臺南市公立將軍區將軍國民小學 114 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	1. 能覺察學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	建市 野狗 大食、者賽術 等自,連康 中國 學學 的 化 侵 同 容 的 的 等 到 的 的 , 因 憂對 來 性 關 、 素 愈 聲 , 连 續 不 食 、 者 賽 術 姿 自 ), 连 續 所 好 解 樣 由 及 則 要 河 學 論 間 也 景 , 因 憂 對 來 性 關 、 素 的 習 的 的 解 特 削 。 材 與 雲 到 進 靜	图摄。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。		
該學習階段領域核心素養	健體-E-A1 具備良好是健體-E-A2 具備探索是健體-E-A3 具備擬定是健體-E-B1具備運用體健體-E-B3 具備運動影驗。	身體活動與健康生身體活動與健康生身體活動與健康與健康之相關。 內與健康有關的感知與健康有關的感知,有關運動與健康,在體育之人感受,在體育	活的習慣,以促進身活問題的思考能力,並計畫及實作能力,並符號知能,能以同理和欣賞的基本素養,如於賞的基本素養,	心健全發展,並 心健全發展,並 此想新思考方 以創新在生活 以 能力 大 工	認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 一踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 1、因應日常生活情境。 的運動、保健與人際溝通上。 發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 2。 2。 2。 2. 2. 3. 3. 4. 4. 4. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 7. 7. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8

				課程架構脈絡			
教學期 程	單元與活動名 稱	節數	學習目標	學習表現	點 學習內容	評量方式 (表現任 務)	融入議題實質內涵
	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。
第一週	貳、體育 五. 海陸任遨遊	2	1. 認識三項全企工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	Ic-Ⅲ-1 了解運動 是	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體通能之基本的→Ⅲ-2 體調的 会 Ab-Ⅲ-2 體則 多數學 動學 医 Cb-Ⅲ-1 國動 對 數學 医 Cd-Ⅲ-1 要 數域 原 Cd-Ⅲ-1 對 數域 原	觀口行態察頭為度評檢評極	

	壹、健康 一. 環境體檢大 行動	1	1. 能認識生活中常見的汙染 形式及來源。 2. 能覺察環境汙染對健康的 影響。	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。  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。	觀知可為與評量	【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。
第二週	貳、體育五.海陸任遨遊	2	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀態。 3. 學會評估運動強度、 身體活動強度、 4. 選擇適合自己的體適能安 4. 選擇並依所需的體適能安排 運動計畫。 5. 完成 TABATA、循環訓練等 運動模式。	1c-Ⅲ-3了解身體活動對身體稱。 2c-Ⅲ-3表現積極度。 2d-Ⅲ-3 表現積極度。 2d-Ⅲ-3分析的學習並解色。 3d-Ⅲ-1 應用學習效動中, 3d-Ⅲ-1 應學習效動中, 3c-Ⅲ-2 在身體,發展的學習,發動, 4c-Ⅲ-2 性身體,發展人力, 4c-Ⅲ-3 擬定的體別, 4c-Ⅲ-3 擬定的體別, 4c-Ⅲ-3 擬定的體別, 4c-Ⅲ-3 擬定的體別, 4d-Ⅲ-1 養成規策動動, 4d-Ⅲ-1 養成規策動	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。	觀口行態察頭為度評於檢評極量	
第三週	壹、健康 一. 環境體檢大 行動	1	◆能針對不同汙染形式,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 日 行 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.海陸任遨遊 六.飛越極限	2	1.進行修改式三項全能活動。 2.介紹運動對建康的好動對連康的好話 3.分享挑戰三日的問題。 4.選對可以與不動的問題。 4.選擇放力的體質。 5.度的的問題。 5.度的解解係 6.的數學素的 6.的數學素的 6.表現 6.表現 6.表現 6.表現 7.表現 6.表現 6.表現 6.表現 6.表現 6.表現 6.表現 6.表現 6	Ic-Ⅲ-3 了解身體活動對身體稱係。 2c-Ⅲ-3 表現積極度。 2c-Ⅲ-3 表現積極度。 3c-Ⅲ-2 在身體活務與 2c-Ⅲ-2 在身體活務展 3c-Ⅲ-1 有類性,發展度度 2d-Ⅲ-3 表現對數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	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。	觀口行態察頭為度評評檢評極	//木七
第四週	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 印 行為 於 是 部 核 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。
71	貳、體育 六. 飛越極限	2	<ol> <li>了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。</li> <li>了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。</li> <li>表現良好的跳高動作。</li> </ol>	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	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	觀察評量 口 行為檢 經 量	

				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。			
第五週	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 行 為 檢 重	【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	<ol> <li>了解跳遠技術的動作要素 與要領。</li> <li>表現良好的跳遠動作。</li> </ol>	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 口為檢核 態度評量	
第六週	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。	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	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 口為檢手量 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 價值。

	貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	2	5. 能好 5. 能好 5. 能性 6. 能性 6. 步 5. 能性 6. 步 6. 步 6. 步 6. 步 6. 步 6. 步 6. 步 7 大 7 大 8 大 8 大 8 大 8 大 8 大 8 大 8 大 8	的自我調適技能。 4a-Ⅲ-3主動地表現促進 健康的行動。 1c-Ⅲ-2應用身體活動的 防護知識,維護運動、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,維護運動的 防護知識,維護運動的 防護知識,維護運動的	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。	觀口行態察頭為度評論檢評極量	
第七週	壹、健康 二. 人生製造公 司	1	的伸展運動。  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。	觀口行態察頭為經經量量極經	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理不同。 生 E4 觀察不可, 生 E4 觀察不明, 明值。

	貳、體育 七. 力拔山河	2	1.能做出雙手互推、深背對 等類, 等對, 生性中, 性性, 性性, 性性, 性性, 性性, 性性, 性性,	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 口 行 態 量量 極 種	
第八週	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. 能覺不過一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 獨立演練大部的 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。	觀察評量一行態度評量	【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 現人的現實 生 E4 觀察 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明
	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。	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	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	

			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。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。			
第九週	壹、健康 二. 人生製造公 司	1	1.能了解死亡對情緒及生活 造成的影響。 2.能正向面對死亡,接受生 命的無常。 3.能學會因應死亡的影響及 排解憂慮的方法。	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-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-3 面對老化 現象與死亡的健康 態度。	觀察評量 口為檢 手	【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 八. 腿上乾坤	2	1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及射門動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	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 口為檢評量	
第十週	壹、健康 二. 人生製造公 司	1	1. 能接納自己的成長變化。 2. 能選擇有益身心健康的具體行動。 3. 能體悟老化現象對生活的不便。 4. 能提倡促進身心健康及生	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。	Aa-Ⅲ-3 面對老化 現象與死亡的健康 態度。	觀察評量 口為檢禁 一	【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

			命價值的方法。	4a-Ⅲ-3 主動地表現促進 健康的行動。			價值。
	貳、體育 八. 腿上乾坤	2	1. 能透過觀摩他人或自己察 覺,學習到正確傳球及射門 動作。 2. 能認真、積極參與活動, 並與同學討論戰術。	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。	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 行為檢 態度評量	
	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	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 2. 能察知青少年飲食不均的 態樣對健康的影響。	1a-Ⅲ-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-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。	Ea-Ⅲ-2 兒童及青 少年飲食問題與健 康影響。	觀察評量 口為檢達 手	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
第十週	貳、體育八. 腿上乾坤	2	1. 能利用比賽結點 用比 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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。	Ab-Ⅲ-1 身體組成 與體適能之基本概 念。 Cb-Ⅲ-1 運動安全 教育運動精神與 動營養知識。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 性球類運動基本。 作及基礎戰術。	觀解可行態解頭為度	

	壹、健康 三. 勇闖飲食島	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。	1a-Ⅲ-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。	Ea-Ⅲ-2 兒童及青 少年飲食問題與健 康影響。	觀察評量 口 行為檢 語	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
第十二	貳、體育 九.勇闖籃球殿 堂	2	1. 能依個人能力,了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道3對3籃球賽起源與發展現況,並對規則有基本的認識。 3. 能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	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-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。 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。	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評員行為實量量核量	
第十三週	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 口為檢評量	【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. 勇闖籃球殿 堂	2	1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.能正向的與隊友討論,發展傳球比賽中的進攻和防守策略,並運用在比賽中。 3.能使用 3C 用品,透過的比較自己投籃與上籃動作的正確性。 4.能在投籃大賽,透過小組合作與分配,提高運動技能學習效能。	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。	觀解頭為經經過一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	
	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。		觀察評量 口行為檢評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
第十四四	貳、體育 九. 勇闖籃球殿 堂	2	1. 能使用 3C 用品,透過網路 比較自己投籃與上籃動作的 正確性。 2. 能在投籃大賽,透過小組 合作與分配,提高運動技能 學習效能。 3. 能在3對3比賽中,演練 討論的進攻及防守策略。 4. 透過循環比賽,找出比賽 策略的問題並解決。	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。 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	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 性球類運動基本動 作及基礎戰術。	觀解評計量	

				動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			
	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 行為檢 重	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
第十五週	貳、體育十. 平衡木上的 不倒翁	2	1. 能認識訓練平衡的設施、 場域。 2. 能做出教師指導的靜態, 衡動作,運用肢體展現。 中觀察、試練習不同方法,做 引動作。 3. 能嘗試練習不同身體做 動態平衡。 4. 能從練習當中意識到身體 在空間中的變化。 5. 學童有能力解決練習時所 面臨的問題。	Id-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。 Ia-Ⅲ-1 滾翻、支 撐、跳躍、旋轉與騰 躍動作。	觀察評量口為一般語話。	
第十六週	壹、健康 四. 守護青春	1	1. 能認識性剝削、性騷擾的 定義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重 性。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的	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。	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防護。	觀察評量 口為檢核態度評量	【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

