臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第1 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	).	<b>兼軒</b>	實施。	•	六	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。  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。										
該學習階. 領域核心素	健體-E-B2 具 健體-E-B3 具 健體-E-C2 具	備應用體育 備運動與健 備同理他人	下與健康相關科技及 建康有關的感知和fi	及資訊的基本素養 次賞的基本素養, 助和健康生活中樂 育與健康議題的素	,並理解各類 促進多元感 於與人互動 養,並認識	類媒體刊載、 官的發展,在 、公平競爭,	報導有關體育與健康內 生活環境中培養運動與 並與團隊成員合作,促	容的意義與影響。 健康有關的美感體驗。			
				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	學習重點學語	習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週	第一單元健康用 1 網路 第一課網路不沉 迷		. 認識與正法。 則性的方法。 則性的方緒。 以一樣, 以一樣, 以一樣, 以一樣, 以一樣, 以一樣, 以一樣, 以一樣,	la-Ⅲ-3 理解促健康生育。 健康、資節。 lb-Ⅲ-1 理解健技能和生活, 技能和生活, 對健康維護的要性。	方 與情緒 理技巧。 Fb-Ⅲ-1 康 向平衡等 能 方法與	正壓 健適 安田 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健	報告實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。			

-	-						
			4. 透過篩檢量	1b-Ⅲ-4 了解健康			
			表,覺察個人網	自主管理的原則			
			路沉迷問題。	與方法。			
				2a-Ⅲ-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-Ⅲ-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練			
				大部份的自我調			
				適技能。			
				3b-Ⅲ-2 獨立演練			
				大部分的人際溝			
				通互動技能。			
				3b-Ⅲ-4 能於不同			
				的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
第一週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現擲	1d-Ⅲ-1 了解運動	Hc-Ⅲ-1 標的性球	實作	【品德教育】
	防戰		球、助走滾球、	技能的要素和要	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
	第一課鎖定目標		推桿擊球的動作	領。	基礎戰術。		
			技能。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
			2. 比較自己或他	或他人運動技能			
			人助走滾球、推	的正確性。			
			桿擊球動作技能	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			的正確性。	心、正向溝通的			
			3. 表現同理心、	團隊精神。			
			正向溝通的團隊	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			精神。	參與、接受挑戰			

	个生(时定/口 里						
			4. 表現積極參	的學習態度。			
			與、接受挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			學習態度。	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	題。			
			動。				
第二週	第一單元健康用	1	1. 理解避免網路	1a-Ⅲ-3 理解促進	Fa-Ⅲ-4 正向態度	報告	【資訊教育】
	網路		沉迷的方法。	健康生活的方	與情緒、壓力的管	實作	資 E11 建立康健的
	第一課網路不沉		2. 願意培養正向	法、資源與規	理技巧。		數位使用習慣與態
	迷		的網路使用習		Fb-Ⅲ-1 健康各面		度。
			慣。	1b-Ⅲ-1 理解健康	向平衡安適的促進		
			3. 運用生活技能	技能和生活技能	方法與日常健康行		
			「人際溝通」,	對健康維護的重	為。		
			獨立演練與家人	要性。			
			溝通網路使用的	1b-Ⅲ-4 了解健康			
			時間。	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。			
				2b-Ⅲ-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練			
				大部份的自我調			
				適技能。			
				3b-Ⅲ-2 獨立演練			
				大部分的人際溝			
				通互動技能。			

	下三(两正/二)		1	T	1		
				3b-Ⅲ-4 能於不同			
				的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
第二週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現擲	1d-Ⅲ-1 了解運動	Hc-Ⅲ-1 標的性球	實作	【品德教育】
	防戰		球、助走滾球、	技能的要素和要	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
	第一課鎖定目標		推桿擊球的動作	領。	基礎戰術。	自我評量	
			技能。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
			2. 比較自己或他	或他人運動技能			
			人助走滾球、推	的正確性。			
			桿擊球動作技能	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			的正確性。	心、正向溝通的			
			3. 表現同理心、	<b>團隊精神。</b>			
			正向溝通的團隊	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			精神。	参與、接受挑戰			
			4. 表現積極參	的學習態度。			
			與、接受挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			學習態度。	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	題。			
			動。				
第三週	第一單元健康用	1	1. 了解健康自主	1a-Ⅲ-3 理解促進	Fa-Ⅲ-4 正向態度	實作	【資訊教育】
	網路		管理的原則與方	健康生活的方	與情緒、壓力的管		資 E11 建立康健的
	第一課網路不沉		法。	法、資源與規	理技巧。		數位使用習慣與態
	迷		2. 運用生活技能	範。	Fb-Ⅲ-1 健康各面		度。
			「自我管理與監	1b-Ⅲ-1 理解健康	向平衡安適的促進		
			督」,反省與修	技能和生活技能	方法與日常健康行		
							-

