# 臺南市公立新化區正新國民小學 114 學年度第一學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康	康軒版 實施年級 六年級 教學節數 每週(3)節,本學期共(63)節									
課程目標	1.學習調適壓力、避免網路沉迷。 2.運用網路與人溝通時,表現合宜的禮儀。 3.覺察消費對環境的影響,做出健康消費選擇。 4.破除性別刻板印象,尊重每個人的不同。 5.認識性騷擾、性侵害與性剝削,學習自我保護。 6.演練擲球、滾球、推桿擊球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7.挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8.練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9.學習水中抽筋處理和水中自救。 10.玩扯鈴遊戲,並進行扯鈴表演。 11.體驗技擊活動,在生活中應用技擊保護自己。 12.學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。										
該學習階。領域核心素	健體-E-A2 具化 健體-E-B2 具化 健體-E-B3 具化 健體-E-C2 具化	備探索身體活動 備應用體育與係 備運動與健康不 備同理他人感受	助與健康生活問 建康相關科技及 盲關的感知和於 受,在體育活動	月題的思考能力,並 2資訊的基本素養, 2賞的基本素養,促	並理解各類 進多元感官 與人互動、	原媒體刊載、報 了的發展,在生 公平競爭,並	常生活中運動與健康的 導有關體育與健康內容 活環境中培養運動與健 與團隊成員合作,促進 元性。	的意義與影響。 康有關的美感體驗。			
				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	習重點學習	習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週 8/31-9/06	第一單元健康用 網路 第一課網路不沉 迷	性與 路的 2.描3 健康 3.覺3	<ul><li> 裁網路的便利</li><li> 正戶法</li><li> 近網路沉迷對</li><li> 必網路響</li><li> 公網路所</li><li> 的威脅感</li><li> 性。</li></ul>	1a-III-3 理解促進健康生活與原生活與與 強、資源與 範。 1b-III-1 理解健康 技能和生活護的 對健康維護的重要性。	情緒、原 技巧。 Fb-III-1 平衡安立 法與日		報告實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。			

						1	
			4.透過篩檢量表,	1b-III-4 了解健康			
			覺察個人網路沉	自主管理的原則			
			迷問題。	與方法。			
			5.理解避免網路沉	2a-III-2 覺知健康			
			迷的方法。	問題所造成的威			
			6.願意培養正向的	脅感與嚴重性。			
			網路使用習慣。	2b-III-2 願意培養			
			7.運用生活技能	健康促進的生活			
			「人際溝通」,獨	型態。			
			立演練與家人溝	3b-III-1 獨立演練			
			通網路使用的時	大部份的自我調			
			間。	適技能。			
			8.了解健康自主管	3b-III-2 獨立演練			
			理的原則與方	大部分的人際溝			
			法。	通互動技能。			
			9.運用生活技能	3b-III-4 能於不同			
			「自我管理與監	的生活情境中,			
			督」,反省與修正	運用生活技能。			
			網路使用的習				
			慣。	與修正促進健康			
			10.運用生活技能	的行動。			
			「抗壓能力」,調				
			適壓力。				
			11.理解生活技能				
			「抗壓能力」對				
			健康維護的重要				
			性。				
			12.運用「五正四				
			樂促進健康」原				
			則,強化面對壓				
			力的能力。				
第二週	第一單元健康用	3	1.獨立演練網路溝	3b-III-2 獨立演練	Db-III-5 友誼關係的	報告	【資訊教育】

9/07-9/13	網路	通禮儀,維繫友	大部分的人際溝	維繫與情感的合宜	實作	資 E7 使用資訊科技
	第二課友誼維繫	誼關係。	通互動技能。	表達方式。	作業	與他人建立良好的
		2.獨立演練網路訊	3b-III-4 能於不同			互動關係。
		息分享禮儀,維	的生活情境中,			資 E12 了解並遵守
		繫友誼關係。	運用生活技能。			資訊倫理與使用資
		3.運用生活技能				訊科技的相關規
		「自我肯定」,建				範。
		立與朋友互動的				
		自信。				
		4.運用生活技能				
		「人際溝通」,獨				
		立演練合宜的情				
		感表達方式。				
第三週	第二單元打造健 3	1.描述消費行為對	1a-III-2 描述生活	Ca-III-3 環保行動的	報告	【環境教育】
9/14-9/20	康消費心法	環境的影響。	行為對個人與群	參與及綠色消費概	實作	環 E15 覺知能資源
	第一課健康消費	2.理解健康消費的	體健康的影響。	念。		過度利用會導致環
	選擇	方法、資源與規	1a-III-3 理解促進	Eb-III-2 健康消費相		境汙染與資源耗竭
		• •	健康生活的方	關服務與產品的選		的問題。
		3.認同健康消費的	法、資源與規	擇方法。		環 E17 養成日常生
		生活規範、態度	範。			活節約用水、用
		與價值觀。	2b-III-1 認同健康			電、物質的行為,
		4.願意培養健康消	的生活規範、態			減少資源的消耗。
		費的生活型態。	度與價值觀。			
		5.運用生活技能	2b-III-2 願意培養			
		「做決定」,做出	健康促進的生活			
		健康消費的選	型態。			
		擇。	3b-III-4 能於不同			
		6.運用多元的健康	的生活情境中,			
		消費資訊、產品	運用生活技能。			
		與服務。	4a-III-1 運用多元			
		7.公開提倡綠色消	的健康資訊、產			
		費的信念和行	品與服務。			