		樣態。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對			擾、性侵害、性霸
			促進健康的觀點與立場。			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 El 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。
		1. 能嘗試練習不同方法,讓	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的			
		個人或與同伴運用身體做出	要素和要領。			
		動態平衡。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接			
		2. 能從練習當中意識到身體	受挑戰的學習態度。		觀察評量	
貳、體育		在空間中的變化。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	口頭評量	
十. 平衡木上的	2	3. 學童有能力解決練習時所	創作的美感體驗。	撐、跳躍、旋轉與騰	行為檢核	
不倒翁		面臨的問題。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體	躍動作。	態度評量	
		4. 能完成教師給予在平衡木	控制和協調能力。		13,22.1	
		上的任務動態平衡。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實			
		5. 能表現出勇於挑戰、積極	踐,解決練習或比賽的問			
		投入的態度。	題。			

			6. 能展現肢體動作的穩定 度、控制協調能力。 7. 學童有能力解決練習時所 面臨的問題。	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習 慣,維持動態生活。			
第十週七	壹、健康四.守護青春	1	1. 能認識性侵害及性優害的性優害及性優害及性優害人性優害人性優性人人。 3. 能是是一个人,我们们就是一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们们的一个人,我们们们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们们们们的一个人,我们们们们们们们的一个人,我们们们们们们们们们们们们们们的一个人,我们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们	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。	觀口行態察頭為度評評檢評極評	【性限身性擾凌助【人與的【品自品【生題當生體性 E4 與體 E5、的管人 E1 生、品 E2 愛 E6 年 E1,情 E2 识别認重主認侵念。教認有容教自人同教探養與理理等謝他權性、其 】 植普的剥育尊 分育生考度从向育界的。騷性求 權善的 魚 專 話的。身。
	貳、體育 十.平衡木上的	2	1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接 受挑戰的學習態度。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支 撐、跳躍、旋轉與騰	觀察評量 口頭評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	不倒翁		2. 能表現出 是	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。 3c-Ⅲ-3表現動作創作和 展演的能力。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實 踐,解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-3宣導身體活動促 進身心健康的效益。	躍動作。	行為檢核	
第 週	壹、健康四.守護青春	1	1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	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。 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-5 友誼關係 的維繫與情感的合 宜表達方式。	觀口行態察頭為經評檢評檢	【性 E4 製 性 擾 遊 助 【 人 與 的 【 E5 製 體 的 管 人 E1 與 會 主 識 害 及 的 管 人 E1 以 有 容 教 尊 的 怪 E5 製 性 概 道 權 認 有 容 教 尊 有 人 、 縣 性 求 基 是 遍 。

						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 當情意與態度的 生 E2 理解人向。 體與心理面向。
	貳、體育 十一. 好球強強 滾	1. 認識法式滾球 事。 2. 學習為 與規之 到 到 3. 認過 對 4. 透過 對 的 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	Ic-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、正的 方場地。 溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2d-Ⅲ-3 透過體驗或實 踐,解決練習或比賽的問	匹克運動會。 Cb-Ⅲ-3 各項運動 裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及	觀察評員行為於軍量量核量	
第十九週	壹、健康 四. 守護青春	1. 能認識愛滋病及徑。 2. 能覺察愛滋病對的威脅及嚴重性。 3. 能認識愛滋病的 防愛滋病的方法。	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	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳 染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口為檢達 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、性侵害 凌的概念及其求 助管道。 【人權教育】

	貳、體育 十一. 好球 滾	1. 透過遊戲體驗,解決練習 與此養問題。 2. 能表現出穩定的身體控制 與協在遊戲中表現合作與團 隊精神。 3. 能在遊戲中表現合作與團 隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防 的比賽規則。 5. 學習法式滾球的運動技	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向	Cb-Ⅲ-3 各項運動 裝備、設施、Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	觀口行態察頭為度評驗論	人與的【品自品【生題當生體認有容教尊 后E2 實 后 在 医2 實 后 在 医2 實 后 在 下 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市 市
	十一. 好球強強	<ol> <li>4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。</li> </ol>	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	Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及	口頭評量行為檢核	
第二十週	壹、健康 四. 守護青春	1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳 染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	2. 能自我檢核網路使用習	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所		行為檢核	限與尊重他人的
	質。	造成的威脅感與嚴重性。		態度評量	身體自主權。
	3. 能分辨性騷擾的樣態。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健			性 E5 認識性騷
	4. 能認識愛滋病及其傳染途	康的信念或行為。			擾、性侵害、性霸
	徑。				凌的概念及其求
					助管道。
					【人權教育】
					人 El 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 El 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 十一. 好球強強 2 滾	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能,表現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. 透過比賽,演練進攻、防	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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動 裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	觀口行態解頭檢評檢	

,,,,,, <u> </u>						
		守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體 控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團 隊精神。 7.向家人宣導法式滾球運 動,共同參與體驗促進健 康。	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。			
第二十 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。	觀口行態察頭為度	【性限身性擾凌助【人與的【品自品【生題當門認動」 問題動。 所認動主識是 等身人。 對題, 對題, 對題, 對題, 對題, 對題, 對題, 對題, 對題, 對題,

						生 E2 理解人的身
						體與心理面向。
貳、體育 十一. 好球強強 滾 休業式	2	1. 的 2. 能協 2. 能協 3. 決 4. 守 5. 性 3. 以 4. 守 5. 性 3. 以 5. 性 4. 守 6. 以 6	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	Cb-Ⅲ-3 各項運動 裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	觀口行態察頭為度評級發達量核量	