			正網路使用的習	對健康維護的重	為。		
			慣。	要性。	~~ <b>3</b>		
			I只	1b-Ⅲ-4 了解健康			
				自主管理的原則			
				與方法。			
				2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-Ⅲ-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練			
				大部份的自我調			
				適技能。			
				3b-Ⅲ-2 獨立演練			
				大部分的人際溝			
				通互動技能。			
				3b-Ⅲ-4 能於不同			
				的生活情境中,			
				運用生活技能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
第三週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現擲		Hc-Ⅲ-1 標的性球		【品德教育】
	防戰		球、助走滾球、	技能的要素和要	類運動基本動作及		品 E6 同理分享。
	第一課鎖定目標		推桿擊球的動作	領。	基礎戰術。	作業	
			技能。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
			2. 比較自己或他	或他人運動技能			
			人助走滾球、推				
			桿擊球動作技能	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			的正確性。	心、正向溝通的			
			3. 表現同理心、	團隊精神。			

	r						
			正向溝通的團隊	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			精神。	参與、接受挑戰			
			4. 表現積極參	的學習態度。			
			與、接受挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			學習態度。	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	題。			
			動。				
第四週	第一單元健康用	1	1. 運用生活技能	1a-Ⅲ-3 理解促進	Fa-Ⅲ-4 正向態度	實作	【資訊教育】
	網路		「抗壓能力」,	健康生活的方	與情緒、壓力的管		資 E11 建立康健的
	第一課網路不沉		調適壓力。	法、資源與規	理技巧。		數位使用習慣與態
	迷		1. 理解生活技能	範。	Fb-Ⅲ-1 健康各面		度。
			「抗壓能力」對	1b-Ⅲ-1 理解健康	向平衡安適的促進		
			健康維護的重要	技能和生活技能	方法與日常健康行		
			性。	對健康維護的重	為。		
			2. 運用「五正四	要性。			
			樂促進健康」原	1b-Ⅲ-4 了解健康			
			則,強化面對壓	自主管理的原則			
			力的能力。	與方法。			
				2a-Ⅲ-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-Ⅲ-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練			
				大部份的自我調			
				適技能。			
				3b-Ⅲ-2 獨立演練			

,,,,, m.			1	1	1	
				大部分的人際溝		
				通互動技能。		
				3b-Ⅲ-4 能於不同		
				的生活情境中,		
				運用生活技能。		
				4a-Ⅲ-2 自我反省		
				與修正促進健康		
				的行動。		
第四週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現桌		Ha-Ⅲ-1 網/牆性	 【品德教育】
	防戰			技能要素和基本		品 E6 同理分享。
	第二課桌上競技		球、反手擊球的		及基礎戰術。	 
	3/1		動作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運動	227 /2////	
			2. 了解桌球單			
			打、雙打比賽規			
			則。	^   1d-Ⅲ-3 了解比賽		
			3. 了解並演練桌			
			球比賽的進攻和			
			防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同理		
			4. 表現同理心、			
			正向溝通的團隊	•		
			一 精神。	2c-Ⅲ-3 表現積極		
			5. 表 現 積 極 參			
			與、接受挑戰的			
			學習態度。	3c-Ⅲ-1 表現穩定		
			6. 應用學習策			
			略,提高桌球擊			
			球的學習效能。	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。		

第五週	第一單元健康用	1	1. 獨立演練網路	3b-Ⅲ-2 獨立演練	Db-Ⅲ-5 友誼關係	實作	【資訊教育】
	網路		溝通禮儀,維繫	大部分的人際溝	的維繫與情感的合	報告	資 E7 使用資訊科技
	第二課友誼維繫		友誼關係。	通互動技能。	宜表達方式。		與他人建立良好的
			2. 獨立演練網路	3b-Ⅲ-4 能於不同			互動關係。
			訊息分享禮儀,	的生活情境中,			資 E12 了解並遵守
			維繫友誼關係。	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」,				範。
			建立與朋友互動				
			的自信。				
			4. 運用生活技能				
			「人際溝通」,				
			獨立演練合宜的				
			情感表達方式。				
第五週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現桌	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	實作	【品德教育】
	防戰		球發球、正手擊	技能要素和基本	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
	第二課桌上競技		球、反手擊球的	運動規範。	及基礎戰術。	自我評量	
			動作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運動			
			2. 了解桌球單	技能的要素和要			
			打、雙打比賽規	領。			
			則。	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
			3. 了解並演練桌	的進攻和防守策			
			球比賽的進攻和	略。			
			防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			4. 表現同理心、	心、正向溝通的			
			正向溝通的團隊	團隊精神。			
			精神。	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			5. 表現積極參	参與、接受挑戰			
			與、接受挑戰的	的學習態度。			
			學習態度。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			6. 應用學習策	的身體控制和協			
			略,提高桌球擊	調能力。			