			£1	41. III 2 A BB 1B 7B			
			動。	4b-III-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			
第四週	第二單元打造健	3	1.描述媒體對於消	1a-III-2 描述生活	Eb-III-1 健康消費資	報告	【人權教育】
9/21-9/27	康消費心法		費行為的影響。	行為對個人與群	訊與媒體的影響。	實作	人 E7 認識生活中不
	第二課健康消費		2.對照生活情境的	體健康的影響。	Eb-III-2 健康消費相	作業	公平、不合理、違
	聰明購		健康需求,尋求	1a-III-3 理解促進	關服務與產品的選		反規則和健康受到
			適用的生活技	健康生活的方	擇方法。		傷害等經驗,並知
			能。	法、資源與規			道如何尋求救助的
			3.運用生活技能	範。			管道。
			「批判性思考」,	1b-III-3 對照生活			
			判斷廣告媒體的	情境的健康需			
			消費資訊。	求,尋求適用的			
				健康技能和生活			
			題的處理方法、	技能。			
			資源與規範。	2b-III-2 願意培養			
			5.願意培養健康消				
			費的生活型態。	型態。			
			6.主動表現健康消				
			費的行動。	下,表現基本的			
			X 47 17 29	·			
				一			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
第五週	第三單元友善的	3	1.關注性別刻板印		Db-III-2 不同性傾向	實作	【性別平等教育】
9/28-	第二年几及音的 世界	3	象受到個人、家		的基本概念與性別	貝 11	性 E3 覺察性別角色
10/04	第一課破除性別		家 文 到 個 八 、 家 庭 、 學 校 與 社 區				的刻板印象,了解
10/01	第一 誅破除性別 刻板印象		度、字校 與 在 血 等 因 素 的 交 互 作		刻 极 印 豕 的 彰 鲁 <u>典</u> 因 應 方 式 。		的刻极印象,了胜家庭、學校與職業
	列 1双 4   3   3   4   4   4   4   4   4   4			· ·	凶 應 刀 玐 °		
			用影響。	作用之影響。			的分工,不應受性
				2b-III-1 認同健康			别的限制。
			省思性別刻板印	的生活規範、態			性 E8 了解不同性別

			象。 3.認同職業的選擇 不應受性別的限 制。	度與價值觀。			者的成就與貢獻。 【家庭暴力防治教 育】
第六週 10/05- 10/11	第三單元友善的世界第二課尊重特質	3	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	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	的基本概念與性別 刻板印象的影響與	報告實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾別、質與性別。 質與性別。 性 E12 了解與多 性 E2 了解的多樣性。
第七週 10/12- 10/18	第三單元友善的世界 第三課維護身體 自主權	3	1.認識性騷擾 2.覺知性騷擾 成的性 動力 動性 動力 動性 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我防護。	報告實作	【性别平等教育】、性 E5 認識性屬邊 性 E5 認識性顯邊 性 是 要 其 求 助 能 是 一

次· 次于日日	四年/11 五					
		重性。				
		7.認識生活技能				
		「批判性思考」				
		的基本步驟。				
		8.運用生活技能				
		「批判性思考」				
		破除性侵害的迷				
		思。				
		9.理解預防性侵害				
		的方法、遭遇性				
		侵害的因應方				
		式。				
第八週 第	第三單元友善的 3	1.理解預防性侵害	1b-III-2 認識健康	Db-III-3 性騷擾與性	報告	【性別平等教育】
10/19- 번	世界	的方法、遭遇性	技能和生活技能	侵害的自我防護。	實作	性 E5 認識性騷擾、
10/25 第	第三課維護身體	侵害的因應方	的基本步驟。		作業	性侵害、性霸凌的
	自主權	式。	2a-III-2 覺知健康			概念及其求助管
		2.主動表現預防性	問題所造成的威			道。
		侵害的方法。	脅感與嚴重性。			【性侵害防治教
		3.演練遭遇性侵害	3b-III-3 能於引導			育】了解自己有拒
		的因應方式。	下,表現基本的			絕 傷害與生存的權
		4.受性侵害時能運	決策與批判技			利
		用多元的健康資	能。			【兒少性剝削防治
		源尋求協助。				教育】
		5.用生活技能「批				, = /, <b>2</b>
		判性思考」,破除				
		針對性侵受害者				
		說法的迷思。				
		6.願意同理並關懷				
		性侵受害者。				
		7.認識兒少性剝				
		削。				
		8.覺知網路兒少性				

			剝削所造成的威				
			脅感與嚴重性。				
			9.理解預防網路兒				
			少性剝削的方				
			法,避免私密影				
			像外流,並拒絕				
			成為性剝削加害				
			者。				
			10.理解私密影像				
			外流的因應方				
<i>tt</i> 1 .m	ht 111 - 15 ++ 1	2	式。	11771	TT TTT 4 let at 11 declare	رر ولم	<b>F</b> → 11 11 11 <b>1</b>
第九週	第四單元球藝攻	3	· ·	1d-III-1 了解運動			【品德教育】
10/26-	防戰		球、助走滾球、			報告	品 E6 同理分享。
11/01	第一課鎖定目標		推桿擊球的動作	· ·	礎戰術。		
			技能。	1d-III-2 比較自己			
			2.比較自己或他人				
			助走滾球、推桿				
				2c-III-2 表現同理			
			正確性。	心、正向溝通的			
			3.表現同理心、正	團隊精神。			
			向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
			神。	參與、接受挑戰			
			4.表現積極參與、	的學習態度。			
			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.透過體驗或實	調能力。			
			踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
			的性球類活動遇	或實踐,解決練			
			到的問題。	習或比賽的問			
			6.認識木球運動。	題。			
第十週	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現擲	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的性球類	實作	【品德教育】
11/02-	防戰		球、助走滾球、	技能的要素和要	運動基本動作及基	報告	品 E6 同理分享。

