臺南市公立東區復興國民小學 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/□藝才班)

【健康】 1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞,帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析;以異國飲食舍、連結如何進行消費選擇,以及購買食物時的注意事項;聚焦食物的储存與製作,讓學生透過三個活動,了解異國信與對不同文化的包容、掌程消費的關鍵與不同食物的選購要項,以及食安的維護法則。 2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認誠藥物的種類,再進入用藥五核心,由面對藥品時的判斷、就醫時如何表況、了解藥品構示及用藥方法與時間,以及與醫、藥師的互動,學習用藥能力的掌程與實踐,才能更好的發會藥品療業藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與懸浮微粒的吸入、造的疾病,或進一步關遠。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康。 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和被轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演行、 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽自概念,學證相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動係需處理原則 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽的數能,掌握用關稅念,透過資本會與各性變動係需處理原則 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽的概念,在體育課中進行變人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生、戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動校能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運;表內容。 3. 引领學生與運動都伴共同進行動作練習、合作規劃及運動於實,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳等方式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生德學習團隊運動將力與對實力。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生應學習團隊運動所需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 位體 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,促進身心健康教學期程 學了與所以自然不可以進身心健康有關的教養工作。 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	3)節										
告,連結如何進行消費選擇,以及購買食物時的注意事項;聚焦食物的儲存與製作,讓學生透過三個活動,了解異國人與對不同文化的包容,掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項,以及食安的維護法則。 2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類,再進入用藥五核心,由面對藥品時的判斷、就醫時如何表:況、了解藥品標示及用藥方法與時間,以及與醫、藥師的互動,學習用藥能力的掌握與實踐,才能更好的發會藥品療,藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的数護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與戀浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步闡遠。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康:力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演、念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽再概念,在體育課中進行變人跳絕的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生一戰小型人的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運言表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動於了,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳表表內容。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。使體一區-A2 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額域核心素養 「使體-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 「課程業構脈絡											
與對不同文化的包容,掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項,以及食安的維護法則。 2.介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類,再進入用藥五核心,由面對藥品時的判斷、就醫時如何表言 況、了解藥品標示及用藥方法與時間,以及與醫、藥師的互動,學習用藥能力的掌握與實踐,才能更好的發會藥品療 藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的效護方式。 3.說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的汙染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由汙染與懸浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步闡遠。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康: 力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,解綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演(念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過液練掌握急性運動傷害處理原則 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體質課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生、戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運。表內容。 3.引领學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳,剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習園隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 被營書階級 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 額域核心素養 (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 額域核心素養 (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 整理主點 學習重點 學習重點 學習重點	的食物廣										
2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類,再進入用藥五核心,由面對藥品時的判斷、就醫時如何表: 況、了解藥品標示及用藥方法與時間,以及與醫、藥師的互動,學習用藥能力的掌握與實踐,才能更好的發會藥品療於藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與懸浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步關述。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康:力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演、念、透過圈隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則。 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生、戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運業表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞、透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過季等內容。 表內容。 4. 嘗試不同種類的球擬運動為主軸,讓學生能學習數於實、透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過季等對式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作。其是良好的運動能力與習慣。 4. 當試不同種類的球擬運動為主軸,讓學生能學習數於實、透過整驗與實發、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價域核心素養 檢驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中藥於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康 整理自然	飲食文化										
况、了解藥品標示及用藥方法與時間,以及與醫、藥師的互動,學習用藥能力的掌握與實踐,才能更好的發會藥品療實驗物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的散護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與懸浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步闡述。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康: 力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體標地板動作創作與展演(念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則。 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行變人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生。 戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動人工程的小組展演,並從趣味競賽,學生,要對此一個人工程的功能,其學生體驗主與檢運動於實,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳等對式或認高等活動,讓學生體驗了數據使動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 使體—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檢驗。使體—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檢驗。使體—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 新學學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點											
藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與懸浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步闡述。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康:力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演、透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生:戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運主表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等方式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作。與基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 個體-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檢验。 個體-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 解釋解釋	達身體狀										
3. 說明我們每分每秒吸入的空氣,受到嚴重的污染,不僅影響著我們的呼吸系統,更經由污染與懸浮微粒的吸入,造的疾病,並進一步闡述。透過臺灣常見的水污染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康;力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演(念,透過関隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生。戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運,表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等 剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習園隊運動時需特別注意的地方,進而提升園隊精神的理念和想法。 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 檢檢。 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,並與關隊成員合作,促進身心健康 解學習重點	效。介紹										
的疾病,並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康: 力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保滅塑與滅碳,將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演。 念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生。 戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運;表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等 剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4.當試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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 驗验 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 對學問重點 學習重點 學習重點 對學方式 融入意											
的疾病,並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式,了解如何在生活中扮演監督的角色,共同為環境與健康:力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演。 念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生。 戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運;表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等 剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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處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 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 數學出程 製工與活動名編	成全身性										
課程目標 力。最後透過活動三「綠色生活行動家」,了解生活中如何做到環保減塑與減碳,將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演(念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生一戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運到表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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驗效域核心素養 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 新學期程 單元與活動名稱 節對											
【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演信念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生可數小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳等方式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,變基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 「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驗验。 「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 對學期報 第五處活動名稱 第2頁目標 學習重點 對學方式 融入意	174										
1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能,掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演信念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生可數人。學生與運動將神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 「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領域核心素養 「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,促進身心健康教學期報 「學習重點 「學習重點 「學習重點 」 「學習一式 」 「學習一述 」 「學習一述 」 「學習一述 「學習一述 」 「學習一述 「學習一述 「學習一述 」 「學習一述 「學習一述											
念,透過團隊合作與自主練習,解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念,透過演練掌握急性運動傷害處理原則 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生可數分,型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動表內容。 3. 引领學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過拳等方式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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 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	的基本概										
2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念,在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽,學生可數小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的與趣。透過參考,可式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 「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											
戰小型的小組展演,並從趣味競賽中,提升運動技能與發揮運動精神。此外,教師亦可以此學習內容為基礎,構思運動表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過參閱或跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 (建體-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。 (建體-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驗验。 (建體-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 (業程架構脈絡											
表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等 剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 (建體-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。 (建體-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 驗。 (建體-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											
3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞,透過多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過拳等 剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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 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											
剪式跳高等活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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 對學期程 單元與活動名稱 節數 學習目標 學習重點 評量方式 融入意	敷右 氧、										
4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸,讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方,進而提升團隊精神的理念和想法。 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驗验。 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 對學期程 單元與活動名稱 節數 學習自標 學習重點 評量方式 融入記	手分刊										
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 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 擊習重點 擊習重點 擊型自標											
該學習階段 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 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											
領域核心素養 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 學習重點 學習重點 評量方式 融入記	1 美 咸 融										
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	シマ 心マ 月豆										
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 融入言											
教學期程 單元與活動名稱 箭數 學習日標											
	議題										
學習表現 學習內容 (表現任務) 實質F	內涵										

第一週	第一單元:為飲	3	1. 認識多元飲食	2b-III-1 認同健	Ea-III-3 每日飲	1. 發表:說出享用過的	【多元文化教育】
7, ~	食把關		文化。	康的生活規範、	食指南與多元飲食	異國料理。	多 E3 認識不同的
	活動一:飲食萬		2. 了解飲食的多	 態度與價值觀。	文化。	2. 發表:說出享用異國	文化概念,如族
	花筒		元與差異性。	心及外质血的	7.0	料理的經驗與特別之	群、階級、性別、
	10 19		3. 了解異國飲食			處。	宗教等。
			中的營養攝取占			[∞] 3. 發表: 說出代表美國	^{水 致 寸}
			比與特色。			飲食特色的料理。	間的多樣性與差異
			1 比與特色。				间的夕 依 住兴左兵 性。
						4. 報告:介紹分析美國	1生。
						的飲食文化。	
						1. 發表: 說出代表法國	
						飲食特色的料理。	
						5. 報告:介紹分析法國	
						的飲食文化。	
						6. 發表:說出代表日本	
						飲食特色的料理。	
						7. 報告:介紹分析日本	
						的飲食文化。	
						8. 發表:說出代表泰國	
						飲食特色的料理。	
						9. 報告:介紹分析泰國	
						的飲食文化。	
						10. 演練:完成異國餐	
						點中,六大類食物及營	
						養素攝取的分析。	
						11. 填答:完成小試身	
						手填答。	
第二週	第一單元:為飲	3	1. 了解正確的消	3b-III-3 能於引	Eb-III-1 健康消	1. 問答: 能說出菜單中	【家庭教育】
	食把關		費觀念。	導下,表現基本	費資訊與媒體的影	缺少的食物類別。	家 E9 參與家庭消
	活動二:健康購		2. 了解不同食物	的決策與批判技	響。	2. 演練: 運用批判性思	費行動,澄清金錢