	M(主(明正/F) <u>国</u>		T	T			<del></del>
			球的學習效能。	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。			
第六週	第一單元健康用	1	1. 獨立演練網路	3b-Ⅲ-2 獨立演練	Db-Ⅲ-5 友誼關係	報告	【資訊教育】
	網路		溝通禮儀,維繫	大部分的人際溝	的維繫與情感的合	實作	資 E7 使用資訊科技
	第二課友誼維繫		友誼關係。	通互動技能。	宜表達方式。	作業	與他人建立良好的
			2. 獨立演練網路	, and the second			互動關係。
			訊息分享禮儀,				資 E12 了解並遵守
			維繫友誼關係。	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」,				範。
			建立與朋友互動				1.5
			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。				
第六週	第四單元球藝攻	2.	1. 了解並表現桌	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	實作	【品德教育】
	防戰	_	球發球、正手擊		球類運動基本動作	, · ·	品E6 同理分享。
	第二課桌上競技		球、反手擊球的		及基礎戰術。	作業	12 20 11.277 1
	7 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 -		動作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運動	次至 <b>父</b> 刊		
			2. 了解桌球單				
			打、雙打比賽規	領。			
			則。	'^   1d-Ⅲ-3 了解比賽			
			3. 了解並演練桌	. , , ,			
			球比賽的進攻和	略。			
			防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
				心、正向溝通的			
			正向溝通的團隊	· ·			
			一一口丹也的四个	四十分相打			

精神。	
與、接受挑戰的 的學習態度。 學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定	
學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定	
6. 應 用 學 習 策 的 身 體 控 制 和 協	
略,提高桌球擊一調能力。	
球的學習效能。   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	
<b> </b>	
第七週 第二單元打造健 1 1. 描述消費行為 1a-Ⅲ-2 描述生活 Ca-Ⅲ-3 環保行動 報告 【環	環境教育】
康消費心法 對環境的影響。 行為對個人與群 的參與及綠色消費 實作 環 E	E15 覺知能資源
第一課健康消費 2. 理解健康消費 體健康的影響。 概念。 過度	度利用會導致環
選擇 的方法、資源與 1a-Ⅲ-3 理解促進 Eb-Ⅲ-2 健康消費 境汙	汙染與資源耗竭
規範。 健康生活的方 相關服務與產品的 的問	問題。
3. 認同健康消費   法 、 資 源 與 規   選擇方法。   環 E	E17 養成日常生
	節約用水、用
	、物質的行為,
4. 願意培養健康   的生活規範、態   減少	少資源的消耗。
消費的生活型 度與價值觀。	
態。   2b-Ⅲ-2 願意培養	
5. 運用生活技能 健康促進的生活	
「做決定」,做 型態。	
出健康消費的選 3b-Ⅲ-4 能於不同 U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	
<b> </b>	
6. 運用多元的健 運用生活技能。	
康消費資訊、產 4a-Ⅲ-1 運用多元	
品與服務。 的健康資訊、產	
7. 公開提倡綠色 品與服務。	
消費的信念和行 4b-Ⅲ-3 公開提倡	

			動。	促進健康的信念			
				或行為。			
第七週	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現盤		Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	防戰		球、踢球、停		· ·	報告	品E6 同理分享。
	第三課足下功夫		球、正足背前踢		作及基礎戰術。		
			的動作技能。	1d-Ⅲ-2 比較自己	1,1122,121,111		
			2. 比較自己或他	,			
			人足球動作技能				
			的正確性。	ld-Ⅲ-3 了解比賽			
			3. 了解並演練足	的進攻和防守策			
			球比賽的進攻和	略。			
			防守策略。	2c-Ⅲ-1 表現基本			
			4. 表現運動精神	運動精神和道德			
			和道德規範。	規範。			
			5. 觀賞足球運動	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			賽事,分析攻防	的身體控制和協			
			戰術。	調能力。			
			6. 規畫並執行足	3d-Ⅲ-2 演練比賽			
			球動作練習計	中的進攻和防守			
			畫。	策略。			
				4c-Ⅲ-1 選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第八週	第二單元打造健	1	1. 描述消費行為		Ca-Ⅲ-3 環保行動	報告	【環境教育】
	康消費心法		對環境的影響。	行為對個人與群		實作	環 E15 覺知能資源
	第一課健康消費		2. 理解健康消費		概念。		過度利用會導致環
	選擇		的方法、資源與	1a-Ⅲ-3 理解促進	Eb-Ⅲ-2 健康消費		境汙染與資源耗竭