11/08		拉坦數比約私份	<b>石</b> 。	礎戰術。	<b>台</b> 4 证 具	
11/00	第一課鎖定目標	推桿擊球的動作		<b>啶</b>	自我評量	
		技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
		2.比較自己或他人				
		助走滾球、推桿				
		擊球動作技能的				
		正確性。	心、正向溝通的			
		3.表現同理心、正				
		向溝通的團隊精				
		神。	參與、接受挑戰			
		4.表現積極參與、	的學習態度。			
		接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
		態度。	的身體控制和協			
		5.透過體驗或實	調能力。			
		踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
		的性球類活動遇	或實踐,解決練			
		到的問題。	習或比賽的問			
		6.認識木球運動。	題。			
第十一週	第四單元球藝攻 3	1.了解並表現桌球	1c-III-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	實作	【品德教育】
11/09-	防戰	發球、正手擊	技能要素和基本	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
11/15	第二課桌上競技	球、反手擊球的	運動規範。	基礎戰術。		
		動作技能。	1d-III-1 了解運動			
		2.了解桌球單打、	技能的要素和要			
		雙打比賽規則。	領。			
		3.了解並演練桌球	1d-III-3 了解比賽			
		比賽的進攻和防	的進攻和防守策			
		守策略。	略。			
		4.表現同理心、正	2c-III-2 表現同理			
		向溝通的團隊精	•			
		神。	團隊精神。			
		·				
		態度。	的學習態度。			
		5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 <sup>能</sup> 度。	參與、接受挑戰			

			6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
			提高桌球擊球的	•			
			學習效能。	調能力。			
				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			
笠 1 一 田	<b>第四四二叶钴</b>	2	1 フ知 平 丰 田 占 다	策略。	11。111 1 /四 / 1	幸 ル	【口体业本】
第十二週 11/16-	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現桌球			實作	【品德教育】 P.EC. E. III. 八京
11/10-	防戰		發球、正手擊			報告	品 E6 同理分享。
11/22	第二課桌上競技		球、反手擊球的		基礎戰術。	自我評量	
			動作技能。	ld-III-1 了解運動		作業	
			2.了解桌球單打、	技能的要素和要領。			
			雙打比賽規則。	, ,			
			J. J. 胖亚演絲呆球 比賽的進攻和防	. , , , , ,			
			守策略。	略。			
			<sup>1</sup>	_			
			向溝通的團隊精				
			神。	團隊精神。			
			5.表現積極參與、				
			接受挑戰的學習				
			被 <b>发</b> 税	的學習態度。			
			6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
			提高桌球擊球的				
			學習效能。	調能力。			
			1 4 200,13	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。			
第十三週	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現盤	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
11/23-	防戰		球、踢球、停	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
11/29	第三課足下功夫		球、正足背前踢	領。	及基礎戰術。	自我評量	
			的動作技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			足球動作技能的	的正確性。			
			正確性。	1d-III-3 了解比賽			
			3.了解並演練足球	的進攻和防守策			
			比賽的進攻和防	略。			
			守策略。	2c-III-1 表現基本			
			4.表現運動精神和	運動精神和道德			
			道德規範。	規範。			
			5.觀賞足球運動賽	3c-III-1 表現穩定			
			事,分析攻防戰				
			術。	調能力。			
			6.規畫並執行足球				
			動作練習計畫。	中的進攻和防守			
				策略。			
				4c-III-1 選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
<i>tt</i> : 1	h - m	2	1	動態生活。	C W 1 d	رر جائم	
第十四週	第五單元泳往擲	3	1.了解並表現原地		Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
11/30- 12/06	前		推擲球的動作技		擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
12/00	第一課擲向天際		能。	領。			
				1d-III-2 比較自己			
				或他人運動技能			

第十五週 12/07-12/13	第五單元泳往擲第一課擲向天際	3	推擲球和肩上投	2c-參的3c動動人3d或習題    1d-III-的 2c-參的3c動動人3d-III-3、習-2表能動-3踐比表接度在現,潛透,	 實格	【品德教育】 品 E6 同理分享。
			4.表現積極參與、 接受挑戰的學習	動技能,發展個 人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗 或實踐,解決練		

9,7,7,		T			I	
		6.透過體驗或實				
		踐,解決擲遠活				
		動的問題。				
第十六週	第五單元泳往擲 3	1.了解並表現蛙泳	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯合動	實作	【海洋教育】
12/14-	前	腿部的動作技	活動的防護知	作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
12/20	第二課矯健如蛙	能。	識,維護運動安	進、游泳前進15公	自我評量	巧,熟悉自救知
	游	2.比較自己或他人	全。	尺(需換氣三次以		能。
		蛙泳腿部動作技	1d-III-1 了解運動	上) 與簡易性游泳		
		能的正確性。	技能的要素和要	比賽。		
		3.表現同理心、正	領。	Bc-III-1 基礎運動傷		
		向溝通的團隊精	1d-III-2 比較自己	害預防與處理方		
		神。	或他人運動技能	法。		
		4.透過體驗或實	的正確性。	Cb-III-1 運動安全教		
		踐,解決蛙泳活	2c-III-1 表現基本	育、運動精神與運		
		動的問題。	運動精神和道德	動營養知識。		
			規範。	Cb-III-2 區域性運動		
			2c-III-2 表現同理	賽會與現代奧林匹		
			心、正向溝通的	克運動會。		
			<b>團隊精神。</b>	Gb-III-1 水中自救方		
			2d-III-2 分辨運動	法、仰漂15秒。		
			賽事中選手和觀			
			眾的角色與責			
			任。			
			3c-III-1 表現穩定			
			的身體控制和協			
			調能力。			
			3d-III-3 透過體驗			
			或實踐,解決練			
			習或比賽的問			
			題。			
			4c-III-2 比較與檢			
			視個人的體適能			
			1 - 11 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7			