	物車	的選購技巧了解	能。	Eb-III-2 健康消	考,進行食物廣告討	與物品的價值。
		冷凍、冷藏食品	3b-III-4 能於不	費相關服務與產品	論。	家 E10 了解影響家
		與加工食品的選	同的生活情境	的選擇方法。	3. 發表:說出採購食物	庭消費的傳播媒體
		購技巧。	中,運用生活技		的經驗。	等各種因素。
		3. 了解食品標	能。		4. 報告:報告冷凍、冷	
		章、食品標示的	4a-III-1 運用多		藏食品與加工食品的選	
		意義與功能。	元的健康資訊、		購技巧。	
		4. 運用感官、食	產品與服務。		5. 發表: 3 章 1 Q的	
		品標章、食品標			標章意義與檢驗食品類	
		示幫助選購食			別。	
		п °			6. 報告:報告全穀雜糧	
		5. 了解全穀雜糧			類、肉類及蛋類的選購	
		類、肉類與蛋類			技巧。	
		的選購技巧。			7. 報告:報告乳品類、	
		6. 了解乳品類、			蔬菜及水果類的選購技	
		蔬菜及水果類的			巧。	
		選購技巧。			8. 填答:完成小試身手	
		7. 演練食品選購			作答。	
		的技巧。				
第三週	第一單元:為飲 3	1. 了解食物購買	1b-III-3 對照生	Ea-III-4 食品生	1. 問答:能說出食物的	【家庭教育】
	食把關	回家後的處理與	活情境的健康需	產、加工、保存與	正確保存方式。	家 E11 養成良好家
	活動三:食安維	保存方式。	求,尋求適用的	衛生安全。	2. 實作:檢查家中的食	庭生活習慣,熟悉
	護有妙招	2. 了解各類食物	健康技能和生活		物保存方式。	家務技巧,並參與
		的處理與保存方	技能。		3. 發表:說出家中冰箱	家務工作。
		式各不同。			使用的情況。	
		3. 了解冰箱的正			4. 問答:能說出冰箱正	
		確使用方式。			確的使用與維護方式。	
		4. 了解如何維護			5. 發表:說出哪些食物	
		存放食物的空			可能是加工食物。	

	第二單元:健康	3	1. 了解用藥五核	2b-III-1 認同健	Bb-III-1 藥物種	1. 發表:說出自己、家	【安全教育】
			式能結合生活情境使用。			制根據情境分辨錯誤行為,寫出正確方式。	
			6. 藥品的保存方			6. 實作:融入性剝削防	
			活情境運用。			式。	
			的觀念能結合生			品的正確丟棄處理方	
			5. 藥品分級制度	技能。	達.陶德)	5. 問答:能說出過期藥	
			品處理方式。	健康技能和生活	的名字是阿曼	正確保存方式。	其求助管道。
			4. 了解正確的藥		Amanda Todd(她	4. 問答:能說出藥品的	凌的概念及
	削防制教育		品保存方式。	活情境的健康需	Her name was	藥品的種類。	擾、 性侵害、性霸
	兒童及少年性剝		3. 了解正確的藥	1b-III-3 對照生	Han name was	3. 發表:說出家中常見	性 E5 認識性騷
	分級與保存		品三級制度。	範。		的分級狀況。	全。
	活動一:藥品的		2. 認識我國的藥	法、資源與規	能力與用藥諮詢。	2. 發表:說出我國藥品	活應該注意的安
	知識家		的正確觀念。	進健康生活的方	類、正確用藥核心	品可自行購買。	安 E4 探討日常生
第四週	第二單元:健康	3	1. 分辨買藥用藥	la-III-3 理解促	Bb-III-1 藥物種	1. 問答: 能說出哪些藥	【安全教育】
			學內容。				
			8. 回顧本單元所				
			的重要環節。			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
			7. 了解料理過程			計製作與填答。	
			事項。			10. 實作:完成料理設	
						方式填答。	
			了解食品生產及			9. 填答:完成食品保存	
			品。			的事項。	
			些食物是加工食			理的過程中,必須注意	
			5. 6. 7 F 1 1 1 1 1 1 1 1 1			8. 問答:能說出製作料	
			1式。			料理的經驗。	
			工、保存的方			7. 發表:說出實際製作	
			間。 5. 了解食品加			6. 問答:能說出食物的加工原因與加工方式。	

	知識家	心。	康的生活規範、	類、正確用藥核心	人或親朋好友用藥的經	安 E4 探討日常生
	活動二:安心用	2. 了解如何做身	態度與價值觀。	能力與用藥諮詢。	驗。	活應該注意的安
	藥	體的主人。			2. 問答:能說出面對健	全。
		3. 了解領藥後需			康資訊與來路不明的藥	
		注意的藥袋資			品,所應採取的應對方	
		訊。			式。	
		4. 了解用藥的方			3. 問答:能說出就醫	
		法與時間。			時,應向醫師表達反映	
		5. 了解醫病關係			的身體狀況。	
		的適切互動。			4. 問答:能說出領藥後	
		6. 了解生活中的			需注意藥袋上的哪些資	
		醫療資源。			訊。	
		7. 能熟悉運用用			5. 問答:能說出服藥時	
		藥五心的概念。			需注意的事項。	
					6. 問答:能說出遇到醫	
					療與用藥問題時的處置	
					方式。	
					7. 發表:說出生活圈附	
					近的醫療資源。	
					8. 活動:完成小試身手	
					活動。	
第六週	第二單元:健康 3	了解發生藥物中	lb-III-2 認識健	Ba-III-3 藥物中	1. 發表:說出藥物中毒	【安全教育】
	知識家	毒時的處理步驟	康技能和生活技	毒、一氧化碳中	的處理方式。	安 E5 了解日常生
	活動三:生活中	與方法。	能的基本步驟。	毒、異物梗塞急救	2. 問答:能說出預防藥	活危害安全的事
	的意外與急救處	1. 了解一氧化碳	3a-III-2 能於不	處理方法。	物中毒的方法。	件。
	理	出現的危險情境			3. 問答:能說出一氧化	
		並預防。	中,主動表現基		碳造成危機的原因。	急救項目。
		3. 了解顆粒狀藥	礎健康技能。		4. 問答:說出兒童異物	
		品導致異物梗塞			梗塞的原因。	

