

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一、自編	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節
課程目標	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9. 了解短跑、中長跑與接力賽的動作技術與規則。 10. 了解跳遠技術的動作技術與要領。 11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12. 學習飛盤的投擲技術與爭奪賽比賽規則。 13. 能在飛盤比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 了解五人制棒球的規則，學會棒球的傳接球及打擊。 15. 能在五人制棒球比賽中，演練討論的進攻及防守策略。				
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-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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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 8/31~9/6	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五. 陸上任遨遊	2	1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與安全事項。 2. 完成的田徑基本動作操活動。 3. 了解田徑運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成體能循環訓練等運動模式。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				持動態生活。			
第二週 9/7~9/13	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。 2. 能覺察環境污染對健康的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
	貳、體育 五. 陸上任遨遊	2	1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與安全事項。 2. 完成的田徑基本動作操活動。 3. 了解田徑運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成體能循環訓練等運動模式。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週 9/14~9/20	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	◆能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 五. 陸上任遨遊	2	1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與安全事項。 2. 完成的田徑基本動作操活動。 3. 了解田徑運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成體能循環訓練等運動模式。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 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。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第四週 9/21~9/27	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六. 飛越極限	2	1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。 3. 表現出進步的跳遠動作。	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。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第五週 9/28~10/4	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六. 飛越極限	2	1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週 10/5~10/11	壹、健康 二. 人生製造公司	1	1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 5. 能分析不同人生階段的差異性。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

	貳、體育 六. 飛越極限	2	1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 4. 表現良好的跳遠動作。 5. 能了解拔河的历史由來、裝備。 6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週 10/12~10/18	壹、健康 二. 人生製造公司	1	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異性。 4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 七. 力拔山河	2	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3. 能在家中持續練習，增強肌耐	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			力及握力。 4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。				
第八週 10/19~10/25	壹、健康 二. 人生製造公司	1	1. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 七. 力拔山河	2	1. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2. 能安全的進行拔河比賽。 3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	壹、健康	1	1. 能了解死亡對情緒及生活造成	1a-III-3 理解促進健康生活的	Aa-III-3 面對老化現象	觀察評量	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

10/26~11/1	二. 人生製造公司		<p>的影響。</p> <p>2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。</p> <p>3. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。</p>	<p>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-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	與死亡的健康態度。	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	<p>1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧</p> <p>2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第十週 11/2~11/8	壹、健康 二. 人生製造公司	1	<p>1. 能接納自己的成長變化。</p> <p>2. 能選擇有益身心健康的具體行動。</p> <p>3. 能體悟老化現象對生活的不便。</p> <p>4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。</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>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>	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	<p>1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧</p> <p>2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。</p>	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第十一週 11/9~11/15	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	<p>1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性</p> <p>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素</p>	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>			
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	<p>1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧</p> <p>2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。</p> <p>3. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> <p>4. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</p>	<p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第十二週 11/16~11/22	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	<p>◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	<p>1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧</p> <p>2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。</p> <p>3. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> <p>4. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</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-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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			
第十三週 11/23~11/29	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。 2. 能理解六大類食物的代換分量。 3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 八. 飛天遁地	2	1. 能了解如何使用飛盤進行反手投擲、傳接。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十四週 11/30~12/6	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。	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。 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-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九. 飛天遁地	2	1. 能使用飛盤進行目標投擲。 2. 能使用飛盤進行反手投擲。 3. 能在技術練習中表現穩定身體	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			控制與協調力。	動技能學習效能。 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。 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。		態度評量	
第十五週 12/7~12/13	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2. 能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判,並做出調整飲食均衡的決策。 3. 能檢視自己飲食習慣的成因,反思後改進。 4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 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-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九. 飛天遁地	2	1. 能了解如何使用飛盤進行反手、正手、直立式投擲、傳接。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確的飛盤投擲動作。 3. 能使用飛盤進行目標投擲。 4. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	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。 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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週	壹、健康	1	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。	1a-III-1 認識生理、心理與社會	Db-III-3 性騷擾與性侵	觀察評量	【性別平等教育】