0/ 0/ 1						
			與運動技能表			
			現。			
			4d-III-3 宣導身體			
			活動促進身心健			
			康的效益。			
第十七週	第五單元泳往擲 3	1.了解並表現蛙泳	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯合動	實作	【海洋教育】
12/21-	前	腿部的動作技	活動的防護知	作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
12/27	第二課矯健如蛙	能。	識,維護運動安	進、游泳前進15公	自我評量	巧,熟悉自救知
	游	2.比較自己或他人	全。	尺(需換氣三次以		能。
		蛙泳腿部動作技	1d-III-1 了解運動	上)與簡易性游泳		
		能的正確性。	技能的要素和要	比賽。		
		3.表現同理心、正	領。	Bc-III-1 基礎運動傷		
		向溝通的團隊精	1d-III-2 比較自己	害預防與處理方		
		神。	或他人運動技能	法。		
		4.透過體驗或實	的正確性。	Cb-III-1 運動安全教		
		踐,解決蛙泳活	2c-III-1 表現基本	育、運動精神與運		
		動的問題。	運動精神和道德	動營養知識。		
		5.了解抽筋的原	規範。	Cb-III-2 區域性運動		
		因,演練抽筋處	2c-III-2 表現同理	賽會與現代奧林匹		
		理和預防。	心、正向溝通的	克運動會。		
		6.應用水中自救方	團隊精神。	Gb-III-1 水中自救方		
		法,維護運動安	2d-III-2 分辨運動	法、仰漂15秒。		
		全。	賽事中選手和觀			
		7.了解仰漂的動作	眾的角色與責			
		技能。	任。			
		8.表 現 仰 漂 15	3c-III-1 表現穩定			
		秒、仰漂後站	的身體控制和協			
		立。	調能力。			
		9.認識區域性運動	3d-III-3 透過體驗			
		賽會與現代奧林				
		匹克運動會。	習或比賽的問			
		10.表現運動精神				
L	ı		l .		L	1

			角色與責任。 12.宣導游泳的 身心。 自3.比較與檢視 人种漂的技 現。 現 現 表 見 表 。 13.比較與檢 表 是 表 。 13.比較與檢 表 的 人 , 是 , 的 表 的 表 的 表 的 表 的 表 的 表 的 表 的 表 的 表 的	與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健 康的效益。			
第十八週 12/28- 1/03	第二鈴轉舞技擊第一課扯鈴巔峰	3	1.的2.扯正我爱度表和力分的應高了動作的性現挑。 現創。 享美剛生教的性人,不是我们的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人对人的人对人的人对人的人对人的人对人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人对人对人的人的人对人对人的人的人对人对人的人的人对人的人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人对人的人的人的人对人的	技領-III-2 的 。 1d-III-2 的 是 1d-III-3 的 是 1d-III-3 的 是 1d-III-3 的 是 1d-III-3 的 是 1d-III-1 的 是 1d-I	Ic-III-2 民俗運動簡	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

第十九週	第六單元鈴轉舞	3	1.了解技擊手部進	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊組合動	實作	【品德教育】
1/04-1/10	技擊		攻和防守的動作	技能的要素和要	作與應用。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課靈活玩技		技能。	領。		自我評量	
	擊		2.了解技擊腳部進	2c-III-2 表現同理		作業	
			攻的動作技能。	心、正向溝通的			
			3.表現同理心、正	團隊精神。			
			向溝通的團隊精	3c-III-1 表現穩定			
			神。	的身體控制和協			
			4.表現技擊進攻和	調能力。			
			防守動作。	3d-III-3 透過體驗			
			5.透過體驗或實	或實踐,解決練			
			踐,解決技擊活	習或比賽的問			
			動的問題。	題。			
			6.練習技擊活動,	4d-III-1 養成規律			
			養成規律運動習	運動習慣,維持			
			慣。	動態生活。			
第廿週	第六單元鈴轉舞		1.了解並表現《野	1c-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【品德教育】
1/11-1/17	技擊		豌豆》土風舞、	技能要素和基本	舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課靈活玩技		《洛哈地》土風	運動規範。		作業	
	擊		舞基本舞步。	1d-III-2 比較自己			
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			土風舞舞步的正	的正確性。			
			確性。	2d-III-1 分享運動			
			3.表演《野豌豆》	欣賞與創作的美			
			土風舞、《洛哈	·			
			地》土風舞。	3c-III-3 表現動作			
			4.欣賞土風舞展				
			演,分享心得。	力。			
第廿一週	第六單元鈴轉舞		1.了解並表現《野		Ib-III-2 各國土風	實作	【品德教育】
1/18-1/20	技擊		豌豆》土風舞、		舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課靈活玩技		《洛哈地》土風	, -		作業	
	擊		舞基本舞步。	1d-III-2 比較自己			

2.比較自己或他人 或他人運動技能
土風舞舞步的正的正確性。
確性。 2d-III-1 分享運動 2d-III-1 分享
3.表演《野豌豆》 欣賞與創作的美
土 風 舞 、《 洛 哈   感體驗。
地》土風舞。 3c-III-3 表現動作
4.欣賞土風舞展 創作和展演的能
演,分享心得。  力。

- ◎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。

# 臺南市公立新化區正新國民小學 114 學年度第二學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	· 康	軒版	實施. (班級/	大	年級	教學節數	每週	(3)節,本學期共(	(51)節
1.認識食品的生產、加工、添加物與標示,選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向,檢視店家的衛生安全,預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度,珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為,避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響,建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病,反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作,進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動,欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領,檢核個人游泳與自救能力。									
	13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。  (建體-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。  (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。  (明域核心素養 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美感體驗								問題。 康有關的美感體驗。
		用内廷他	人感受,在體育活動	課程架構脈		公丁况于?	业兴团的	成只合作, 促进	才心挺尿。
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	T	習重點	習內容		評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一週 2/11-2/14	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	3	1.認識鮮乳的製作 流程。 2.認識產銷履歷標章,以及產銷履 歷相關資訊,掌 握食品的生產過 程。 3.運用「批判性思	健康生活的克 法、資源與 範。 1b-III-2 認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。	加工、位安全。	食品生產、 保存與衛生	報告實口試		【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