	ŗ		1 .	Ι	1	T =	
			的危險。			5. 問答:能說出發生異	
			4. 了解哈姆立克			物梗塞時的哈姆立克急	
			法的操作要領。			救步驟。	
			5. 透過小試身手			6. 操作: 教師示範動作	
			活動,檢核本單			要領後,請同學分組練	
			元學習成果。			習與操作。	
						7. 填答:完成小試身手	
						活動內容。	
第七週	第一册第三單	3	1. 了解空氣汙染	2a-III-2 覺知健	Ca-III-1 健康環	1. 問答: 能說出空汙與	【環境教育】
	元:環保行動家		的形成。	康問題所造成的	境的交互影響因	過敏的關聯性。	環 E4 覺知經濟發
	活動一:生活中		2. 了解空氣汙染	威脅感與嚴重	素。	2. 問答:能說出空汙對	展與工業發展對環
	的空氣汙染		對人體的危害。	性。	Ca-III-2 環境污	健康的影響。	境的衝擊。
			了解生活中常見	4b-III-2 使用適	染的來源與形式。	3. 問答:能說出常見的	環 E5 覺知人類的
			的造成室外空氣	切的事證來支持		室外空氣汙染類型。	生活型態對其他生
			汙染的原因。	自己健康促進的		4. 問答:能說出沙塵暴	物與生態系的衝
			3. 了解境外空氣	立場。		與其他境外空氣汙染的	擊。
						成因及影響。	環 E8 認識天氣的
			4. 認識境內空汙			5. 問答:能說出室外空	温度、雨量要素與
			來源。			汙可能的汙染來源。	覺察氣候的趨勢及
			5. 了解減少境內			6. 問答:能說出如何改	極端氣候的現象。
			空汙的方法。			善空汙。	環 E9 覺知氣候變
			6. 認識境內空汙			7. 發表: 說出室內可能	遷會對生活、社會
			來源。			有哪些空氣汙染。	及環境造成衝擊。
			7. 了解減少境內			8. 問答:能說出改善室	環 E10 覺知人類的
			空汙的方法。			内空汙的方法。	行為是導致氣候變
			8. 了解家電如何			9. 發表:說出家電如何	遷的原因。
			防護空氣汙染並			過濾清潔空氣。	環 E13 覺知天然災
			減少其對身體的			10. 發表:說出防護空	害的頻率增加且衝
			危害。			汙的方式。	擊擴大。

			9. 了解如何因應			11.活動:完成小試身	
			空氣汙染。			手活動。	
			10. 能發掘生活中			11. 發表 說出自己的答	
			空氣汙染來源。			案與改善空汙的想法。	
			11. 思考如何減少				
			空氣汙染與其所				
			帶來的危害。				
第八週	第一冊第三單	3	1. 了解水汙染有	2a-III-2 覺知健	Ca-III-1 健康環	1. 發表:說出生活中遇	【環境教育】
	元:環保行動家		哪些。	康問題所造成的	境的交互影響因	過的水汙染。	環 E5 覺知人類的
	活動二:生活中		2. 了解造成水汙	威脅感與嚴重	素。	2. 問答: 能說出水汙染	生活型態對其他生
	的水汙染、活動		染的來源。	性。	Ca-III-2 環境污	的來源。	物與生態系的衝
	三:綠色生活行		3. 了解改善水汙	4b-III-2 使用適	染的來源與形式。	2. 問答:能說出改善水	擊。
	動家		染的方式。	切的事證來支持	Ca-III-3 環保行	汙染的方式。	環 E16 了解物質循
			4. 了解可以如何	自己健康促進的	動的參與及綠色消	3. 問答:能說出減少家	環與資源回收利用
			减少生活用水與	立場。	費概念。	中浴廁用水和水汙染的	的原理。
			汙水。	4b-III-3 公開提		方式。	環 E17 養成日常生
			5. 認識環保減塑	倡促進健康的信		4. 問答:能說出塑膠製	活節約用水、用
			的重要性。	念或行為。		品與環保的關係。	電、物質的行為,
			6. 了解什麼是塑			5. 問答:能說出環境中	減少資源的消耗。
			膠微粒。			的塑膠微粒是如何產生	
			7. 了解塑膠微粒			的。	
			的無所不在與嚴			6. 問答:能說出生活中	
			重性。			減塑的方式。	
			8. 了解減塑與環			7. 發表:說出參加過或	
			保的關聯。			聽過的淨灘、淨山或掃	
			9. 了解生活中減			街等活動。	
			塑的方式。			8. 問答:能說出何謂溫	
			10. 了解溫室效應			室效應。	
			的嚴重性。			9. 問答:能說出溫室效	
			四/瓜土 1二			0.17日 加加山血主X	

			11. 了解何謂碳足			應的影響。	
			跡以及透過選購			10. 問答: 能說明減碳	
			碳足跡較少的商			的方法。	
			品,達到減碳的			11. 問答: 能說明如何	
			方法。			得知商品製造產生的二	
			7 K 12. 了解何謂綠色			氧化碳排放量。	
			消費。			12. 發表: 說出綠色消	
			13. 了解如何做到			費的定義。	
			一線色消費。			13. 問答:能說出如何	
			M			實踐綠色消費。	
			消費中的重複使			14. 問答: 能說出如何	
			用與共享。			减少垃圾產生。	
			15. 如何實踐綠色			M	
			消費中的選購綠			做到重覆使用與共享。	
			月月 · 的运溯源 · 色產品。			16. 問答: 能說出如何	
			E				
						響應綠色生活。 17. 問答: 能說出環保	
			塑的概念及如何				
			在生活中實踐。			與綠色標章的意涵。	
			17. 綠色消費的自			18. 問答:能說出如何	
			我省思。			實踐減塑、減碳。	
			18. 辨識不同的綠			19. 發表:說明環保集	
			色產品標章。			點的類型。	
			19. 將所學的觀念				
			落實於生活中。				
第九週	第四單元:體操	3	1. 認識體操基本	. , -	Ia-III-1 滾翻、	1. 問答:能說出跳躍、	【安全教育】
	競技秀		跳躍、騰躍運動		支撐、跳躍、旋轉	騰躍運動技能的要領。	安 E7 探究運動基
	活動一:跳躍大		技能的要領。	要領。	與騰躍動作。	2. 實作:能表現正確的	本的保健。
	進擊		2. 練習體操基本	3c-III-1 表現穩		跳躍、騰躍運動技能。	
			跳躍、騰躍運動	定的身體控制和			

			技能的控制能	協調能力。			
			カ。	3c-III-3 表現動			
			3. 進行跳躍、騰	作創作和展演的			
			躍運動技能的挑				
			戰與創意活動。				
第十週	第四單元:體操	3	1. 認識身體軸線	ld-III-1 了解運	Ia-III-1 滾翻、	1. 問答:能說出旋轉和	【安全教育】
	競技秀		與體操基本旋	動技能的要素和	支撐、跳躍、旋轉	跳轉的要領。	安 E7 探究運動基
	活動二:肢體力		轉、跳轉運動技	要領。	與騰躍動作。	2. 實作:能表現正確的	本的保健。
	與美、活動三:		能的要領。	2d-III-1 分享運	Bc-III-1 基礎運	旋轉和跳轉運動技能。	安 E3 知道常見事
	運動安全一把罩		2. 練習體操基本	動欣賞與創作的	動傷害預防與處理	3. 實作:能進行體操動	故傷害。
			旋轉、跳轉運動	美感體驗。	方法。	作組合和展演規劃與執	安 Ell 了解急救的
			技能的控制能	3c-III-1 表現穩		行。	重要性。
			カ。	定的身體控制和		4. 情意: 願意分享運動	安 E12 操作簡單的
			3. 進行體操動作	協調能力。		欣賞與創作的美感體	急救項目。
			組合與展演活	3c-III-3 表現動		驗。	安 E13 了解學校內
			動。	作創作和展演的		5. 問答:能說出運動安	緊急救護設備的位
			4. 認識運動安全	能力。		全評估與運動防護措施	置。
			評估與運動防護	4c-III-2 比較與		基本概念。	安 E14 知道通報緊
			措施。	檢視個人的體適		6. 實作:能依據不同傷	急事件的方式。
			5. 理解急性運動	能與運動技能表		害程度表現正確的處理	
			傷害處理原則。	現。		步驟。	
			6. 演練不同運動	1c-III-2 應用身			
			傷害的處理步	體活動的防護知			
			驟。	識,維護運動安			
				全。			
第十一週	第五單元:默契	3	1. 能做出雙人母	ld-III-1 了解運	Ic-III-2 民俗運	1.實作:能正確做出雙	【安全教育】
	十足		子跳和横排跳動	動技能的要素和	動簡易性表演。	人母子跳和横排跳動	安 E7 探究運動基
	活動一:「繩」		作。	要領。		作。	本的保健。
	氣活現		2. 能做出雙人跳	3c-III-3 表現動		2. 實作:能和同學合	