12/14~12/20	四. 守護青春		2. 能覺察個資外洩的嚴重性。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	害的自我防護。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 九. 飛天遁地	2	1. 能了解如何使用飛盤進行反手、正手、直立式投擲、傳接。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。 3. 能使用飛盤進行目標投擲。 4. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5. 能在比賽中表現合作與團隊精	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。 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調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			神。	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。			
第十七週 12/21~12/27	壹、健康 四. 守護青春	1	1. 能認識性侵害的定義。 2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5. 能認識身體自主權的概念。 6. 能表達對身體自主權的重視。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題,培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 十. Give me five! 五人制	2	1. 學習各種傳球及接球方式。 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。	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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	棒球		<p>3. 認識五人制棒球的比賽規則。</p> <p>4. 練習五人制棒球的跑壘、守備、打擊。</p> <p>5. 在練習的過程中，做出正確的決策。</p>	<p>的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>		態度評量	
<p>第十八週 12/28~1/3</p>	<p>壹、健康 四. 守護青春</p>	1	<p>1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 九. Give me five! 五人制棒球	2	1. 練習五人制棒球的跑壘、守備、打擊。 2. 在練習的過程中，做出正確的決策。 3. 能在練習中表現出修正錯誤的能力。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週 1/4~1/10	壹、健康 四. 守護青春	1	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當

							情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 十. Give me five! 五人制棒球	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。 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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週 1/11~1/17	壹、健康 四. 守護青春	1	1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2. 能自我檢核網路使用習慣。 3. 能分辨性騷擾的樣態。 4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。

							【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 九.Give me five! 五人制棒球	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。 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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十一週 1/18~1/20	貳、體育 九.Give me five! 五人制棒球 (休業式)	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	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。 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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

◎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。

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一、自編	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節	
課程目標	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4. 能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。 5. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 6. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 7. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9. 認識樂樂棒與足壘球，並了解兩項運動貴則不同之處。 10. 學習樂樂棒傳/球、守備與打擊的基本動作。 11. 認識羽球並學習正手與反手擊球、正手與反手發球。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到羽球的擊球、正手、反手及發球動作。 13. 能從舊經驗中精進排球高手與低手的擊球、發球等基本動作。 14. 能表現良好的比賽態度，並扮演好各自的角色，如：球員、志工、觀眾等。					
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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。					
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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
					評量方式 (表現任務)	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第一週 2/11~2/14	壹、健康 一. 天生我才必有用	1	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 認識樂樂棒與足壘球。 2. 樂樂棒傳接球練習。 3. 傳接球遊戲競賽	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 2/15~2/21 本週課程因春節放假調整於第二週至第三週教學	壹、健康 一. 天生我才必有用	0	1. 能理解自我悅納的定義。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五. 壘間高手	0	1. 分辨樂樂棒與足壘球的不同。 2. 樂樂棒滾地球接球練習。 3. 滾地球遊戲競賽。	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、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第三週 2/22~2/28	壹、健康 一. 天生我才必有用	1	1. 能理解自我悅納的定義。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。 4. 能理解潛能的定義。 5. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 6. 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 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-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 樂樂棒高飛球傳接球。 2. 樂樂棒接高飛球練習。 3. 樂樂棒高飛球與跑壘遊戲競賽。	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、接受挑戰的學習態度。 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。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第四週 3/1~3/7	壹、健康 一. 天生我才必有用	1	1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的	觀察評量 口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。</p> <p>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p> <p>4. 能正確回答職業探索和潛能的問題。</p> <p>5. 能省思並回答關於自我悅納的問題。</p>	<p>康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	方法。	行為檢核 態度評量	<p>興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>
	貳、體育 五.壘間高手	2	<p>1. 了解樂樂棒打擊的類型。</p> <p>2. 樂樂棒打擊練習。</p> <p>3. 能在練習中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。</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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
<p>第五週 3/8~3/14</p>	<p>壹、健康 二.解癮密碼</p>	1	<p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</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-4 了解健康自主管理的原則與方法。</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>	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【人權教育】</p> <p>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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 五.壘間高手	2	1.樂樂棒打擊練習。 2.樂樂棒打擊遊戲競賽。 3.能在練習與比賽中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週 3/15~3/21	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。 3.能具備破除健康迷思的技能。 4.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5.能了解菸酒媒體廣告的規定。 6.能為維護健康採取相對應的行動。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五.壘間高手	2	1.樂樂棒分組比賽與戰術講解。 2.戰術講解與分析。 3.能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略。	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週	壹、健康	1	1.能覺察接觸成癮性物質的因素以	2a-III-1 關注健康議	Bb-III-2 成癮性	觀察評量	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

