第二十週 1/6-1/10</p>	<p>第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權</p>	1	<p>1.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。</p> <p>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。</p> <p>3.願意同理並關懷性侵受害者。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>實作報告</p>	<p>【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。</p>
<p>第二十週 1/6-1/10</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊</p>	2	<p>1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。</p> <p>2.了解技擊腳部進攻的動作技能。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現技擊進攻和防守動作。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決技擊活動</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	<p>實作報告 自我評量 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

			的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第二十一週 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.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性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法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。	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。	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。
第二十一週 1/13-1/17	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	2	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。	1c-III-1 了解運動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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二十二週 1/20	休業式						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立將軍區苓和國民小學 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/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節		
課程目標	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。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5-2/8	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	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	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康	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。

			<p>相關資訊，掌握食品的生產過程。</p>	<p>技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>			
<p>第一週 2/5-2/8</p>	<p>第四單元好球開打 第一課羽球同樂</p>	2	<p>1.了解羽球單打發球規則與站位。</p> <p>2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>3.在活動中表現羽球發球的動作技能。</p> <p>4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>口試 實作</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

<p>第二週 2/10-2/14</p>	<p>第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程</p>	<p>1</p>	<p>1.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 2.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 3.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 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 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。</p>	<p>Ea-III-4 食品生 產、加工、保存與衛 生安全。</p>	<p>實作 口試</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。</p>
<p>第二週 2/10-2/14</p>	<p>第四單元好球開 打 第一課羽球同樂</p>	<p>2</p>	<p>1.遵守上課規則， 與同學互相合 作，表現團隊精 神。 2.在活動中表現羽 球發球、平擊球、 擊小球與擊高遠 球的動作技能。 3.探索羽球比賽的 進攻與防守策略。 4.了解羽球平擊 球、擊小球與擊高 遠球的動作要領。 5.比較自己與他人 羽球動作技能的 正確性。</p>	<p>1c-III-1 了解運動 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。 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</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性 球類運動基本動作 及基礎戰術。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。</p>

				策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第三週 2/17-2/21	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	1.認識食品標示，理解選購食品的方法。 2.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 3.表達選購安心又健康食品的立場。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 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 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。	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。
第三週 2/17-2/21	第四單元好球開 打 第一課羽球同樂	2	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。 4.了解羽球移位步 伐的動作要領。 5.在活動中表現羽 球移位步伐的動	1c-III-1 了解運動 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。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團 隊精神。 3c-III-1 表現穩定	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。

			<p>作技能。</p> <p>6.演練羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>7.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。</p>	<p>的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第四週 2/24-2/27</p>	<p>第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒</p>	1	<p>1.理解食品中毒的種類和原因。</p> <p>2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	報告	<p>【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。</p>
<p>第四週 2/24-2/27</p>	<p>第四單元好球開打 第二課快攻密守</p>	2	<p>1.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。</p> <p>2.在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。</p> <p>3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>4.了解籃球防守策略快攻策略策略。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	實作 自我評量 報告	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>

				<p>中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第五週 3/03-3/07</p>	<p>第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒</p>	1	<p>1.理解食品中毒的處理與自我照護原則。</p> <p>2.理解預防食品中毒的原則。</p> <p>3.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。</p> <p>4.主動表現預防食品中毒的行動。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第五週 3/03-3/07</p>	<p>第四單元好球開打 第二課快攻密守</p>	2	<p>1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2.了解籃球傳球快攻、傳球切入策略。</p> <p>3.了解兩人傳球上籃、擺脫防守的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現兩人傳球上籃、擺脫防守的動作技能。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	實作 報告	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

				<p>中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第六週 3/10-3/14</p>	<p>第一單元食品 安全解密 第二課預防食品 中毒</p>	1	<p>1.理解餐飲衛生安全注意事項。</p> <p>2.覺察餐飲衛生安全的重要性。</p> <p>3.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告 實作 作業	<p>【安全教育】</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第六週 3/10-3/14</p>	<p>第四單元好球開 打 第二課快攻密守</p>	2	<p>1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>3.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量 作業	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>