					Т	1	T
			進出動作,並編	作創作和展演的		作,編排雙人跳展演流	
			排連	能力。		程。	
			續流程。	4c-III-1 選擇及		3. 實作:能運用平板電	
			3. 能運用平板電	應用與運動相關		腦,拍攝跳繩動作。	
			腦,拍攝跳繩動	的科技、資訊、		4. 觀察:能自我評量雙	
			作。	媒體、產品與服		人跳展演動作,並相互	
			4. 能自我評量雙	務。		觀摩交流。	
			人跳展演動作。				
第十二週	第五單元:默契	3	1. 能做出角錐和	1c-III-1 了解運	Ce-III-1 其他休	1. 實作:能正確做出角	【安全教育】
	十足		紙箱等器材的接	動技能要素和基	閒運動進階技能。	錐和紙箱等器材的接球	安 E7 探究運動基
	活動二:傳接趣		球動作。	本運動規範。		動作。	本的保健。
	味賽		2. 在遊戲中表現	2c-III-1 表現基		2. 觀察:能於遊戲中,	
			合作學習的精	本運動精神和道		展現團隊合作的態度。	
			神。	德規範。		3. 觀察:能遵守遊戲規	
			3. 能遵守遊戲規	3c-III-1 表現穩		定,發揮運動精神,並	
			定,發揮運動精	定的身體控制和		自我檢視達成情形。	
			神。	協調能力。			
第十三週	第六單元:運動	3	1. 能正確作出拳	2c-III-3 表現積	Bd-III-1 武術組	1.實作:能完成運動訓	【安全教育】
	好習慣		擊有氧的步伐、	極參與,接受挑	合動作與套路。	練計畫。	安 E7 探究運動基
	活動一:拳擊有		拳法及踢腿動	戰的學習態度。		2. 問答:能說出拳擊有	本的保健。
	氧		作。	3c-III-1 表現穩		氧的動作要領。	
			2. 能和同學一起	定的身體控制和			
			編創有氧拳擊組	協調能力。			
			合動作,並於練	4c-III-3 擬定簡			
			習後進行展演並	易的體適能與運			
			相互觀摩。	動技能的運動計			
				畫。			
第十四週	第六單元:運動	3	1. 學會正確的剪	ld-III-1 了解運	Ga-III-1 跑、跳	1. 實作: 能做出剪式	【安全教育】
	好習慣		式跳高動作。	動技能要素和基	與行進間投擲的遊	跳高的正確動作要領。	安 E7 探究運動基

	活動二:剪式跳		2. 能檢視同學剪	本運動規範。	戲。	2. 問答:能說出實踐運	本的保健。
					□ <u>□</u> 又 °		本 的标度。
	高		式跳高動作要領			動計畫後的心得感想。	
			的正確性。	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。			
第十五週	第七單元:團隊	3	1. 能能學會挑	1d-III-1 了解運	Hb-III-1 陣地攻	1. 實作:能運球上籃並	【安全教育】
	球勝		球、拋投上籃出	動技能要素和基	守性球類運動基本	將球投進籃框。	安 E7 探究運動基
	活動一:運球上		手動作。	本運動規範。	動作及基礎戰術。	2. 討論:能與同學討論	本的保健。
	籃		2. 能學會運球上	2c-III-3 表現積		上籃出手手腕的控制。	【生涯規劃教育】
			籃的跨步與時	極參與、接受挑		3. 觀察:學習同學運球	涯 E4 認識自己的
			機。	戰的學習態度。		上籃正確的動作。	特質與興趣。
			3. 檢視上籃的動	3c-III-1 表現穩			
			作並進行反思。	定的身體控制和			
				協調能力。			
第十六週	第七單元:團隊	3	1. 能做出空手跑	1d-III-1 了解運	Hb-III-1 陣地攻	1. 實作:能在比賽中運	【安全教育】
	球勝		位接球上籃。	動技能要素和基	守性球類運動基本	用空手跑位並接球。	安 E7 探究運動基
	活動一:運球上		2. 能交叉跑位接	本運動規範。	動作及基礎戰術。	2. 討論:能和同學討論	本的保健。
	籃		球上籃。	2c-III-3 表現積		並思考比賽策略。	【生涯規劃教育】
			3. 能於比賽中,	極參與、接受挑		3. 觀察:能和同學合作	涯 E4 認識自己的
			跑出空檔接球上	戰的學習態度。		進行比賽活動。	特質與興趣。
			籃。	3c-III-1 表現穩			
				定的身體控制和			
				協調能力。			
第十七週	第七單元:團隊	3	1. 能破解直線防	ld-III-1 了解運	Hb-III-1 陣地攻	1. 實作:能走位找出空	【安全教育】
	球勝		守、雙橫線防	動技能要素和基	守性球類運動基本	檔進行攻擊。	安 E7 探究運動基
	活動二:三對三		守。	本運動規範。	動作及基礎戰術。	2. 討論: 能和同學討	本的保健。

	鬥牛賽		2. 能走位引出空	2c-III-3 表現積		論並思考比賽策略。	【生涯規劃教育】
			檔進行攻擊。	極參與、接受挑		3. 觀察:能和同學合作	涯 E4 認識自己的
			3. 能思考不同策	戰的學習態度。		進行比賽。	特質與興趣。
			略,並運用於比	3d-III-2 演練比			
			賽中。	賽中的進攻和防			
				守策略。			
				4c-III-2 比較與			
				檢視個人的體適			
				能與運動技能表			
				現。			
第十八週	第七單元:團隊	3	1. 能學習拳頭或	1d-III-3 了解比	Hd-III-1 守備/	1. 實作:能做出正確的	【安全教育】
	球勝		手掌擊球。	賽的進攻和防守	跑分性球類運動基	打擊及防守動作。	安 E7 探究運動基
	活動三:徒手打		2. 能快速進行跑	策略。	本動作及基礎戰	2. 討論:能和同學討論	本的保健。
	擊		壘及傳接球。	2c-III-3 表現積	術。	壘包上無人及有人時,	【生涯規劃教育】
			3. 學習觸殺,並	極參與、接受挑		打擊落點較佳的位置。	涯 E4 認識自己的
			知道不可衝壘。	戰的學習態度。		3. 觀察:能和同學合作	特質與興趣。
			4. 能思考打擊及	3d-III-2 演練比		進行比賽。	
			防守策略,並運	賽中的進攻和防			
			用於比賽中。	守策略。			
			5. 了解五人制棒				
			球與樂樂棒球不				
			同的地方。				
第十九週	第七單元:團隊	3	1. 能學習拳頭或	ld-III-3 了解比	Hd-III-1 守備/	1. 實作:能做出正確的	【安全教育】
	球勝		手掌擊球。	賽的進攻和防守	跑分性球類運動基	打擊及防守動作。	安 E7 探究運動基
	活動三:徒手打		2. 能快速進行跑	策略。	本動作及基礎戰	2. 討論:能和同學討論	本的保健。
	擊		壘及傳接球。	2c-III-3 表現積	術。	壘包上無人及有人時,	【生涯規劃教育】
			3. 學習觸殺,並	極參與、接受挑		打擊落點較佳的位置。	涯 E4 認識自己的
			知道不可衝壘。	戰的學習態度。		3. 觀察:能和同學合作	特質與興趣。
			4. 能思考打擊及	3d-III-2 演練比		進行比賽。	