	个生(明正)口 旦						
		規範	0	健康生活的方	相關服務與產品的		的問題。
		3. 認	同健康消費	法、資源與規	選擇方法。		環 E17 養成日常生
		的生	活規範、態	範。			活節約用水、用
		度與	價值觀。	2b-Ⅲ-1 認同健康			電、物質的行為,
		4. 願	意培養健康	的生活規範、態			减少資源的消耗。
		消費	<b>前的生活型</b>	度與價值觀。			
		態。		2b-Ⅲ-2 願意培養			
		5. 運	用生活技能	健康促進的生活			
		「做	:決定」,做	型態。			
		出健	康消費的選	3b-Ⅲ-4 能於不同			
		擇。		的生活情境中,			
		6. 運	用多元的健	運用生活技能。			
		康消	費資訊、產	4a-Ⅲ-1 運用多元			
		品與	服務。	的健康資訊、產			
		7. 公	開提倡綠色	品與服務。			
		消費	的信念和行	4b-Ⅲ-3 公開提倡			
		動。		促進健康的信念			
				或行為。			
第八週	第四單元球藝攻 2	1. 了	解並表現盤	1d-Ⅲ-1 了解運動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	防戰	球、	踢球、停	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
	第三課足下功夫	球、	正足背前踢	領。	作及基礎戰術。	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	或他人運動技能			
		人足	球動作技能	的正確性。			
		的正	確性。	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
		3. 7	解並演練足	的進攻和防守策			
		球比	賽的進攻和	略。			
		防守	·	2c-Ⅲ-1 表現基本			
		•		運動精神和道德			
			<b>德規範。</b>	規範。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定			
		賽事	,分析攻防	的身體控制和協			