- ◎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。

臺南市公立將軍區將軍國民小學 114 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	1. 從生理、學際課題、 2. 能覺解 成臺式活轉與 人名 1. 能學 2. 能學 3. 能 1. 能學 3. 能 1. 能 1. 能 1. 能 2. 能 3. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4	自菸的傳 康離自作的友自運、的訊性病 護慮認美美論察招記的息、「並的同感動攻覺式、點及危水 增壓的,作擊學及就以點及危水 增壓的,作擊學及滾當。引病 我理。身,防到作及	以正面態度接納 医糖度接纳 医毒性 一个	方式。 新冠併發重症 文化素養的連結 。 畫出,並透過返 反手及發球動作	(COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法 吉性。 回比賽驗證。
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-B2 具備應用 健體-E-B3 具備運動 驗。	身體活動與健康生 豐育與健康之相關 豐育與健康相關科 與健康有關的感知	活問題的思考能力, 符號知能,能以同理 技及資訊的基本素養, 和欣賞的基本素養,	並透過體驗與實 心應用在生活中 ,並理解各類好 促進多元感官的	認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 一踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 一的運動、保健與人際溝通上。 人體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 日發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、一、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學、企業學

			課程架	<b></b> 構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	評量方式 (表現任 務)	融入議題實質內涵
第一週	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 口為檢 手	【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.身體書法家	2	1.學習與欣賞舞蹈創作的美感,發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2.分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體,認識身體活動對身體發展的關係。	的關係。 2d-III-1 分享運	Ib-III-1 模 仿性與主題式 創作舞。	觀察評量 口為檢評量	
第二週	春節	0					
第三週	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	操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調	Fa-III-1 自 我悅納與潛能 探索的方法。	觀察評量口行態度評量核量	【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。

		業」進行潛能探索。	3b-III-3 能於引			
		6. 能認識自己擅長的能力與	導下,表現基本的			
		不擅長的能力,進而評估適合				
		的職業。	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。			
		1. 各組能發想隊形、「字」說	2c-III-2 表現同			
		自話、摩斯密碼挑戰、合作無	理心、正向溝通的			
		間的設計,啟動各組創作表	團隊精神。			
		演,並在討論與參與練習中,	2c-III-3 表現積			
		表現積極參與與正向溝通的	極參與、接受挑戰			
		合作精神。	的學習態度。			
		2. 分組練習後,學童能說明與	2d-III-1 分享運	T1 TTT 1 14+		
		解釋小組的身體活動特色與	動欣賞與創作的美	Ib-III-1 模	かかに日	
貳、體育		書法展現。	感體驗。	仿性與主題式	觀察評量	
五. 身體書法家	2	3. 能從展演歷程中,分享舞蹈	2d-III-3 分析並	創作舞。	口頭評量	
六. 鈴上雲霄		欣賞與創作的美感體驗。	解釋多元性身體活	Ic-III-1 民	行為檢核	
		4. 能與小組成員完成展演,表	動的特色。	俗運動組合動	態度評量	
		現小組的創作成果。	3c-III-3 表現動	作與遊戲。		
		5. 欣賞者能回饋並以多元視	作創作與展演的能			
		角評析各組表演的身體活動	カ。			
		特色。	^*   4d-III-3 宣導身			
		6. 利用身體書法家活動,與家				
		人互動並宣導身體活動促進	康的效益。			
		身心健康的效益。				
		7 一风冰山水皿	14 111 1 1/11-4			

			7. 能了解扯鈴的歷史由來。 8. 能說出並做出正確的扯鈴 動作及名稱。	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。			
第四週	壹、健康 一. 天生我才必有 用	1	1. 能藉由「特質」「興趣」「「興趣」「「興趣」「「興趣」「「興趣」「不知。 2. 能將「興趣」當試規劃」。 業業」以為過工作對於 3. 能升自我悅納重要性。 4. 能的問題。 5. 能省思述的問題。 5. 的問題。	1a-III-1 認識生 理、心理與社會 。3a-III-1 認識生 會。3a-III-1 機 , 3b-III-3 以 , , 以 , , , , , , , , , , , , , , , ,	Fa-III-1 自 我悅納與潛能 探索的方法。	觀口行態解評量核	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 六. 鈴上雲霄	2	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作,並 分析與他人的差異。	Id-III-1 了解運動技能的要素和每個-III-2 比較自己或在性的更大的正確性。 2d-III-1 会對於嚴嚴 寫 3c-III-1 表現穩協 定的身體控制和協	Ic-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。	觀解頭為與語數人類與一個人類的	