			防守策略,並運	賽中的進攻和防			
			用於比賽中。	守策略。			
			5. 了解五人制棒				
			球與樂樂棒球不				
			同的地方。				
第二十週	第七單元:團隊	3	1. 能做出低手發	ld-III-3 了解比	Ha-III-1 網/牆	1. 實作:能正確做出低	【安全教育】
	球勝		球和高手發球動	賽的進攻和防守	性球類運動基本動	手發球和高手發球動	安 E7 探究運動基
	活動四:排山倒		作。	策略。	作及基礎戰術。	作。	本的保健。
	海		2. 能訂定學習目	2c-III-3 表現積		2. 觀察:能訂定低手和	【生涯規劃教育】
			標,自我挑戰。	極參與、接受挑		高手發球的練習目標,	涯 E4 認識自己的
			3. 能瞭解攻防策	戰的學習態度。		自我挑戰。	特質與興趣。
			略,並和同學合	3c-III-2 在身體		3. 觀察:能運用攻防策	
			作,進行排球遊	活動中表現各項		略,和同學合作進行排	
			戲。	運動技能,發展		球遊戲。	
				個人運動潛能。			
第二十一週	第七單元:團隊	3	1. 能做出低手發	ld-III-3 了解比	Ha-III-1 網/牆	1. 實作:能正確做出低	【安全教育】
	球勝		球和高手發球動	賽的進攻和防守	性球類運動基本動	手發球和高手發球動	安 E9 學習相互尊
	活動四:排山倒		作。	策略。	作及基礎戰術。	作。	重的精神。
	海		2. 能訂定學習目	2c-III-3 表現積		2. 觀察:能訂定低手和	
			標,自我挑戰。	極參與、接受挑		高手發球的練習目標,	
			3. 能瞭解攻防策	戰的學習態度。		自我挑戰。	
			略,並和同學合	3c-III-2 在身體		3. 觀察:能運用攻防策	
			作,進行排球遊	活動中表現各項		略,和同學合作進行排	
			戲。	運動技能,發展		球遊戲。	
				個人運動潛能。			

- ◎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。

臺南市公立東區復興國民小學 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/□藝才班)

教材版本	翰	林版	實施4	' · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	六年級	教學節數	每週(3)節,本	學期共(51)節		
課程目標	【健康】 1. 青春期不僅帶來許多生理和身體上的改變,也可能由此延伸出許多惶惑與未知,透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識,成為自己的主人。 2. 了解傳染病的三個要素,從認識病原體開始,了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力,就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例,熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作,達成降低傳染病發生的機會。 3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時,適切的處置方法,以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後,能繼續守護自己身心的健康狀態。 【體育】 1. 認識終身運動的重要性,透過學校 SH150 計畫的理解與活動設計,掌握自主運動規劃,並善用運動相關的科技資源,增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作,並能進行簡易的創編與展演。 2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則,透過參與活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 3. 結合先前學習過的飛盤技巧,讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動,除了基本的運動技能外,如何善用規則允許的戰衡取勝,是該兩項運動的樂趣之一,運用活動、遊戲相關技巧,討論進攻與防守策略,培養團體合作之概念。 4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水城活動,裝備技巧不能少。開放水城遇到危險時,不緊張,並利用仰飄、不同游泳方式來									
該學習階段領域核心素	—————————————————————————————————————									
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	學習重點學	習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵		
第一週	單元一擁抱青春 向前行		了解青春期男 發育的差異。	1b-III-2 認識化 康技能和生活技		_ ,,,,,,	l.發表:說出青春期身 體會有哪些變化。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性		

	活動1面對青春		2. 能面對並解決	能的基本步驟。	方法。	2. 發表:說出自己所面	別、性傾向、性別
	好自在		青春期带來的轉	lb-III-4 了解健	Db-III-1 青春期的	對的困擾有哪些。	特質與性別認同的
			變。	康自主管理的原	探討與常見保健問	3. 問答:能說出子女的	多元面貌。
			3. 了解先天影響	則與方法。	題之處理方法。	身高與父母身高的關	性 E2 覺知身體意
			的遺傳因素。			聯。	象對身心的影響。
			4. 了解營養對身			4. 發表:請同學依據問	
			高的影響。			答分享曾經看或聽過的	
			5. 了解運動對身			例外。	
			高的影響。			5. 發表:分享自身喜愛	
			6. 了解睡眠對身			的運動。	
			高的影響。			6. 發表:分享睡眠時間	
			7. 了解包皮清潔			與起床後感覺是否有睡	
			的重要性。			飽。	
			8. 了解何謂夢遺			7. 發表:說出經歷或聽	
			以及夢遺後如何			過生理期有哪些不舒服	
			清潔。			或生活的不方便。	
			9. 了解如何減少			8. 發表:說出自己或陪	
			夢遺發生。			家人購買內衣的經驗。	
			10. 運用所學的青			9. 問答:能回答龜頭的	
			春期保健知識來			正確位置。	
			回答並填寫本活			10. 問答:能說出夢遺	
			動。			的生理機制。	
						11.填答:依照課本練	
						習填寫答案。	
第二週		0					
第一 冲	明二	3	1 フタケー 田川 昭	10 III 9 199 477 /17	DL III 9 bl ma tā vho	1 水丰,沙山岛后时间	『 山山 亚
第三週	單元一擁抱青春	ð	1. 了解何謂性騷		Db-III-3 性騷擾與	1. 發表:說出曾經聽過	【性別平等教育】
	向前行 江和 9 白 雕 归 游		擾。	進健康生活的方	性侵害的自我防	的相關性騷擾報導或新	性 E4 認識身體界
	活動2身體保護		2. 認識性騷擾的	法、資源與規	護。 網路兒少性剝削	買 。	限與尊重他人的身