發情,				min the	과 사는 1-			
東京 中的進攻和防守 震略。  「中的進攻和防守 震略。 「中的進攻和防守 震略。 「中的進攻和關的 科技、資訊、線 體				戰術。	調能力。			
第九週 第二單元打造鍵 1 1. 描述消費行為 特別 2. 理解健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消费 2. 理解健康消费 2. 观解健康消费 2. 观解健康消费 2. 观解健康消费 2. 观解健康消费 2. 观解健康消费 2. 观解健康的影響。 2. 理解健康的影響。 2. 观解健康的影響。 2. 观解健康的影響。 2. 观解健康的影響。 2. 观解健康的影響。 2. 观解健康的影響。 4. 颁高培養健康的方法、资源與機健康的影響。 4. 颁高培養健康 3. 巡问健康消费 6. 逻用生活技能。 6. 逻用多元的健康消费 6. 逻用多元的健康消费的生活规範。 6. 逻用多元的健康,消费的生活规範。 6. 逻用多元的健康,消费资格。 6. 逻用多元的健康,不同的生活情境中, 2. 观察服务。 6. 逻用生活技能。 4. 4. 111 1 逻闻多元的健康资格。 6. 22 111 12 12 11 13 11 13 11 13 11 14 15 11 13 11 14 15 11 1								
第九週 第二單元打造健 1 1. 描述消費行為 數應生活。								
第九週 第二單元打造健康消費 2 1. 描述消費行為 2 2. 理解健康消费的方法、资源與规範生活。 2. 理解健康消费的方法、资源则规范。 3. 認同健康消费的生活是疑惑、 2. 理解健康消费的方法、资源则规范。 3. 强同健康的影響。 2. 理解健康消费的方法、资源则规范。 3. 强同健康的影響。 2. 理解健康消费的生活规范、 2. 证明上记 2 健康消费相關服務與產品的逻辑不过, 2 2 是 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				畫。	· ·			
# 大					- '			
權、產品與服務。  4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。  1					用與運動相關的			
第九週 第二單元打造健康消費					科技、資訊、媒			
第九週 第二單元打造健					體、產品與服			
第九週 第二單元打造健					務。			
第九週 第二單元打造健 康消費心法 第一課健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消費 2. 理解健康消费 6					4d-Ⅲ-1 養成規律			
第九週 第二單元打造健 康消費心法 第一課健康消費 超速使應 的影響。 2. 理解健康消費 體健康的影響。 11-111-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 11-111-3 理解促進 規範。 11-111-3 理解促進 健康生活的方法、資源與規範的生活規範。 4. 顯廣結養健康 的生活型 態。 12-1111-1 認同健康 的生活型 態。 21-1111-1 認同健康 的生活型 態。 21-1111-1 認同健康 的生活型 態。 21-1111-1 認同健康 的生活规範、 21-1111-1 認同健康 的生活规範、 21-1111-1 認同健康 的生活规範、 21-1111-1 認同健康 的生活规範、 21-1111-1 經歷 的生活规範、 21-1111-1 運用生活技能。 41-1111-1 運用生活技能。 41-1111-1 運用生活技能。 41-1111-1 運用生活技能。 41-1111-1 運用多元 的健康資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 21-1111-1 運用多元 的健康資訊、產品與服務。					運動習慣,維持			
要演費心法 第一課健康消費 2. 理解健康消費 簡健康的影響。 2. 理解健康消費 簡健康的影響。 1a-III-3 理解促進規範。 3. 認同健康消費 6. 強康 4. 顯應 14 養健康 4. 預數 6. 運用生活技能 「做決定」,做出健康消費 6. 運用多元的健康消費 6. 運用生活技能。 4. 服務等。 7. 公開提倡線色 7. 公開提高 7. 公開 7. 公用 7. 公					動態生活。			
第一課健康消費 超健康的影響。 的方法、資源與規範。 3. 認同健康消費 的生活規範、 6. 度與價值觀。 4. 願意培養健康 的 2b—III—1 認同健康 6	第九週	第二單元打造健	1	1. 描述消費行為	1a-Ⅲ-2 描述生活	Ca-Ⅲ-3 環保行動	實作	【環境教育】
選擇 的方法、資源與 規範。 3. 認同健康消費 的生活規範。 3. 認同健康消費 的生活規範。 2b-III-1 認同健康 的生活規範。 2b-III-1 認同健康 的生活规範。 2b-III-2 顧意培養 健康 保進的生活 型態。 2b-III-4 能於不同 的生活情境中, 運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康 資訊、產 品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。		康消費心法		對環境的影響。	行為對個人與群	的參與及綠色消費		環 E15 覺知能資源
規範。 3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康以進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 「做決定」,做出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。		第一課健康消費		2. 理解健康消費	體健康的影響。	概念。		過度利用會導致環
3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活型態。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康「做決定」,做出健康消費的選擇。 4. 健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 保海費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。		選擇		的方法、資源與	1a-Ⅲ-3 理解促進	Eb-Ⅲ-2 健康消費		境汙染與資源耗竭
的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活型態。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活「做決定」,做出健康消費的選別。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,資用生活技能。 係. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。 7. 公開提倡綠色				規範。	健康生活的方	相關服務與產品的		的問題。
度與價值觀。 4. 願意培養健康 消費的生活型態。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養 (健康促進的生活 型態。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中, 運用生活技能。 作政 用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡錄色 品與服務。				3. 認同健康消費	法、資源與規	選擇方法。		環 E17 養成日常生
4. 願意培養健康 消費的生活型態。 2b-III-2 願意培養 5. 運用生活技能 「做決定」,做出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色				的生活規範、態	範。			活節約用水、用
度與價值觀。  2b-III-2 願意培養  5. 運用生活技能 健康促進的生活 「做決定」,做 型態。 出健康消費的選 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。				度與價值觀。	2b-Ⅲ-1 認同健康			電、物質的行為,
態。 5. 運用生活技能 「做決定」,做 出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產 市費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色				4. 願意培養健康	的生活規範、態			減少資源的消耗。
5. 運用生活技能 「做決定」,做 出健康消費的選 3b-Ⅲ-4 能於不同 的生活情境中, 6. 運用多元的健 康消費資訊、產 品與服務。 一品與服務。 一名與服務。 一名與服務。 一名與服務。 一名與服務。 一名與服務。 一名與服務。				消费的生活型	度與價值觀。			
「做決定」,做出健康消費的選出。 出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 一日與服務。				態。	2b-Ⅲ-2 願意培養			
出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。				5. 運用生活技能	健康促進的生活			
擇。 6. 運用多元的健 運用生活技能。 康消費資訊、產 4a-Ⅲ-1 運用多元 品與服務。 6. 可用多元的健康資訊、產 4a-Ⅲ-1 運用多元 的健康資訊、產 6. 可能 6				「做決定」,做	型態。			
6. 運用多元的健 康消費資訊、產 品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。				出健康消費的選	3b-Ⅲ-4 能於不同			
康消費資訊、產 4a-Ⅲ-1 運用多元 品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。				擇。	的生活情境中,			
康消費資訊、產 4a-Ⅲ-1 運用多元 品與服務。 7. 公開提倡綠色 品與服務。				6. 運用多元的健	運用生活技能。			
7. 公開提倡綠色 品與服務。				康消費資訊、產	4a-Ⅲ-1 運用多元			
7. 公開提倡綠色 品與服務。				品與服務。	的健康資訊、產			
				7. 公開提倡綠色	品與服務。			