		_					
				調能力。			
				la-III-3 理解促			
				進健康生活的方			
				法、資源與規範。			
				1b-III-4 了解健			【人權教育】
			1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊	康自主管理的原則	Bb-III-3 媒	觀察評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1	息及影響。	與方法。	體訊息對青少	口頭評量	公平、不合理、違反
	二. 解癮密碼	1	2. 能進行媒體識讀及判斷。	3b-III-3 能於引	年吸菸、喝酒	行為檢核	規則和健康受到傷
			2. 胎垫1 殊腹瞰镇汉州圈	導下,表現基本的	行為的影響。	態度評量	害等經驗,並知道如
				決策與批判技能。			何尋求救助的管道。
				4a-III-3 主動地			
				表現促進健康的行			
				動。			
第五週				ld-III-2 比較自			
				己或他人運動技能			
			1. 能做出指定的扯鈴動作。	的正確性。			
			2. 能了解扯鈴的招式動作,並	2d-III-1 分享運	Ic-III-1 民		
			分析與他人的差異。	動欣賞與創作的美	俗運動組合動	觀察評量	
	貳、體育		3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動	感體驗。	作與遊戲。	口頭評量	
	六. 鈴上雲霄	2	作。	3c-III-1 表現穩	Ic-III-2 民	行為檢核	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		4. 能效仿扯鈴比賽中的優美	定的身體控制和協	俗運動簡易性	態度評量	
			動作與隊形。	調能力。	表演。	100-12	
			5. 能利用基本扯鈴動作編排	4c-III-1 選擇及			
			一場表演。	應用與運動相關的			
				科技、資訊、媒體、			
				產品與服務。			

	ř		i				,
				4d-III-1 養成規			
				律運動習慣,維持			
				動態生活。			
				4d-III-2 執行運			
				動計畫,解決運動			
				參與的阻礙。			
			1 化マ初汞乙烯料白雕的型	la-III-3 理解促			
			1. 能了解電子煙對身體的影響。	進健康生活的方			
			II .	法、資源與規範。			
			2. 能進行媒體識讀及判斷。	lb-III-4 了解健			【人權教育】
			3. 能具備破除健康迷思的技能。	康自主管理的原則	Bb-III-3 媒	觀察評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1		與方法。	體訊息對青少	口頭評量	公平、不合理、違反
	二. 解癮密碼	1	4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊	3b-III-3 能於引	年吸菸、喝酒	行為檢核	規則和健康受到傷
			息及影響	導下,表現基本的	行為的影響。	態度評量	害等經驗,並知道如
			5. 能了解菸酒媒體廣告的規	決策與批判技能。			何尋求救助的管道。
			定。	4a-III-3 主動地			
<b>炒、</b>			6. 能為維護健康採取相對應	表現促進健康的行			
第六週			的行動。	動。			
			1. 能對室內夏季奧運會排球	1d-III-2 比較自			
			賽賽事有基本的認識。	己或他人運動技能	Cb-III-2 區		
			2. 能積極正確做出低手與低	的正確性。	域性運動賽會		
			手發球動作,並透過競爭和學	2c-III-3 表現積	與現代奧林匹	觀察評量	
	貳、體育	2	習策略,改善個人技能表現。	極參與、接受挑戰	克運動會。	口頭評量	
	七. 排球高手		3. 能透過小組比賽並討論,演	的學習態度。	Ha-III-1 網/	行為檢核	
			練排球比賽中的進攻和防守	3c-III-2 在身體	牆性球類運動	態度評量	
			策略。	活動中表現各項運	基本動作及基		
			4. 能利用同儕觀察意見修正	動技能,發展個人	礎戰術。		
			自己的高手傳接球動作。	運動潛能。			

				3d-III-2 演練比 賽中的進攻和防守 策略。			
第七週	壹、健康二.解癌密碼	1	1. 能覺察接觸成癮性物質的 因素以及帶來的嚴重性。 2. 能了解成癮性物質的特 性、危害及引發的多重問題。	2a-III-1 關注健康主題 以上, 東國國際主題, 東庭國際主題, 全國的 全國的 全國的 全國的 全國的 全國的 全國的 全國的	Bb-III-2 成 癮性物質的 性及其危害 Bb-III-4 質 絕成瘾 健康行動策 略。	觀察評員有幾語	【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 七. 排球高手	2	1. 能與同學討論如何改善比 賽高手傳接球的技巧,接納他 人不同想法,並正向溝通有效 策略,解決比賽的問題。 2. 能判斷來球時應該做高手 或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及 位置。	Ic-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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	觀察評量 口為檢 手	

第八週	壹、健康二. 解癮密碼	1	1.能了解成癮性物質的治療方式。 2.能覺察面對成癮性物質 時,自我省思的歷程。 3.能對成癮行為提出具體改善 善建議。 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。	2a-III-1 關注 康家等之名。 康庭因影響之名。 是書響的。 是書響的。 是是對於交 是是一個與互 是是一個與互 是是一個與互 是是一個與互 是是一個與互 是是一個與互 是是一個與互 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是是一個的。 是一個。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一	Bb-III-2成 應性物質的 性及其危害 Bb-III-4 超成應動 健康行動策 略。	觀口行態察頭為經經過量極經經過	【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。
が八型	貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈	2	1. 能在排球比賽與隊友討論板 攻擊與防守策略,並在戰騎板 上畫出斷位置並做出高手傳 是. 能判斷位置並做出高手傳 接球動作。 3. 能知道正式比賽,球場上 所擔任的工作裝置拍攝 比賽影片供討論等。 4. 能賽影片供可利爾球 出正手擊球、拍做出指定動 作。 6. 能運用桌球拍做出指定動 作。	Id-III-1 了新題。 到表記 到表記 到表記 到表記 是是一III-2 分數 對本記 對本記 對本記 對本記 對本記 對本記 對本記 對本記	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	觀口行態解語檢評量	