	·					
		考」技能,辨識	問題所造成的威			
		加工食品。	脅感與嚴重性。			
		4.運用「批判性思	3b-III-3 能於引導			
		考」技能,解析	下,表現基本的			
		使用食品添加物	決策與批判技			
		的優缺點。	能。			
		5.覺知攝取過多超	4b-III-1 公開表達			
		加工食品、食品	個人對促進健康			
		添加物對健康的	的觀點與立場。			
		影響與嚴重性。				
		6.認識食品標示的				
		含義,理解選購				
		食品的方法。				
		7.運用「做決定」				
		技能,選購健康				
		的食品。				
		8.表達選購安心又				
		健康食品的立				
		場。				
第二週	0					
2/15-2/21						
第三週	第一單元食品安 3	1.理解食品中毒的	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生產、	報告	【安全教育】
2/22-2/28	全解密	種類和原因。	健康生活的方	加工、保存與衛生	實作	安 E5 了解日常生活
	第二課預防食品	2.覺知食品中毒對	法、資源與規	安全。	作業	危害安全的事件。
	中毒	人體消化系統的				安 E12 操作簡單的
		影響。	2a-III-2 覺知健康			急救項目。
		3.理解食品中毒的	問題所造成的威			
		處理與自我照護	脅感與嚴重性。			
		原則。	3a-III-1 流暢地操			
		4.理解預防食品中	作基礎健康技			
		毒的原則。	能。			
		5.流暢的操作食品	4a-III-3 主動地表			

			T			
		中毒的處理與自	現促進健康的行			
		我照護的方法。	動。			
		6.主動表現預防食				
		品中毒的行動。				
		7.理解餐飲衛生安				
		全注意事項。				
		8.覺察餐飲衛生安				
		全的重要性。				
		9.主動選擇符合餐				
		飲衛生安全的店				
		家。				
第四週	第二單元健康醫 3	1.運用「做決定」	1a-III-3 理解促進	Fb-III-4 珍惜健保與	口試	【資訊教育】
3/01-3/07	點通	技能,選擇適當	健康生活的方	醫療的方法。	報告	資 E2 使用資訊科技
	第一課守護醫療	的醫療院所就	法、資源與規		實作	解決生活中簡單的
	資源	殿 。	範。			問題。
		2.理解分級醫療制	2b-III-1 認同健康			
		度、家庭醫師、	的生活規範、態			
		雙向轉診制度、	度與價值觀。			
		部分負擔的功能	3b-III-3 能於引導			
		與其精神。	下,表現基本的			
		3.運用病徵描述原	決策與批判技			
		則,表達身體的	能。			
		不適。	4a-III-2 自我反省			
		4.認識並學會看處	與修正促進健康			
		方箋上的資訊。	的行動。			
		5.理解醫師與藥師	4b-III-2 使用適切			
		專業分工的重要	的事證來支持自			
		性與優點。	己健康促進的立			
		6.理解至醫院看診	場。			
		的過程與注意事				
		項。				
		7.認識急診的功能				

l e						
		與重要性。				
		8.覺知濫用醫療資				
		源的後果與嚴重				
		性。				
		9.認同珍惜醫療資				
		源的態度。				
		10.藉由分析新聞				
		案例來支持自己				
		提倡正確就醫行				
		為的立場。				
		11.檢視就醫經驗				
		並改善自己的就				
		醫行為。				
第五週	第二單元健康醫 3	1.運用「批判性思	1a-III-2 描述生活	Ba-III-3 藥物中毒、	實作	【安全教育】
3/08-3/14	點通	考」技能,分辨	行為對個人與群	一氧化碳中毒、異	報告	安 E5 了解日常生活
	第二課用藥保安	藥品廣告訊息的	體健康的影響。	物梗塞急救處理方	口試	危害安全的事件。
	康	正確性。	2b-III-1 認同健康	法。	作業	安 E12 操作簡單的
		2.了解用藥諮詢的	的生活規範、態	Bb-III-1 藥物種類、		急救項目。
		方法,表現正確	度與價值觀。	正確用藥核心能力		
		購買藥品的行	3a-III-1 流暢地操	與用藥諮詢。		
		為。	作基礎健康技			
		3.認識藥品分級,	能。			
		學會看藥品標	3b-III-3 能於引導			
		示。	下,表現基本的			
		4.了解用藥的注意				
		事項,表現正確	能。			
		的用藥方法。				
		5.認識合格藥師的				
		條件,留意社區				
		醫療資源。				
		6.描述可能導致藥				
		物中毒的行為與				

			預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。				
第六週3/15-3/21	第三單元健康特 攻隊 第一課健康全方位	3	1.認社健認的。舉說、應立知健意的生適概建識的。例說、應立知健意的人。與說、應立知康培達切促與面 活影促患的人。要與 事進社健 習響進。 要與 事進社健 習響進。	理各念。2b-III-2 願說的 培活型態 全數 全數 全數 全數 全數 全數 全數 全	官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向 平衡安適的促進方	報告實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與 E4 觀察日常生活 中生老病死的價 值。
第七週 3/22-3/28	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人 出任務	3	1.了解健康檢查的 意義和重要性。 2.了解可能導致 3.了解可能等 3.覺察代謝症 好 對健康 費與嚴重性。 4.了解預防代謝症 候群的方法。	自主管理的原則 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的 脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中,	慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康 自我照護的意義與	報告實践實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。

			# \ an in in in	di 16			1
			5.公開提倡預防代				
			謝症候群的方				
			法。	4a-III-3 主動地表			
			6.主動參與改善家	現促進健康的行			
			人生活習慣的行	動。			
			動。	4b-III-3 公開提倡			
			7.運用「目標設	促進健康的信念			
			定」技能,協助	或行為。			
			家人擬定生活習				
			慣改善計畫。				
			8.評估個人的飲				
			食、身體活動和				
			心理狀態。				
			9.自我反省並修正				
			個人的生活型				
			能。				
			10.運用「自我健				
			康管理」技能,				
			落實改善生活型				
			態的計畫。				
第八週	第三單元健康特	3	1.覺察慢性病對健	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防性健康	口試	【生命教育】
3/29-4/04	攻隊		康造成的威脅與	自主管理的原則	自我照護的意義與	實作	生 E2 理解人的身體
	第三課預防慢性		嚴重性。	與方法。	重要性。	作業	與心理面向。
	病		2.了解罹患心血管	2a-III-2 覺知健康			生 E4 觀察日常生活
			疾病、糖尿病、	問題所造成的威			中生老病死的現
			腎臟病、癌症的	脅感與嚴重性。			象,思考生命的價
			成因、早期症狀	2b-III-2 願意培養			值。
			與預防方法。	健康促進的生活			
			3.願意培養促進健				
			康的生活型態。				
第九週	第四單元好球開	3	1.了解羽球單打發	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	口試	【品德教育】
4/05-4/11	打		球規則與站位。		類運動基本動作及	實作	品 E3 溝通合作與和
			1,0,,17,1 = !=	22.00 2 % 1 2 1	20, 200 2 1 00 11 00	<i>A</i>	- 11 - 11 / 1