				<p>中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第七週 3/18-3/21</p>	<p>第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源</p>	1	<p>1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。</p> <p>2.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。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試 報告 實作	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>第七週 3/18-3/21</p>	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	1	<p>1.了解4×100公尺接力的比賽規則。</p> <p>2.了解並表現接力的要素和動作技巧。</p> <p>3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	報告 實作	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>習態度。</p> <p>4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。</p>	<p>學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
<p>第八週 3/24-3/28</p>	<p>第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源</p>	1	<p>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。</p> <p>2.運用病徵描述原則，表達身體的不適。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>	<p>口試 報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>第八週 3/24-3/28</p>	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	2	<p>1.了解異程接力的比賽規則與要素。</p> <p>2.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作 報告 自我評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>能，發展個人潛能。</p> <p>3.檢視自身能力，探索接力棒次安排策略。</p> <p>4.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
<p>第九週 3/31-4/2</p>	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	<p>1</p>	<p>1.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。</p> <p>3.檢視自身能力，探索接力棒次安排策略。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				與運動技能表現。			
第九週 3/31-4/2	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	1	1.覺知濫用急診資 源的後果與嚴重 性。 2.認同珍惜醫療資 源的態度。 3.檢視就醫經驗以 支持自己提倡正 確就醫行為的立 場。	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 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-III-3 能於引導 下，表現基本的決 策與批判技能。 4a-III-2 自我反省 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。	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。
第十週 4/7-4/11	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	1	1.認識並學會看處 方箋上的資訊。 2.理解醫師與藥師 專業分工的重要 性與優點。 3.理解至醫院看診 的過程與注意事 項。	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 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-III-3 能於引導 下，表現基本的決 策與批判技能。 4a-III-2 自我反省 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	Fb-III-4 珍惜健保 與醫療的方法。	口試 報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。

<p>第十週 4/7-4/11</p>	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	<p>2</p>	<p>1.了解異程接力的比賽規則與要素。 2.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 3.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 4.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>場。 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作 報告 自我評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十一週 4/14-4/18</p>	<p>第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源</p>	<p>1</p>	<p>1.覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 2.認同珍惜醫療資源的態度。 3.檢視就醫經驗以支持自己提倡正確就醫行為的立場。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

				4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			
第十一週 4/14-4/18	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	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。
第十三週 4/28-5/2	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	2	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	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。

			<p>4.了解攀岩基礎動作技能要素。</p> <p>5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬動作技能。</p>	<p>感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			
<p>第十三週 4/28-5/2</p>	<p>第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康</p>	1	<p>1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。</p> <p>2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。</p> <p>3.認識藥品分級，學會看藥品標示。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	實作 報告	<p>【安全教育】</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第十四週 5/5-5/9</p>	<p>第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫</p>	2	<p>1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。</p> <p>2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作 自我評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十四週 5/5-5/9</p>	<p>第三單元健康特攻隊 第一課健康全方</p>	1	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	<p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Fb-III-1 健康各面</p>	報告 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身</p>

	位		<p>2.認識身體主要器官的構造與功能。</p> <p>3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。</p> <p>4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	向平衡安適的促進方法與日常健康行為。		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。
第十五週 5/12-5/16	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	2	<p>1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。</p> <p>2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	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。
第十五週 5/12-5/16	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	<p>1.了解健康檢查的意義和重要性。</p> <p>2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。</p> <p>3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	報告 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。

				<p>用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>			
<p>第十六週 5/19-5/23</p>	<p>第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手</p>	2	<p>1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2.比較自己與他人蛙腿、划手、換氣動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣的動作技能。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。</p>	<p>實作 自我評量 報告</p>	<p>【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。</p>

第十六週 5/19-5/23	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解預防代謝症候群的方法。 2.公開提倡預防代謝症候群的方法。 3.主動參與改善生活習慣的行動。 4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	實踐 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
第十七週 5/26-5/29	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定</p>	<p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。</p>	實作 報告 自我評量	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p>

				<p>的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
<p>第十七週 5/26-5/29</p>	<p>第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務</p>	1	<p>1.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。</p> <p>2.自我反省並修正個人的生活型態。</p> <p>3.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	實作 實踐	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
<p>第十八週 6/2-6/6</p>	<p>第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手</p>	2	<p>1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。</p> <p>2.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要</p>	<p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以</p>	實作 報告 作業	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的</p>

			<p>3.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。</p> <p>4.比較與檢視自己的游泳與自救能力。</p>	<p>領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>上)與簡易性游泳比賽。</p>		<p>知識與技能。</p>
<p>第十八週 6/2-6/6</p>	<p>第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病</p>	1	<p>1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。</p> <p>3.願意培養促進健康的生活型態。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>口試</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
<p>第十九週 6/9-6/13</p>	<p>第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風</p>	2	<p>1.了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。</p> <p>2.做出《17世紀行列舞》的基本舞步。</p> <p>3.表現《17世紀行</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>實作 自我評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 E5 體認國際文化的多樣性。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			列舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			
第十九週 6/16-6/20	畢業週						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。