	壹、健康二.解密碼	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, 4. 能對成癮行為提出具體改善, 5. 能公開提倡拒癮的信念或	科技與服 2a-III-1 類服 開 記 類服 開 記 題 の と と 大 の と の の の の の の の の の の の の の	Bb-III-2 成 癮性物質 性及其危 Bb-III-4 拒 絕成 健康 的 健康 的 能 的 能 的 能 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 的 。 他 。 他 。 他 。	觀口行態察頭為度評量檢	【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。
第九週	貳、體育八. 桌球精靈	2	行為。  1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察學習到正確的擊球人或自己正手數大手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	4D-111-3 倡或TII-1 健。 1d-III-1 健。 1d-III-2 的領-III-2 的是工工的的。 1d-III-2 的是工工的的。 1d-III-2 的是工工的的。 1d-III-1 是。 表制的是工工的,是一个人。 1d-III-1 是 1d-III-1 是 1d-1 1 是 1d-1 1 是 1d-1 1 是 1d-1 1 是 1d-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	觀口行態察頭為度評量檢	

	T	1	<u></u>	T	ı		
				運動潛能。			
				3d-III-1 應用學			
				習策略,提高運動			
				技能學習效能。			
					Fb-III-2 臺		
			1. 能了解「病原體」透過不同	la-III-2 描述生	灣地區常見傳		
			的「傳染途徑」傳播給「容易	活行為對個人與群	染病預防與自	觀察評量	【口供机本】
	壹、健康	1	被感染的人」,就可能會導致	體健康的影響。	我照顧方法。	口頭評量	【品德教育】
	三. 健康新攻略	1	傳染病盛行。	lb-III-4 了解健	Fb-III-3 預	行為檢核	品 EI 良好生活習慣
			2. 能認識傳染病的常見病原	康自主管理的原則	防性健康自我	態度評量	與德行。
			周豊 。 月豆	與方法。	照護的意義與		
					重要性。		
				ld-III-2 比較自			
				己或他人運動技能			
				的正確性。			
<b>始 1</b> 2 田				3c-III-2 在身體			
第十週			1. 能利用比賽結果反思自己	活動中表現各項運	Bc-III-2 運		
			不足的技能,並討論出解決方	動技能,發展個人	動與疾病保		
			案。	運動潛能。	健、終身運動	觀察評量	
	貳、體育	0	2. 能規畫一個週期的運動方	3d-III-1 應用學	相關知識。	口頭評量	
	八. 桌球精靈	2	案並積極落實。	習策略,提高運動	Ha-III-1 網/	行為檢核	
			3. 能了解終身運動的重要性。	技能學習效能。	牆性球類運動	態度評量	
			4. 能利用反覆練習正、反手擊	3d-III-3 透過體	基本動作及基		
			球,並精進自己的技能。	驗或實踐,解決練	礎戰術。		
				習或比賽的問題。			
				4d-III-1 養成規			
				律運動習慣,維持			
				動態生活。			

	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1. 能認識傳染病的傳染途徑 及容易被感染的人。 2. 能了解對應傳染病傳播因 素的預防方法。	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臺灣地病與新期間一個的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	觀察評量 口為檢評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第十一週	貳、體育 八. 桌球精靈 九. 角力主角我來 當	2	1. 能利用比賽結果反思自己 不足的技能,並討論出解決方 案。 2. 能規畫一個週期的運動方 案並積極落實。 3. 能認識角力運動、設施及場 域。	3d-III-3 透過 驗習以 對	Bc-III-2 動,健相用 與終知 開a-III 以 動, 以 知 以 知 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	觀解頭為經濟量	
第十二週	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	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 預防性健康自我的意義與	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

			狀、傳染途徑、治療方法及預		重要性。		
			防方式。 1. 能認識不同的角力運動招式。	1d-III-1 了解運 動技能的要素和要			
	貳、體育 八. 桌球精靈 九. 角力主角我來 當	2	2.能從體驗、練習當中意識到 運動技能的要素。 3.學童能解決練習時所面臨 的問題。 4.能練習時所重點 的問題。 5.能練習時表現 對題之成自由式角力基本動作 作,能不可以 對理, 對理, 對理, 對理, 對理, 對理, 對理, 對理, 對理, 對理,	領。 2c-III-3 表現積 極參學習態度。 3c-III-2 在身體 動學習息度,在身體 動學的學習的學習。 3c-III-2 有為 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態,	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀解師母為時量報報	
第十三週	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、治療方法及預防方式。		Fb-III-2 臺 灣地病額 我照顧方 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 , 所 的 一 I I I 一 3 日 自 自 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀察評量 口	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
	貳、體育 九. 角力主角我來	2	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。	1d-III-1 了解運 動技能的要素和要	Bd-III-2 技 擊組合動作與	觀察評量 口頭評量	