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	C5-1 領域学習課任(調整)計畫	T	Γ.,		T	1
3. 1 并不應應得 40-111-2 使用週 3. 音表: 今年網路交友 核聯的新聞。 4. 學習明確拒絕 性縣權的態度。 5. 了解如何從自身 做起 愛護自我、專重他人。 6. 了解性侵害的情境。	你我他	多種型態。	範。		2. 問答:能說出可能構	•
的重要性。 4. 學習明確拒絕性驗檢的態度。 5. 了解如何從自身做趣愛護自我、尊重他人。 6. 了解性侵害的皮養。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境 遊預防性侵害的 發生。 8. 了解網路交及 沒 時,應遵守的原則。 9. 了解如何將使侵害的 發生。 9. 了解如何將使侵害的 發生。 10. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11. 了解愛害者的 成置與流程。 11. 了解受害者的 心情複原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練	兒童及少年性剝	3. 了解不應亂傳	4b-III-2 使用適	пцрз.//тецт.ес/ппегро	成性騷擾的事例。	性 E5 認識性騷
4. 學習明確拒絕性發情的態度。 5. 了解如何從自身做 起 愛 護 自我、等重他人。 6. 了解性侵害的定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境。並預防性侵害的發生。 8. 了解網路交友, 並預防性侵害的發生。 8. 了解網路交友, 方式, 意的原则。 9. 了解如何陪伴受害者。 10. 干解遭遇性侵害等的的虚量與流程。 11. 了解受害者的心情複原歷程。 12. 丁解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練	削防制教育	自己照片給他人	切的事證來支持		3. 發表:分享網路交友	擾、性侵害、性霸
性酸橙的態度。 5. 丁解如何從自身做起食護自我、專重他人。 6. 丁解性侵害的定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生生性侵害的情境。 有助性侵害的發生生性侵害的情境。 有助性侵害的發生生性侵害的情境。 有助性侵害的 發生生 的 原则。		的重要性。	自己健康促進的		被騙的新聞。	凌的概念及其求助
5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 6. 發表:說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 6. 發表:說出發生性侵害的定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的情境並預防性侵害的情境並預防性侵害的情境。 8. 發表:說出網路交友時,應遵守的原則。 9. 發表:說出網路交友時,應遵守的原則。 9. 發表:說出問事遇過愛性侵害時的處理方式。 10. 了解如何陪伴受害者。 11. 了解愛醫者的心情轉變過程。 11. 了解受害者的心情模層歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		4. 學習明確拒絕	立場。		4. 問答:能說出面對性	管道。
等。 6. 發表:說出在新聞中 看過或聽過的性侵害案 作。 7. 解生侵害的 定義。 7. 發表:說出發生性侵 害的高風險情境與預防 方式。 8. 發表:說出網路交友 性慢害的療生。 8. 了解網路交友 必須注意的原則。 9. 了解如何陪伴 受害者。 10. 了解遭遇性侵 害時的處置與流程。 11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		性騷擾的態度。			騷擾時應有的態度。	【人權教育】
表、尊重他人。 6. 了解性侵害的 定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境 遊預防性侵害的		5. 了解如何從自			5. 填答: 依課本內容填	人 E2 關心周遭不
6. 了解性侵害的 定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境		身做起愛護自			答。	公平的事件,並提
定義。 7. 能分辨容易發生性侵害的情境。		我、尊重他人。			6. 發表:說出在新聞中	出改善的想法。
7. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的高風險情境與預防方式。 8. 發表:說出網路交友時,應遵守的原則。 9. 發表:說出網路交友時,應遵守的原則。 9. 發表:說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 9. 了解如何陪伴受害者。 10. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11. 了解受害者的心情複原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		6. 了解性侵害的			看過或聽過的性侵害案	人 E7 認識生活中
生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 8. 發表:說出網路交友 8. 了解網路交友 2. 了解如何陪伴受害者。 10. 了解遭遇性侵害的處置與流程。 11. 了解受害者的心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		定義。			件。	不公平、不合理、
並預防性侵害的發生。 8. 了解網路交友 2. 了解網路交友 2.		7. 能分辨容易發			7. 發表:說出發生性侵	違反規則和健康受
發生。 8. 發表:說出網路交友 8. 了解網路交友 9. 發表:說出曾聽過遭 受性侵害時的處理方 式。 9. 了解如何陪伴 受害者。 10. 了解遭遇性侵 害時的處置與流 程。 11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		生性侵害的情境			害的高風險情境與預防	到傷害等經驗,並
8. 了解網路交友 必須注意的原則。 9. 發表:說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 9. 了解如何陪伴受害者。 10. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11. 了解受害者的心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		並預防性侵害的			方式。	知道如何尋求救助
○ 須注意的原則。		發生。			8. 發表:說出網路交友	的管道。
則。 9. 了解如何陪伴 受害者。 10. 了解遭遇性侵 害時的處置與流程。 11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		8. 了解網路交友			時,應遵守的原則。	
9. 了解如何陪伴 受害者。 10. 了解遭遇性侵害的處置與流程。 11. 了解受害者的心情複原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		必須注意的原			9. 發表:說出曾聽過遭	
受害者。 10. 了解遭遇性侵害的 成置與流程。 11. 了解受害者的心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		則。			受性侵害時的處理方	
10. 了解遭遇性侵害的處置與流程。 11. 了解受害者的心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴受害者。 13. 能以同理心練		9. 了解如何陪伴			式。	
審時的處置與流程。 11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		受害者。			10. 發表:分享自己遭	
程。 11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		10. 了解遭遇性侵			受親人離去或好友吵架	
11. 了解受害者的 心情復原歷程。 12. 了解如何陪伴 受害者。 13. 能以同理心練		害時的處置與流			等傷痛的心情轉變過	
心情復原歷程。 (8時,會希望旁人怎麼做。 12. 了解如何陪伴受害者。 12. 填答:依課本內容填答。 13. 能以同理心練 填答。		程。			程。	
12. 了解如何陪伴		11. 了解受害者的			11. 發表: 說出陷入悲	
受害者。 13. 能以同理心練		心情復原歷程。			傷時,會希望旁人怎麼	
13. 能以同理心練 填答。		12. 了解如何陪伴			做。	
		受害者。			12. 填答: 依課本內容	
型 取 企 化 台 石 。		13. 能以同理心練			填答。	
		習陪伴的技巧。				

第四週	單元一擁抱青春	3	1. 了解何謂性傾	3b-III-3 能於引	Db-III-2 不同性傾	1. 發表:會以怎樣的行	【性別平等教育】
	向前行		向。	導下,表現基本	向的基本概念與性	為表現去吸引喜歡的人	性 E3 覺察性別角
	活動3做自己、		2. 了解如何表達	的決策與批判技	別刻板印象的影響	的注意。	色的刻板印象,了
	向前行		正確的喜歡情	能。	與因應方式。	2. 填答:依據課本內容	解家庭、學校與職
			感。	4b-III-2 使用適		勾選與填答。	業的分工,不應受
			3. 了解個人特質	切的事證來支持		3. 發表:能分享曾聽過	性別的限制。
			與性別無關。	自己健康促進的		性別刻板印象的例子。	性 E6 了解圖像、
			4. 了解何謂性別	立場。		4. 發表:於課本內容討	語言與文字的性別
			刻板印象。			論後,請同學整理發表	意涵,使用性别平
			1. 了解破除性别			得到的想法。	等的語言與文字進
			刻板印象的意			1. 發表:分享看過或聽	行溝通。
			義。			過的破除性別刻板印象	性 E7 解讀各種媒
			2. 運用批判思考			案例。	體所傳遞的性別刻
			破除性別刻板印			2. 填答:練習批判思考	板印象。
			象。			的填答。	
			3. 能運用本單元			3. 填答:依照課本提問	
			的知識與技能。			填答。	
						4. 發表:分享所填答的	
						答案。	
第五週	單元二健康生活	3	1. 了解傳染是無	la-III-3 理解促	Fb-III-1 健康各面	1. 發表:說出生病過的	【家庭教育】
	家		形的。	進健康生活的方	向平衡安適的促進	經驗,及當時不舒服的	家 E11 養成良好家
	活動1預防傳染		2. 了解衛生習慣	法、資源與規	方法與日常健康行	情況。	庭生活習慣,熟悉
	病的法寶		養成的重要。	範。	為。	2. 問答:能說出生病是	家務技巧,並參與
			3. 了解構成傳染	lb-III-4 了解健	Fb-III-3 預防性健	由傳染所引起。	家務工作。
			病的三要素。	康自主管理的原	康自我照護的意義	3. 問答:能說出構成傳	【生命教育】
			4. 學習阻斷傳染	則與方法。	與重要性。	染的條件有哪些。	生 E4 觀察日常生
			病的發生。	4a-III-2 自我反		4. 紙筆:完成小小行動	活中生老病死的現
			5. 針對阻斷傳染	省與修正促進健		家。	象,思考生命的價
			病三要素,找出	康的行動。		5. 問答:能說出抵抗力	值。

			本身所缺失的生			與傳染病的關聯性。	【資訊教育】
			活技能,並練習			6. 問答:能針對傳染病	資 E2 使用資訊科
			以此設定計畫,			發生的三個要素,說出	技解決生活中簡單
			落實該項技能。			相對應的阻斷方法。	的問題。
			6. 複習並熟悉傳			7. 填答:完成目標設定	
			染三要素的分			填寫。	
			類。			8. 填答:完成自我管理	
						與監控填寫。	
						9. 活動:完成小試身手	
						活動,填答相關提問。	
第六週	單元二健康生活	3	1. 認識諾羅的病	la-III-3 理解促	Fb-III-2 臺灣地區	1. 發表:說出感染諾羅	【家庭教育】
	家		原體。	進健康生活的方	常見傳染病預防與	的症狀。	家 E11 養成良好家
	活動2你不可不		2. 了解感染諾羅	法、資源與規	自我照顧方法。	2. 發表:說出諾羅的傳	庭生活習慣,熟悉
	知的傳染病		的傳染途徑。	範。	Db-III-4 愛滋病傳	染途徑。	家務技巧,並參與
			3. 了解諾羅的症	2b-III-2 願意培	染途徑與愛滋關	3. 問答:能說出感染諾	家務工作。
			狀、照護方式及	養健康促進的生	懷。	羅後的照護方式。	【生命教育】
			預防方法。	活型態。		4. 問答:能說出諾羅的	生 E4 觀察日常生
			4. 了解新冠的傳	3b-III-3 能於引		預防方式。	活中生老病死的現
			染途徑。	導下,表現基本		5. 發表:說出感染流感	象,思考生命的價
			5. 了解新冠的症	的決策與批判技		的症狀。	值。
			狀、照護方式及	能。		6. 發表:說出新冠病毒	【資訊教育】
			預防方法。			的傳染途徑。	資 E2 使用資訊科
			6. 認識愛滋病病			7. 問答:能說出感染新	技解決生活中簡單
			原體。			冠肺炎後的照護方式。	的問題。
			7. 了解感染 HIV 的			8. 問答:能說出新冠病	
			傳染途徑。			毒的預防方式。	
			8. 熟悉 HIV 感染後			9. 發表:說出聽過的愛	
			的處置及預防方			滋病的相關防治宣導。	
			法。			10. 問答:能說出愛滋	