	第一課羽球同樂		2.遵守上課規則,	運動規範。	基礎戰術。	報告	諧人際關係。
			與同學互相合	1d-III-2 比較自己		自我評量	
			作,表現團隊精	或他人運動技能		作業	
			神。	的正確性。			
			3.在活動中表現羽	1d-III-3 了解比賽			
			球發球、平擊	的進攻和防守策			
			球、擊小球、擊	略。			
			高遠球與移位步	2c-III-2 表現同理			
			伐的動作技能。	心、正向溝通的			
			4.探索羽球比賽的	團隊精神。			
			進攻與防守策	3c-III-1 表現穩定			
			略。	的身體控制和協			
			5.了解羽球平擊	調能力。			
			球、擊小球、擊	3d-III-2 演練比賽			
			高遠球與移位步	中的進攻和防守			
			伐的動作要領。	策略。			
			6.比較自己與他人	4d-III-1 養成規律			
			羽球平擊球、擊	運動習慣,維持			
			小球、擊高遠球	動態生活。			
			與移位步伐動作				
			的正確性。				
			7.演練羽球比賽的				
			進攻與防守策				
			略。				
			8.課後進行羽球活				
			動,養成規律運				
			動習慣。				
第十週	第四單元好球開	3	1.了解籃球防守動		Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
4/12-4/18	打		作與腳步的動作			自我評量	品 E6 同理分享。
	第二課快攻密守		要領。	領。	及基礎戰術。	報告	
			2.在活動中表現籃				
			球防守動作與腳	的進攻和防守策			

T .	日外生(叫走力) 里					
		步的動作技能。	略。			
		3.遵守上課規則,	2c-III-2 表現同理			
		與同學互相合	心、正向溝通的			
		作,表現團隊精	團隊精神。			
		神。	3c-III-1 表現穩定			
		4.了解籃球防守策	的身體控制和協			
		略、傳球快攻策	調能力。			
		略策略。	3d-III-2 演練比賽			
		5.了解兩人傳球上	中的進攻和防守			
		籃、籃球擺脫防	策略。			
		守的動作要領。	3d-III-3 透過體驗			
		6.在活動中表現兩	或實踐,解決練			
		人傳球上籃的動	習或比賽的問			
		作技能。	題。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十一週	第四單元好球開 3	1.遵守上課規則,	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
4/19-4/25	打	與同學互相合	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
	第二課快攻密守	作,表現團隊精	領。	及基礎戰術。	自我評量	
		神。	1d-III-3 了解比賽		作業	
		2.了解籃球傳球切	的進攻和防守策			
		入策略。	略。			
		3.了解籃球擺脫防	2c-III-2 表現同理			
		守的動作要領。	心、正向溝通的			
		4.在活動中表現籃	<b>團隊精神。</b>			
		球擺脫防守的動	3c-III-1 表現穩定			
		作技能。	的身體控制和協			
		5.演練籃球比賽中	調能力。			
		的進攻與防守策	3d-III-2 演練比賽			
		略。	中的進攻和防守			
		6.透過體驗或實	策略。			

		吸加上於小	211112 14 1日 日本 日			
		踐,解決籃球比				
		賽中的問題。	或實踐,解決練			
		7.願意在課後進行				
		籃球活動,養成	題。			
		規律運動習慣。	4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十二週	第五單元鍛鍊好 3	1.了解 4×100 公尺	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	報告	【品德教育】
4/26-5/02	體能	接力的比賽規	技能要素和基本	擲的基本動作。	實作	品 E3 溝通合作與和
	第一課接力與障	則。	運動規範。		自我評量	諧人際關係。
	<b><del></del> <del></del> <b> </b> </b>	2.了解並表現接力	1d-III-1 了解運動			
		動作的要素和技	技能的要素和要			
		巧。	領。			
		3.與同學團隊合	2c-III-3 表現積極			
		作,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			
		跑、傳接棒的動				
			3d-III-3 透過體驗			
		人潛能。	或實踐,解決練			
		5.透過體驗或實				
		J.远迥脸	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		境遇到的問題。	4c-III-2 比較與檢			
		6.檢視自身能力,				
		探索接力棒次安				
		排的策略。	現。			
		7.了解異程接力的				
		比賽規則與要				
		素。				
第十三週	第五單元鍛鍊好 3	1.與同學團隊合	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】

5/03-5/09	體能	作,表現積極參	技能要素和基本	擲的基本動作。	自我評量	品 E3 溝通合作與和
	第一課接力與障	與、接受挑戰的	運動規範。		報告	諧人際關係。
	礙跑	學習態度。	1d-III-1 了解運動		作業	
		2.在活動中表現障	技能的要素和要			
		<b><b><u></u> <b> </b></b></b>	領。			
		能,發展個人潛	2c-III-3 表現積極			
		能。	參與、接受挑戰			
		3.比較與檢視個人	的學習態度。			
		障礙跑的技能表	3c-III-2 在身體活			
		現。	動中表現各項運			
		4.透過體驗或實	動技能,發展個			
		踐,挑戰跨越不	人運動潛能。			
		同間距的障礙,	3d-III-3 透過體驗			
		找出適合自己的	或實踐,解決練			
		跑步節奏。	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。			
第十四週	第五單元鍛鍊好 3	1.認識攀岩活動場	1c-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運動裝	報告	【資訊教育】
5/10-5/16	體能	地、基本裝備與	技能要素和基本	備、設施、場域。	實作	資 E2 使用資訊科技
	第二課攀岩知多	防護知識。	運動規範。	Cd-III-1 戶外休閒運	作業	解決生活中簡單的
	少	2.分享觀賞或體驗		動進階技能。		問題。
		攀岩活動後的感	活動的防護知			
		受。	識,維護運動安			
		3.運用網路與媒體	全。			
		取得攀岩賽事相				
		關資訊。	欣賞與創作的美			
		4.了解攀岩基礎動	- •			
		作技能要素。	3c-III-1 表現穩定			
		5.表現攀岩握繩、	的身體控制和協			