	凿		2. 能在練習時表現出勇於挑	領。	應用。	行為檢核	
			戰、積極投入的態度。	2c-III-1 表現基		態度評量	
			3. 學童能展現角力基本動作	本運動精神和道德			
			技能的純熟度。	規範。			
			4. 學童能解決練習時所面臨	2c-III-3 表現積			
			的問題。	極參與、接受挑戰			
			5. 能從優秀運動員的故事中	的學習態度。			
			學習到運動家精神。	3c-III-2 在身體			
			6. 透過國際賽影片賞析了解	活動中表現各項運			
			選手的責任及觀眾的角色。	動技能,發展個人			
			7. 能與家人一同關心角力運	運動潛能。			
			動延伸的協調技能將帶來健	3d-III-3 透過體			
			康效益。	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。			
				lb-III-4 了解健			
			1. 能了解實行預防性健康自	康自主管理的原則			
			我照護的原則及好處。	與方法。			
			2. 能養成良好生活習慣,預防	3a-III-2 能於不	Fb-III-3 預	觀察評量	【品德教育】
第十四週	壹、健康	1	不同疾病。	同的生活情境中,	防性健康自我	口頭評量	品 El 良好生活習慣
77 1 1 2	三. 健康新攻略	1	3. 能在生活中實踐健康照護	主動表現基礎健康	照護的意義與	行為檢核	與德行。
			並增進自我健康管理。	技能。	重要性。	態度評量	>\ 1\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
			4. 能了解傳染病對自身健康	4a-III-3 主動地			
			及生活環境的影響。	表現促進健康的行			
				動。			

	貳、體育 九. 角力主角我來 當	2	1.能了解拋球、擲球及滾球的使用時機,並在比賽中表現出良好的動作技巧。 2.能與同學溝通討論擬定比賽策略,並加以實踐解決比賽遇到的問題。	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-2 演練比賽略的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練	Hc-III-1 標 的性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	觀口行態察頭為度評論檢評	
第十五週	壹、健康 三. 健康新攻略	1	1.能了解人際關係及畢業焦 慮帶來的影響。 2.能察覺消極解決方式所引 發的障礙及問題。 3.能針對生活困擾進行正確 批判及決定。 4.能察覺消極解決方式所引 發的問題。 5.能具備因應人際互動及畢 業焦慮的正確判斷。	習或比賽的問題。 1a-III-2 描述生活為對個人學的問題。 2b-III-1 認範,是由,其一個人學的學問, 2b-III-3 有數的一個人。 2b-III-3 有數的信息, 2b-III-2 獨立演	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 行 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

			Ì		1	
			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			
			决策與批判的技			
			能。			
			3b-III-4 能於不			
			同的生活情境中,			
			運用生活技能。			
			1c-III-1 了解運			
			動技能要素和基本			
		1. 能了解穩定性對於標的性	運動規範。			
		球類運動的重要性。	ld-III-3 了解比			
		2. 能藉由溝通、討論擬定比賽	賽的進攻和防守策			
		策略並在比賽中實踐及修正。	略。			
		3. 能了解木球的揮桿及比賽	2c-III-2 表現同			
		方式。	理心、正向溝通的	Hc-III-1 標	觀察評量	
貳、體育	2	4. 能解決在木球活動中遇到	團隊精神。	的性球類運動	口頭評量	
十. 百發百中	2	的問題。	3d-III-2 演練比	基本動作及基	行為檢核	
		5. 能表現良好的木球擊球動	賽中的進攻和防守	礎戰術。	態度評量	
		作。	策略。			
		6. 能檢視自己揮桿動作的技	3d-III-3 透過體			
		能表現。	驗或實踐,解決練			
		7. 能了解終身運動的意義及	習或比賽的問題。			
		選擇終身運動的原則。	4c-III-2 比較與			
			檢視個人的體適能			
 			與運動技能表現。			

第十六週	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. 能到應生活情境運用人際關係及轉為。 3. 能運用改善人際關係及轉為。 3. 能運用改善人際關係及轉換上活技能。 4. 能及生活因變的做法。	Ia-III-2 相同	Db-III-5 友 誼關係的合 與情感的合。	觀口行態察頭為度評檢評極	【人權教育】 人權教育】 心容個 別差異的權利 與他 上涯規劃 數 是 是 了 培養 良 好 的 是 是 月 的 是 月 月 月 月 月 月 月 日 月 日 月 日 日 日 日 日 日 日 日
	貳、體育 十. 百發百中	2	1.能了解木球的揮桿及比賽方式。 2.能解決在木球活動中遇到的問題。 3.能表現良好的木球擊球動作。 4.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 5.能了解終身運動的意義及	Ic-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。	Hc-III-1 標 的性球類運基 基本術。 Gb-III-2 手 腳聯冷游 籍物游泳前 進、次尺(需換	觀察評量 口頭評量 行為檢評量	