			9. 了解愛滋預防			病令人恐懼的原因。	
			的正確觀念並落			11. 發表:說出愛滋病	
			實反歧視的態			的傳染途徑。	
			度。			12. 問答: 能說出 HIV	
			10. 能應用批判思			與愛滋病之間的關係。	
			考方式駁斥對愛			13. 問答: 能說出愛滋	
			滋的歧視。			病的預防方法。	
			11. 能表達對愛滋			14. 演練: 運用批判性	
			病患的關懷。			思考技巧,找出面對愛	
			12. 了解所學傳染			滋的正確觀念。	
			病及預防法。			15. 發表:說出與愛滋	
)(1)C()(1)(1)			病患者相處應有的態	
						度。	
						16. 問答:能說出生病	
						時的心情及會否需要有	
						人關心。	
						17. 問答:能說出哪些	
						行為互動不會傳染愛滋	
						病,哪些可能有風險。	
						18. 發表:寫出對愛滋	
						病患的關懷。	
						19. 活動:完成小試身	
						手活動。	
第七週	單元三健康 E 起	3	1. 了解感官的重		Da-III-3 視力與口	1. 發表:說出感官的重	【家庭教育】
	來		要性以及所連結	康自主管理的原	腔衛生促進的保健	要性。	家 E7 表達對家庭
	活動1明眸皓齒		的五感。	則與方法。	行動。	2. 演練:完成小小行動	成員的關心與情
	到終老		2. 了解視力保健			家的問題。	感。
			的重要性。	康問題所造成的		3. 發表:說出眼睛疲累	家 E12 規劃個人與
			3. 了解眼睛疲勞	威脅感與嚴重		的症狀。	家庭的生活作息。

的症狀。	性。	4. 檢核:完成眼睛疲勞
4. 了解失去視覺	2b-III-2 願意培	檢核表。
可能對生活造成	養健康促進的生	5. 演練:完成「失去視
的不便。	活型態。	覺想像」學習單。
5. 了解近視的成	3b-III-4 能於不	6. 發表:說出近視的成
因。	同的生活情境	因。
6. 了解近視的矯	中,運用生活技	7. 發表:說出近視的矯
治方式。	能。	治方式。
7. 了解保護眼睛	4a-III-2 自我反	8. 自評:執行護眼六招
與視力的方式。	省與修正促進健	的成效。
8. 了解如何在生	康的行動。	9. 計畫:完成個人的護
活中實踐護眼技		眼計畫。
能。		10. 實踐:根據計畫實
9. 了解如何實際		際展演護眼技能。
展演護眼計畫。		發表:說出缺牙可能對
10. 建立正確的用		健康造成的影響。
眼方法。		11. 演練:檢視個人牙
11. 了解牙齒完整		齒狀況。
對健康的重要		12. 檢視:檢視個人口
性。		腔的狀況。
12. 了解個人牙齒		13. 發表:分享自己或
的實際狀況。		他人矯正牙齒的經驗。
13. 了解咬合不正		14. 問答:能說出口腔
對健康的影響。		清潔與健康的關係。
14. 了解口腔疾病		15. 演練:能正確的使
的實際狀況。		用貝氏刷牙法與牙線清
15. 了解齒列不正		潔牙齒。
對健康的影響,		16. 計畫:完成個人的
並正確選擇牙齒		護齒計畫。

			矯正的醫療服			17.實踐:根據計畫實	
			務。			際展演護齒技能。	
			16. 了解牙齒清潔			18. 活動:完成小試身	
			與口腔健康的重			手。	
			要性,建立促進			•	
			口腔健康的習				
			1				
			17. 了解刷牙、牙				
			膏及牙線的使用				
			方式。				
			18. 了解如何實際				
			設計護齒計畫。				
			19. 建立正確的護				
			当. 廷亚亚雄的设 齒方法。				
			20. 了解視力健康				
			的重要性,建立				
			促進視力健康的				
			習慣。				
			21. 了解口腔健康				
			的重要性,建立				
			促進口腔健康的				
			習慣。				
第八週	單元三健康 E 起	3	1. 建立正確使用	la-III-3 理解促		1. 發表:說出最近一次	【人權教育】
	來		健保卡就醫的健	進健康生活的方	與醫療的方法。	就醫時繳付的費用。	人 E2 關心周遭不
	活動2終身照護		康行為。	法、資源與規		2. 問答: 能說出我國全	公平的事件,並提
	沒煩惱		2. 認識全民健保	範。		民健保的特色。	出改善的想法。
			的特色。	2a-III-2 覺知健		3. 發表:說出健保卡的	人 E3 了解每個人
			3. 認識健保卡的	康問題所造成的		特色與承載的資訊。	需求的不同,並討
			特色。	威脅感與嚴重		4. 發表:說出就醫的流	論與遵守團體的規

			4. 了解就醫流	性。		程。	則。
			程。			5. 問答:能說出不當使	
			5. 建立正確使用			用健保而造成健保危機	
			健保卡就醫的行			的狀況。	
			為。			6. 發表:說出曾做過的	
			6. 了解健保的便			健檢。	
			利性與財政危			7. 問答:能說出珍惜健	
			機。			保資源的方式。	
			7. 了解造成健保			8. 檢核:檢核個人在生	
			危機的原因。			活中是否做到珍惜健保	
			8. 了解珍惜健保			資源。	
			資源的方式。			9. 活動:完成小試身	
			9. 建立珍惜醫療			手。	
			資源,善用全民				
			健康保險的觀				
			念。				
第九週	單元四慢活新主	3	1. 認識終身運動	1c-III-3 了解身	Bc-III-2 運動與疾	1. 問答:能說出終身運	【資訊教育】
	張、活動2運動		的目的。	體活動對身體發	病保健、終身運動	動的益處與 SH150 的意	資 E12 了解並遵守
	養生、養生運動		2. 理解 SH150 的	展的關係。	相關知識。	義。	資訊倫理與使用資
	活動1愛運動、		意義與做法。	4c-III-1 選擇及		2. 實作:能依據 SH150	訊科技的相關規
	I運動		3. 設計能在學校	應用與運動相關		理念設計適當的運動。	範。
			或家中進行的簡	的科技、資訊、		3. 問答:能說出與運動	【品德教育】
			易運動。	媒體、產品與服		相關的科技資源。	品 El 良好生活習
			4. 認識與運動相	務。		4. 實踐:願意運用科技	慣與德行。
			關的科技資源。	4d-III-1 養成規		資源解決運動相關問	【生命教育】
			5. 運用科技資源	律運動習慣,維		題。	生 E2 理解人的身
			解決運動相關問	持動態生活。		5. 問答:能說出八段錦	體與心理面向。
			題。	ld-III-1 了解運		對身體的保健功能。	
			6. 認識八段錦的	動技能的要素和		6. 實作:能正確做八段	