			動。	促進健康的信念			
				或行為。			
第九週	第五單元泳往擲	2	1. 了解並表現原	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	前		地推擲球的動作	技能的要素和要	投擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課擲向天際		技能。	領。	·		·
			2. 了解並表現原	ld-Ⅲ-2 比較自己			
			地肩上投擲、行	或他人運動技能			
			進間肩上投擲的	的正確性。			
			動作技能。	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			3. 比較自己或他	參與、接受挑戰			
			人推擲球和肩上	的學習態度。			
			投擲動作技能的	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			正確性。	動中表現各項運			
			4. 表現積極參	動技能,發展個			
			與、接受挑戰的	人運動潛能。			
			學習態度。	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			5. 在活動中表現	或實踐,解決練			
			擲遠技能,發展	習或比賽的問			
			個人運動潛能。	題。			
			6. 透過體驗或實				
			踐,解決擲遠活				
			動的問題。				
第十週	第二單元打造健	1	1. 描述消費行為	1a-Ⅲ-2 描述生活	Ca-Ⅲ-3 環保行動	報告	【環境教育】
	康消費心法		對環境的影響。	行為對個人與群	的參與及綠色消費	實作	環 E15 覺知能資源
	第一課健康消費		2. 理解健康消費	體健康的影響。	概念。		過度利用會導致環
	選擇		的方法、資源與	· ·			境汙染與資源耗竭
			規範。	健康生活的方			的問題。
			3. 認同健康消費		選擇方法。		環 E17 養成日常生
			的生活規範、態	' =			活節約用水、用
			度與價值觀。	2b-Ⅲ-1 認同健康			電、物質的行為,
			4. 願意培養健康				減少資源的消耗。
			消費的生活型	度與價值觀。			

			態。	2b-Ⅲ-2 願意培養			
			5. 運用生活技能	健康促進的生活			
			「做決定」,做	型態。			
			出健康消費的選	3b-Ⅲ-4 能於不同			
			擇。	的生活情境中,			
			6. 運用多元的健	運用生活技能。			
			康消費資訊、產	4a-Ⅲ-1 運用多元			
			品與服務。	的健康資訊、產			
			7. 公開提倡綠色	品與服務。			
			消費的信念和行	4b-Ⅲ-3 公開提倡			
			動。	促進健康的信念			
				或行為。			
第十週	第五單元泳往擲	2	1. 了解並表現原	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	前		地推擲球的動作	技能的要素和要	投擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課擲向天際		技能。	領。		作業	
			2. 了解並表現原	1d-Ⅲ-2 比較自己			
			地肩上投擲、行	或他人運動技能			
			進間肩上投擲的	的正確性。			
			動作技能。	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			3. 比較自己或他	參與、接受挑戰			
			人推擲球和肩上	的學習態度。			
			投擲動作技能的	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			正確性。	動中表現各項運			
			4. 表現積極參				
			與、接受挑戰的	人運動潛能。			
			學習態度。	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			5. 在活動中表現				
			擲遠技能,發展				
			個人運動潛能。	題。			
			6. 透過體驗或實				
			踐,解決擲遠活				
			動的問題。				

第十一週	第二單元打造健 1	1. 描述媒體對於	1a-Ⅲ-2 描述生活	Eb-Ⅲ-1 健康消費	實作	【人權教育】
77一週					7 * '	<ul><li>【○惟教月】</li><li>人 E7 認識生活中不</li></ul>
	康消費心法	消費行為的影響。		資訊與媒體的影響。	<del>報音</del>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	第二課健康消費	F -	體健康的影響。	=		公平、不合理、違
	聰明購	2. 對照生活情境	1			反規則和健康受到
		的健康需求,尋				傷害等經驗,並知
		求適用的生活技		選擇方法。		道如何尋求救助的
		能。	範。			管道。
		3. 運用生活技能	· ·			
		「批判性思				
		考」,判斷廣告				
		媒體的消費資				
		訊。	技能。			
		4. 理解發生消費	2b-Ⅲ-2 願意培養			
		問題的處理方	健康促進的生活			
		法、資源與規	型態。			
		範。	3b-Ⅲ-3 能於引導			
		5. 願意培養健康	下,表現基本的			
		消費的生活型	決策與批判技			
		態。	能。			
		6. 主動表現健康	4a-Ⅲ-3 主動地表			
		消費的行動。	現促進健康的行			
			動。			
第十一週	第五單元泳往擲 2	1. 了解並表現蛙	1c-Ⅲ-2 應用身體	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
	前	泳腿部的動作技	活動的防護知	動作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課矯健如蛙	能。	識,維護運動安	進、游泳前進15公		巧,熟悉自救知
	游	2. 比較自己或他	全。	尺(需換氣三次以		能。
		人蛙泳腿部動作	ld-Ⅲ-1 了解運動	上)與簡易性游泳		
		技能的正確性。	技能的要素和要	· ·		
		3. 表現同理心、		Bc-Ⅲ-1 基礎運動		
		正向溝通的團隊				
		精神。	或他人運動技能	法。		
		4. 透過體驗或實		Cb-Ⅲ-1 運動安全		
				1	I .	