3/22~3/28	二. 解癮密碼		<p>及帶來的嚴重性。</p> <p>2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。</p>	<p>題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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>
	<p>貳、體育</p> <p>五. 壘間高手</p>	2	<p>1. 樂樂棒分組比賽與戰術講解。</p> <p>2. 戰術講解與分析。</p> <p>3. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略，並進行賽後檢討。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
<p>第八週</p> <p>3/29~4/4</p>	<p>壹、健康</p> <p>二. 解癮密碼</p>	1	<p>1. 能了解成癮性物質的治療方式。</p> <p>2. 能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。</p> <p>3. 能對成癮行為提出具體改善建議。</p> <p>4. 能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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>

				技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
	貳、體育 五.壘間高手	2	1. 樂樂棒分組比賽與戰術講解。 2. 戰術講解與分析。 3. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略，並進行賽後檢討。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週 4/5~4/11	壹、健康 二.解癮密碼	1	1. 能了解拒癮行動受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2. 能公開提倡拒癮的信念或行為。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。 5. 能公開提倡拒癮的信念或行為。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解如何利用羽球拍做出正手擊球。 2. 能運用羽球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手擊球動作。	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十週 4/12~4/18	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識傳染病的常見病原體。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解如何利用羽球拍做出反手擊球。 2. 能運用羽球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、反手擊球動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第十一週 4/19~4/25</p>	<p>壹、健康 三. 健康新攻略</p>	1	<p>1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。</p> <p>2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、體育 六. 誰羽爭鋒</p>	2	<p>1. 能使用正手與反手集球，雙方連續對打 10 球不落地。</p> <p>2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、反手擊球動作。</p>	<p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

第十二週 4/26~5/2	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。	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。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十三週 5/3~5/9	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3. 能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症(COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			式。				
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十四週 5/10~5/16	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1. 能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。 2. 能養成良好生活習慣，預防不同疾病。 3. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 4. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	<p>1. 能了解正手發球的動作要領並做出正手發球。</p> <p>2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的正手發球動作。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第十五週 5/17~5/23	壹、健康 三. 健康新攻略	1	<p>1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。</p> <p>2. 能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。</p> <p>3. 能針對生活困擾進行正確批判及決定。</p> <p>4. 能察覺消極解決方式所引發的問題。</p> <p>5. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</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>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導</p>	<p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

				下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。			
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 正手擊球測驗週。 2. 反手擊球測驗週。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週 5/24~5/30	壹、健康 四. 迎向未來	1	1. 能具備改善人際關係及健康行動的信心。 2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。 3. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 4. 能公開表達有效解決人際互動及	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			生活困擾的做法。	康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。			
貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 反手發球測驗週。 2. 正手發球測驗週。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的發球動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 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。	a-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2奧林匹克運動會精神的推展與分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
<p>第十七週 5/31~6/6</p>	<p>壹、健康 四. 迎向未來</p>	1	<p>1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。</p> <p>2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 七.排手高手	2	1.能精進個人低手擊球與高手擊球，連續擊球次數。	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。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十八週 6/7~6/13	壹、健康 四.迎向未來	1	1.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 4.能公開表達對未來的信心及健康行動。 5.能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。 6.能表達促進友誼及自我認同的觀點。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 七.排手高手	2	1.能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 2.能在排球比賽中，增加回擊的次數。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	a-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2奧林匹克運動會精神的推展與分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週 6/14~6/20	休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」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。