			選擇終身運動的原則。	4c-III-2 比較與	氣三次		
			6. 能完成活力存摺。	檢視個人的體適能	以上)與簡易		
			7. 能學會換氣節奏: 韻律呼吸	與運動技能表現。	性游泳比賽。		
			複習、水中轉頭換氣、岸邊划	ld-III-1 了解運			
			手換氣、水中行進划手換氣。	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。			
				la-III-2 描述生			
	壹、健康 四. 迎向未來	1	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能因應生活情境運用人際 溝通技巧。	活行為對個人與群	誼關係的維繫 口頭評 與情感的合宜 行為檢	觀察評量 口為檢評量	【人權教育】
第十七週				體健康的影響。			人 E5 欣賞、包容個
				2b-III-1 認同健			別差異並尊重自己
				康的生活規範、態			與他人的權利。
				度與價值觀。			【生涯規劃教育】
				2b-III-3 擁有執			涯 E7 培養良好的人
				行健康生活行動的			際互動能力。
				信心與效能感。			

				I	1		
				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			
				决策與批判的技			
				能。			
				3b-III-4 能於不			
				同的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				ld-III-1 了解運			
				動技能的要素和要			
				領。			
				2c-III-3 表現積			
			1. 能學會水中轉頭換氣	極參與、接受挑戰	Gb-III-2 手		
			2. 能學會持浮板打水划手換	的學習態度。	腳聯合動作、		
	<b>主、</b> 础		氣。	3c-III-1 表現穩	藉物游泳前	觀察評量	
	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂逍遙	2	3. 能學會捷泳聯合動作。	定的身體控制和協	進、游泳前進	口頭評量	
		۷	4. 能擬定運動計畫,持續增強	調能力。	15 公尺(需換	行為檢核	
			游泳技能。	3c-III-2 在身體	氣三次	態度評量	
			5. 能透過游泳接力賽,表現個	活動中表現各項運	以上)與簡易		
			人運動技能。	動技能,發展個人	性游泳比賽。		
				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。			
第十八週	壹、健康	1	1. 能運用改善人際關係及轉	2a-III-3 體察健	Fa-III-4 正	觀察評量	【人權教育】
カー八型	四. 迎向未來	1	换畢業焦慮的生活技能。	康行動的自覺利益	向態度與情	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個

			0 4 安朗八松4 与儿田/鄉口	/ P P + - + - 7	仙 配上儿炊	ノー <b>お</b> 1人 1上	四十甲二苯二二
			2. 能察覺分離焦慮的影響及	與障礙。	緒、壓力的管	行為檢核	別差異並尊重自己
			轉換情緒的重要性。	4b-III-1 公開表	理技巧。	態度評量	與他人的權利。
			3. 能學習轉換畢業分離焦慮	達個人對促進健康			【生涯規劃教育】
			的壓力管理技巧。	的觀點與立場。			涯 E7 培養良好的人
			4. 能公開表達對未來的信心				際互動能力。
			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。				
			1. 能認識水球運動的歷史、玩				
			法及比賽規則。				
	貳、體育 十一.水中樂逍遙	2	2. 能進行水球基礎動作:水中				
			傳接球、水中運球、水中射				
			門。	·	Cc-III-1 水 域休閒運動進		
			3. 能進行水球比賽,並相互討			觀察評量	
			論戰術,相互鼓勵、安慰與提			口頭評量	
			醒。	3d-III-2 演練比		行為檢核	
			4. 能透過影片欣賞,了解水球	賽中的進攻和防守	階技能。	態度評量	
			比賽。	策略。			
			5. 能在課餘時間持續練習游				
			泳。				
			6. 能運用資訊科技, 欣賞學習				
			水球比賽。				
			1. 能運用改善人際關係及轉	2a-III-3	Fa-III-4 正	觀察評量	【人權教育】
	總複習	1	換畢業焦慮的生活技能。	康行動的自覺利益	向態度與情	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
第十九週			2. 能察覺分離焦慮的影響及	與障礙。	緒、壓力的管	行為檢核	別差異並尊重自己
			轉換情緒的重要性。	4b-III-1 公開表	理技巧。	態度評量	與他人的權利。
L	1			l		. —	, ,

			3. 能學習轉換畢業分離焦慮	達個人對促進健康			【生涯規劃教育】
			的壓力管理技巧。	的觀點與立場。			涯 E7 培養良好的人
			4. 能公開表達對未來的信心				際互動能力。
			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。				
			1. 能認識水球運動的歷史、玩				
			法及比賽規則。				
			2. 能進行水球基礎動作:水中				
			傳接球、水中運球、水中射				
			門。	2c-III-2 表現同			
			3. 能進行水球比賽,並相互討	理心、正向溝通的	CC-III-I 水 域休閒運動進 階技能。	觀察評量	
	總複習	2	論戰術,相互鼓勵、安慰與提	團隊精神。		口頭評量	
	心後日	۵	醒 ∘	3d-III-2 演練比		行為檢核	
			4. 能透過影片欣賞,了解水球	賽中的進攻和防守		態度評量	
			比賽。	策略。			
			5. 能在課餘時間持續練習游				
			泳。				
			6. 能運用資訊科技, 欣賞學習				
			水球比賽。				

- ◎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。