C5-1 领域字目II	[				I		
			踐 , 解決蛙泳活	2c-Ⅲ-1 表現基本	教育、運動精神與		
			動的問題。	運動精神和道德	運動營養知識。		
				規範。	Cb-Ⅲ-2 區域性運		
				2c-Ⅲ-2 表現同理	動賽會與現代奧林		
				心、正向溝通的	匹克運動會。		
				團隊精神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救		
				2d-Ⅲ-2 分辨運動	方法、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			
				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。			
第十二週	第二單元打造健	1	1. 描述媒體對於			報告	【人權教育】
	康消費心法		消費行為的影			作業	人 E7 認識生活中不
	第二課健康消費		響。	體健康的影響。	響。		公平、不合理、違
	聰明購		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	Eb-Ⅲ-2 健康消費		反規則和健康受到
			的健康需求,尋	健康生活的方	相關服務與產品的		傷害等經驗,並知
			求適用的生活技	法、資源與規	選擇方法。		道如何尋求救助的
			能。	範。			管道。
			3. 運用生活技能	1b-Ⅲ-3 對照生活			

-	F						
			「批判性思	情境的健康需			
			考」,判斷廣告	求,尋求適用的			
			媒體的消費資	健康技能和生活			
			訊。	技能。			
			4. 理解發生消費	2b-Ⅲ-2 願意培養			
			問題的處理方	健康促進的生活			
			法、資源與規	型態。			
			範。	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			5. 願意培養健康	下,表現基本的			
			消費的生活型	決策與批判技			
			態。	能。			
			6. 主動表現健康	4a-Ⅲ-3 主動地表			
			消費的行動。	現促進健康的行			
				動。			
第十二週	第五單元泳往擲	2	1. 了解並表現蛙	1c-Ⅲ-2 應用身體	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
	前		泳腿部的動作技	活動的防護知	動作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	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	全。	尺(需換氣三次以		能。
			人蛙泳腿部動作	1d-Ⅲ-1 了解運動	上)與簡易性游泳		
			技能的正確性。	技能的要素和要	比賽。		
			3. 表現同理心、	領。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動		
			正向溝通的團隊	1d-Ⅲ-2 比較自己	傷害預防與處理方		
			精神。	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		
			踐,解決蛙泳活	2c-Ⅲ-1 表現基本	教育、運動精神與		
			動的問題。	運動精神和道德	運動營養知識。		
			5. 了解抽筋的原	規範。	Cb-Ⅲ-2 區域性運		
			因,演練抽筋處	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			理和預防。	心、正向溝通的	匹克運動會。		
				團隊精神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救		
				2d-Ⅲ-2 分辨運動	方法、仰漂 15 秒。		
				賽事中選手和觀			

	F						
				眾的角色與責			
				任。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
				4d-Ⅲ-3 宣導身體			
				活動促進身心健			
				康的效益。			
第十三週	第三單元友善的	1	1. 關注性別刻板	2a-Ⅲ-1 關注健康	Db-Ⅲ-2 不同性傾	實作	【性別平等教育】
	世界		印象受到個人、	議題受到個人、	向的基本概念與性		性 E3 覺察性別角色
	第一課破除性別		家庭、學校與社	家庭、學校與社	別刻板印象的影響		的刻板印象,了解
	刻板印象		區等因素的交互	區等因素的交互	與因應方式。		家庭、學校與職業
			作用影響。	作用之影響。			的分工,不應受性
			2. 運用 4F 思考法	2b-Ⅲ-1 認同健康			別的限制。
			省思性別刻板印	的生活規範、態			性 E8 了解不同性別
			象。	度與價值觀。			者的成就與貢獻。
			3. 認同職業的選				
			擇不應受性別的				
			限制。				
第十三週	第五單元泳往擲	2	1. 應用水中自救	1c-Ⅲ-2 應用身體	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
	前		方法,維護運動	活動的防護知	動作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課矯健如蛙		安全。	識,維護運動安	進、游泳前進15公	作業	巧,熟悉自救知
	游		2. 了解仰漂的動	全。	尺(需換氣三次以		能。
			作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運動	上)與簡易性游泳		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 視 以字音	水生(明正/叶鱼						
			3. 表現仰漂 15	技能的要素和要	比賽。		
			秒、仰漂後站	領。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動		
			立。	1d-Ⅲ-2 比較自己	傷害預防與處理方		
			4. 認識區域性運	或他人運動技能	法。		
			動賽會與現代奧	的正確性。	Cb-Ⅲ-1 運動安全		
			林匹克運動會。	2c-Ⅲ-1 表現基本	教育、運動精神與		
			5. 表現運動精神	運動精神和道德	運動營養知識。		
			和道德規範。	規範。	Cb-Ⅲ-2 區域性運		
			6. 分辨運動賽事	2c-Ⅲ-2 表現同理	動賽會與現代奧林		
			中選手和觀眾的	心、正向溝通的	匹克運動會。		
			角色與責任。	團隊精神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救		
			7. 宣導游泳促進	2d-Ⅲ-2 分辨運動	方法、仰漂 15 秒。		
			身心健康的效	賽事中選手和觀			
			益。	眾的角色與責			
			8. 比較與檢視個	任。			
			人蛙泳蹬夾腿、	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			仰漂的技能表	的身體控制和協			
			現。	調能力。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
				4d-Ⅲ-3 宣導身體			
				活動促進身心健			
				康的效益。			
第十四週	第三單元友善的	1	1. 關注性別刻板	2a-Ⅲ-1 關注健康	Db-Ⅲ-2 不同性傾	實作	【性別平等教育】
	世界		印象受到個人、	議題受到個人、	向的基本概念與性		性 E3 覺察性別角色
	第一課破除性別		家庭、學校與社	家庭、學校與社	別刻板印象的影響		的刻板印象,了解