			起源以及保健功	要領。		錦的招式。	
			能。	2d-III-3 分析並		2-1 4 4 Fi > A	
			7. 練習八段錦八	,			
			組招式。	活動的特色。			
			8. 理解進行八段				
			。 。 。 。 。 。 。 。	定的身體控制和			
			如的江总事实	及的另歷在 的不 協調能力。			
第十週	單元四慢活新主	3	1. 認識排舞的特		Ib-III-2 各國土風	1. 問答:能說出排舞的	【多元文化教育】
<i>N</i> 1 -2	一	0	色。	動技能的要素和	舞。	特色與基本要素。	多 E6 了解各文化
	K		2. 練習排舞的基		94	2. 實作:能運用排舞基	間的多樣性與差異
	伯凯日低赤邻外		本要素與動作要			4. 頁作· 肥逗用排好	性。
			(4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	定的身體控制和		3. 發表:能展演簡易排	TE *
				及的才履程刊和		5. 殺衣・肥辰演画勿排 舞創作。	
			3. 練習排舞的基				
			本動作。	3c-III-3 表現動			
			4. 進行簡易排舞				
<i>k</i> k 1 ym	四一一月四从石		的作與展演。	能力。	OI III O b TIPE	1 77 66 . 11 . 12 . 13	V
第十一週	單元五休閒樂無	3	了解自行車運動	•	Cb-III-3 各項運動	1. 問答: 能說出如何挑	【安全教育】
	窮		注意事項及上路		裝備、設施、場	選適合的自行車和裝備	安 E7 探究運動基
	活動1穿縮自如		時的安全要點。	識,維 護運動安	域。	及出發前的基本檢查。	本的保健。
				全。	Ce-III-1 其他休閒	2. 實作:能遵守交通規	
				4c-III-1 選擇及	運動進階技能。	則騎乘自行車。	
				應用與運動相關		3. 自評:能規劃合適的	
				的科技、資訊、		自行車路線。	
				媒體、產品與服			
				務。			
第十二週	單元五休閒樂無	3	了解定向運動規	2c-III-2 表現同	Cb-III-3 各項運動	實作:能完成順點型與	【安全教育】
	窮		則並能實際操作	理心、	裝備、設施、場	積分型定向運動。	安 E7 探究運動基
	活動2定向運動		順點型與積分型	正向溝通的團隊	域。		本的保健。
			定向運動。	精神。	Ce-III-1 其他休閒		

				3d-III-3 透過體	運動進階技能。		
				驗或實踐,解決			
				練習或比賽的問			
				題。			
第十三週	單元五休閒樂無	3	1. 能做出飛盤正	ld-III-1 了解運	Ce-III-1 其他休閒	1. 實作:能正確做出飛	【品德教育】
	窮		手投擲動作。	動技能的要素和	運動進階技能。	盤正手投擲動作。	品 E3 溝通合作與
	活動 3 飛盤遊戲		2. 能修正投擲動	要領。		2. 觀察:能依據自訂目	和諧人際關係。
			作,並訂定自我	2c-III-3 表現積		標,積極自我挑戰。	
			練習目標,積極	極參與、接受挑		3. 觀察:遊戲過程中,	
			完成。	戰的學習態度。		能展現運動風度,遵守	
			2. 能發揮運動精	3c-III-2 在身體		遊戲規定。	
			神,與同學進行	活動中表現各項			
			飛盤遊戲。	運動技能,發展			
				個人運動潛能。			
第十四週	單元五休閒樂無	3	1. 能做出飛盤正	ld-III-1 了解運	Ce-III-1 其他休閒	1. 實作:能正確做出飛	【品德教育】
	窮		手投擲動作。	動技能的要素和	運動進階技能。	盤正手投擲動作。	品 E3 溝通合作與
	活動3分盤遊戲		2. 能修正投擲動	要領。		2. 觀察:能依據自訂目	和諧人際關係。
			作,並訂定自我	2c-III-3 表現積		標,積極自我挑戰。	
			練習目標,積極	極參與、接受挑		3. 觀察:遊戲過程中,	
			完成。	戰的學習態度。		能展現運動風度,遵守	
			2. 能發揮運動精	3c-III-2 在身體		遊戲規定。	
			神,與同學進行	活動中表現各項			
			飛盤遊戲。	運動技能,發展			
				個人運動潛能。			
第十五週	單元六拋滾有一	3	1. 能做出快速閃	1c-III-1 了解運	Hb-III-1 陣地攻守	1. 實作: 做好傳接球不	【品德教育】
	套		躲的動作。	動技能要素和基	性球類運動基本動	失誤,快速抓取色帶。	品 E3 溝通合作與
	活動1帶式橄欖		2. 熟練低手傳	本運動規範。	作及基礎戰術。	2. 討論:能與同學討論	和諧人際關係。
	球大躍進		球、向後及平行	ld-III-1 了解運		跑位策略及方法。	【安全教育】
			傳球。	動技能的要素和		3. 觀察:能和同學合作	安 E7 探究運動基

			3. 能緊跟持球進	要領。		進行活動。	本的保健。
			攻者防守,並快	ld-III-3 了解比			
			速 TAG 色帶。	賽的進攻和防守			
			4. 能持球快速衝	策略。			
			過得分線。	2c-III-1 表現基			
			5. 能實際進行正	本運動精神和道			
			式帶式橄欖球比	· 德規範。			
			賽。	3c-III-1 表現穩			
				定的身體控制和			
				協調能力。			
				3d-III-3 透過體			
				驗或實踐,解決			
				練習或比賽的問			
				題。			
				4c-III-3 擬定簡			
				易的體適能與運			
				動技能的運動計			
				畫。			
				4d-III-2 執行運			
				動計畫,解決運			
				動參與的阻礙。			
第十六週	單元六拋滾有一	3	1. 能做出滾球拋	1d-III-3 了解比	Hc-III-1 標的性球	1. 實作:能正確做出滾	【品德教育】
	套		擲動作。	賽的進攻和防守	類運動基本動作及	球拋擲動作。	品 E3 溝通合作與
	活動2滾球大進		2. 能自訂滾球練	策略。	基礎戰術。	2. 觀察:能依據自訂目	和諧人際關係。
	擊		習目標,並檢視	3c-III-1 表現穩		標,積極自我挑戰。	【安全教育】
			達成情形。	定的身體控制和		3. 觀察:遊戲過程中,	安 E7 探究運動基
			3. 能理解滾球比	協調能力。		能思考並運用攻防策	本的保健。
			賽攻防策略,並	4c-III-2 比較與		略。	
			運用於遊戲中。	檢視個人的體適			

1 领域字目的				I			1
				能與運動技能表			
				現。			
第十七週	單元七親水悠遊	3	1. 認識溯溪,能	1c-III-1 了解運	Cc-III-1 水域休閒	1. 實作: 認識溯溪準備	【海洋教育】
	趣		規劃溯溪活動。	動技能要素和基	運動進階技能。	活動,練習受困時的自	海 E3 具備從事多
	活動1涼夏溯溪		2. 了解溯溪危險	本運動規範。	Gb-III-1 水中自救	救方法。	元水域休閒活動的
	行,玩樂重安全		狀況,避免危險	2c-III-3 表現積	方法、仰漂 15 秒。	2. 討論:理解溯溪知識	知識與技能。
			發生。	極參與、接受挑		及技巧。	
			3. 溯溪受困時,	戰的學習態度。		3. 觀察:能觀賞溯溪活	
			能夠保護自己以	3c-III-2 在身體		動的影片,觀察每個地	
			求安全。	活動中表現各項		點的不同。	
				運動技能,發展			
				個人運動潛能。			
				4d-III-2 執行運			
				動計畫,解決運			
				動參與的阻礙。			
第十八週	單元七親水悠遊	3	1. 加強划手及打	1d-III-1 了解運	Gb-III-2 手腳聯合	1. 實作:能流暢進行捷	【海洋教育】
	趣		水能力,增加换	動技能的要素和	動作、藉物游泳前	式,並提升速度。	海 E3 具備從事多
	活動2游泳能力		氣流暢性。	要領。	進、游泳前進15公	2. 討論:討論分項活動	元水域休閒活動的
	大提升		2. 提升捷式前進	2c-III-3 表現積	尺(需換氣三次以	如何做的更好。	知識與技能。
			速度。	極參與、接受挑	上) 與簡易性游泳	3. 觀察:觀察同學捷式	
			3. 進行簡易式游	戰的學習態度。	比賽。	動作正確性。	
			泳比賽。	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			
				易體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
						l .	

[◎]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。