「	i	Γ		T	T	T	T	
第十五週       第五草元銀練好       3       1. 了解技擊出拳進       Id-III-1 了解運動       Bd-III-2 技擊組合動       實作       【安全教育】         整能       2.與同學檢極五       2.與同學檢極五       20-III-3 表現檢極       6       6       4       分保健®       6       6       6       4       分保健®       6       6       6       6       6       4       日本計量       6       6       6       4       日本計量       6       6       4       日本計量       6       6       4       日本計量       6       6       6       6       4       <								
第二單元鍛練好				作技能。				
# 五單 / 第五單元餘鍊好								
第十五週 機能 第三課武藝好功 夫       3 2 2 3 3 3 4 4 4 5 6 6 6 7 7 7 7 8 7 8 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7								
第二年元雖錄好					體、產品與服			
放射性型性   対象   対象   対象   対象   対象   対象   対象   対					務。			
第三課武藝好功夫  動作要領。 2.與同學精極互動,表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則,並顧意遵守規範進行活動。 4.共同制定活動的防護知識,維護運動安全。 2.比較自己與他人對手、換氣、漂接氣、深深、性壓與水中自救動作的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的	第十五週	第五單元鍛鍊好	3	1.了解技擊出拳進	1d-III-1 了解運動	Bd-III-2 技擊組合動	實作	【安全教育】
2.與同學積極互動,表現積極物與、接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現有性性。 第十六週 第六單元舞動世界通達行活動。 第1.了解蛙泳划手,接氣的動作要稱氣的物作,遊遊遊游第一課水中好手 第一課水中好手  2.以較自己與他人划手、換氣、漂流性的更強性。 3.表現積極參與、接受挑戰的跨遊知論,維護運動安全。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂流性的更確例。 1d-III-1 了解運動作。 海區與與中自教動作的正確性。 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 2.以同學指揮不可以與問題, 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 2.以同學情報, 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 2.以同母情報, 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 2.以同母情報, 1d-III-2 比較自己或此人運動技能的要素和要自教動作的正確性。 2.以同母情報, 1d-III-2 比較自己或此人運動技能 1d-III-2 比較自己或此人運動技能 1d-III-3 表現積極。 2.以上)與簡易性游泳	5/17-5/23	體能		攻與閃躲防守的	技能的要素和要	作與應用。	自我評量	安 E7 探究運動基本
數,表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現也養定的身體控制和協調能力。  4.共同制定活動規則,並願意遵守規範進行活動。  1.了解蛙泳划手、換氣的動作要類。第一課水中好手  1.了解蛙泳划手、換氣的動作要類。第一課水中好手  1. 了解蛙泳划手、換氣的動作要類。第一課水中好手  2. 比較自己與他人划手、換氣、深沒、蛙腿與水中自散動作的正確性。 2. 比較自己表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3. 熟練技學地致的學習態度。 3. 熟練技學地內調能力。  Gb-III-1 水中自教方 實作自我評量 有 [2 學會游泳技		第三課武藝好功		動作要領。	領。		作業	的保健。
歌的學習態度。		夫		2.與同學積極互	2c-III-3 表現積極			
3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則,並顧意遵守規範進行活動。 5/24-5/30 第二課水中好手 3 1.7解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙與與水中自救動作的正確性。 2.3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3 1.1 1.2 比較自己與他人 以對手、換氣、漂浮、蛙與水中自救動作的正確性。 2.3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3 2.111-1 表現積極				動,表現接受挑	參與、接受挑戰			
防守動作,並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則,並願意遵守規範進行活動。 1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。2.比較自己與他人划手、換氣、漂移。1d-III-1 了解運動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳性賽。 1d-III-1 比較自己3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.EII-3 表現積極				戰的學習態度。	的學習態度。			
現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則,並願意遵守規範進行活動。 第二次解析的工作				3.熟練技擊進攻與	3c-III-1 表現穩定			
控制和協調能力。				防守動作,並表	的身體控制和協			
第十六週 第六單元舞動世 3 1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要 領。 2.比較自己與他人 划手、換氣、漂 浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習 態度。 1c-III-2 此較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極				現出穩定的身體	調能力。			
第十六週 第六單元舞動世 5/24-5/30       3       1.了解蛙泳划手、 换 氣 的 動 作 要 領 。       1.了解蛙泳划手、 换 氣 的 動 作 要 領 。       1. 了解蛙泳划手、 换 氣 的 動 作 要 領 。       1. 了解蛙泳划手、 换 氣 的 動 作 要 領 。       1. 过期 上) 上) 與簡易性游泳 前進 15 公 尺 (需換氣三次以上) 與簡易性游泳 比賽。       1. 其 養 養 異 人 來域休息活動的知識與技能。         1. 工解生態與水中自救動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。       1. 工解性。 2. 上) 與 簡易性游泳 比賽。       2. 上較自己 或他人運動技能的正確性。 2. 上) 與簡易性游泳 比賽。				控制和協調能				
第十六週 5/24-5/30       第六單元舞動世 7/24-5/30       3       1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要 領。       1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要 領。       1.了解蛙泳划手、 接氣的動作要 行。       1.可解蛙泳划手、 接氣的動作要 行。       1.可解蛙泳划手、 接氣的動作要 行。       1.可解蛙泳划手、 持續氣的動作要 行。       1.可解蛙泳划手、 持續氣的動作要 行。       1.可解蛙泳划手、 持續氣的 全。       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達動 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達沙 (1.11-1)       1.可解達 (1.11-1)       1.可解 (1.11-1)       1.可解 (1.11-1)				力。				
第十六週 第六單元舞動世 75/24-5/30 第一課水中好手 3 1.了解蛙泳划手、 換 氣 的 動 作 要 領 。				4.共同制定活動規				
第十六週 5/24-5/30       第六單元舞動世 75/24-5/30       3       1.了解蛙泳划手、 換 氣 的 動 作 要 領。       1c-III-2 應用身體 活動的 防護知識,維護運動安 会。       Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。       自我評量 報告         第一課水中好手       2.比較自己與他人 划手、換氣、漂 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要自救動作的正確性。       技能的要素和要自救動作的正確性。       1d-III-2 比較自己 或他人運動技能的正確性。       上)與簡易性游泳 比賽。         3       3       1.了解蛙泳划手、 接受挑戰的學習態度。       1c-III-2 應用身體 活動的 防護知識,維護運動安 技能的要素和要有效。       1c-III-2 上較自己或他人運動技能的正確性。       1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。       1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。       1d-III-3 表現積極       1d-				則,並願意遵守				
5/24-5/30 界逍遙游 第一課水中好手 類				規範進行活動。				
第一課水中好手	第十六週	第六單元舞動世	3	1.了解蛙泳划手、	1c-III-2 應用身體	Gb-III-1 水中自救方	實作	【海洋教育】
2.比較自己與他人	5/24-5/30	界逍遙游		换氣的動作要	活動的防護知	法、仰漂15秒。	自我評量	海 E2 學會游泳技
划手、換氣、漂 沒、蛙腿與水中 自救動作的正確 性。 3.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。		第一課水中好手		領。	識,維護運動安	Gb-III-2 手腳聯合動	報告	巧,熟悉自救知
浮、蛙腿與水中 自救動作的正確 性。 3.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 技能的要素和要 (電腦, 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				2.比較自己與他人	全。	作、藉物游泳前		能。
自救動作的正確 領。 性。 1d-III-2 比較自己 3.表現積極參與、 或他人運動技能 接受挑戰的學習 的正確性。 2c-III-3 表現積極				划手、換氣、漂	1d-III-1 了解運動	進、游泳前進15公		海 E3 具備從事多元
性。 3.表現積極參與、				浮、蛙腿與水中	技能的要素和要	尺(需換氣三次以		水域休息活動的知
3.表現積極參與、 接受挑戰的學習的正確性。 態度。  2c-III-3表現積極				自救動作的正確	領。	上)與簡易性游泳		識與技能。
接受挑戰的學習 的正確性。 態度。				性。	1d-III-2 比較自己	比賽。		
接受挑戰的學習 的正確性。 態度。				3.表現積極參與、	· ·			
態度。 2c-III-3 表現積極								
					2c-III-3 表現積極			
				4.在游泳活動中,				

		表現蛙泳划手、	的學習態度。			
		換氣、漂浮與蛙	3c-III-1 表現穩定			
		腿的動作技能。	的身體控制和協			
		5.透過體驗或實	調能力。			
		踐,解決學習蛙	3d-III-3 透過體驗			
		泳時遇到的困	或實踐,解決練			
		難。	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。			
第十七週	第六單元舞動世 3	1.比較自己與他人	1c-III-2 應用身體	Gb-III-1 水中自救方	實作	【海洋教育】
5/31-6/06	界逍遙游	划手、換氣、漂	活動的防護知	法、仰漂15秒。	報告	海 E2 學會游泳技
	第一課水中好手	浮、蛙腿與水中	識,維護運動安	Gb-III-2 手腳聯合動	自我評量	巧,熟悉自救知
		自救動作的正確	全。	作、藉物游泳前	作業	能。
		性。	1d-III-1 了解運動	進、游泳前進 15 公		海 E3 具備從事多元
		2.表現積極參與、	技能的要素和要	尺(需換氣三次以		水域休息活動的知
		接受挑戰的學習	領。	上) 與簡易性游泳		識與技能。
		態度。	1d-III-2 比較自己	比賽。		
		3.在游泳活動中,	或他人運動技能			
		表現蛙泳划手、	的正確性。			
		換氣、漂浮與蛙	2c-III-3 表現積極			
		腿的動作技能。	參與、接受挑戰			
		4.透過體驗或實	的學習態度。			
		踐,解決學習蛙	3c-III-1 表現穩定			
		泳時遇到的困	的身體控制和協			
		難。	調能力。			
		5.了解踩水、抬頭	3d-III-3 透過體驗			
		蛙的動作要領。	或實踐,解決練			
		6.覺察水域安全的	習或比賽的問			
		重要性,應用水	題。			

		_						
			中自救的概念維	4c-III-2 比較與檢				
			護自身安全。	視個人的體適能				
			7.比較與檢視自己	與運動技能表				
			的游泳與自救能	現。				
			力。					
第十八週	第六單元舞動世	3	1.了解《17世紀行	1d-III-1 了解運動	Ib-III-2	各國土風	實作	【國際教育】
6/07-6/13	界逍遙游		列舞》、《綠谷紅				自我評量	國 E4 了解國際文化
	第二課舞出國際		衫舞》的舞蹈背		,		上台發表:學生上台表	
	風		景。	2c-III-3 表現積極			現土風舞的基本舞步。	
			2.做出《17世紀行					
			列舞》、《綠谷紅					
				2d-III-1 分享運動				
			步。	欣賞與創作的美				
			3.表現《17世紀行					
			列舞》、《綠谷紅	•				
			衫舞》的隊形與					
			一	調能力。				
			4.和同學合作,表	明月ピノノ				
			現積極參與、接					
			受挑戰的學習態					
			度。					
			5.專心欣賞別人的					
			表演,並表達自					
ht 1 1 1 -	m ale a sa		己的看法。					
第十九週	畢業典禮	0						
6/14-6/15								

- ◎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。