[	刻板印象		區等因素的交互	區等因素的交互	與因應方式。		家庭、學校與職業
			作用影響。	作用之影響。	71-1/13/4		的分工,不應受性
				2b-Ⅲ-1 認同健康			別的限制。
			省思性別刻板印				性 E8 了解不同性別
			象。	度與價值觀。			者的成就與貢獻。
			3. 認同職業的選	<b>次</b> 八八四月0			H 4 /2/4/2017 // // // // //
			擇不應受性別的				
			限制。				
第十四週	第六單元鈴轉舞	2	· · ·	ld-Ⅲ-1 了解運動	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	實作	【品德教育】
	技擊	_	鈴的動作技能。	技能的要素和要		報告	品E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰		2. 比較自己或他		Ic-Ⅲ-2 民俗運動	自我評量	
				1d-Ⅲ-2 比較自己			
			的正確性。	或他人運動技能			
			3. 表現積極參				
			與、接受挑戰的				
			學習態度。	参與、接受挑戰			
			4. 表現扯鈴動作	的學習態度。			
			組合和創作展演	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			的能力。	欣賞與創作的美			
			5. 分享欣賞扯鈴	<b>感體驗</b> 。			
			表演的美感體	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			驗。	的身體控制和協			
			6. 應用學習策	調能力。			
			略,提高扯鈴學	3c-Ⅲ-3 表現動作			
			習效能。	創作和展演的能			
				力。			
				3d-Ⅲ-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
第十五週	第三單元友善的	1	1. 認識性別友善		Db-Ⅲ-2 不同性傾		【性別平等教育】
	世界		廁所的設置理	, , , , , , ,		實作	性 El 認識生理性
	第二課尊重特質		念。	的觀點與立場。	別刻板印象的影響		別、性傾向、性別

			0		1		
			2. 運用 4F 思考法	4b-Ⅲ-2 使用適切	與因應方式。		特質與性別認同的
			省思葉永鋕事	的事證來支持自			多元面貌。
			件。	己健康促進的立			性 E12 了解與尊重
			3. 公開表達個人	場。			家庭型態的多樣
			願意尊重不同性				性。
			別特質。				
			4. 使用不歧視約				
			定書支持自己願				
			意尊重不同性別				
			特質的立場。				
			5. 以同性婚姻家				
			庭情境,認識性				
			傾向基本概念。				
第十五週	第六單元鈴轉舞	2	1. 了解並表現扯	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	實作	【品德教育】
	技擊		鈴的動作技能。	技能的要素和要	組合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰		2. 比較自己或他	領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動		
			人扯鈴動作技能	1d-Ⅲ-2 比較自己	簡易性表演。		
			的正確性。	或他人運動技能			
			3. 表現積極參	的正確性。			
			與、接受挑戰的	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			學習態度。	參與、接受挑戰			
			4. 表現扯鈴動作	的學習態度。			
			組合和創作展演	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			的能力。	欣賞與創作的美			
			5. 分享欣賞扯鈴				
			表演的美感體				
			驗。	的身體控制和協			
			6. 應用學習策	•			
			略,提高扯鈴學				
			習效能。	創作和展演的能			
				カ。			
				3d-Ⅲ-1 應用學習			

	<u> </u>						
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
第十六週	第三單元友善的	1	1. 認識性騷擾。	1b-Ⅲ-2 認識健康	Db-Ⅲ-3 性騷擾與	報告	【性別平等教育】
	世界		2. 覺知性騷擾所	技能和生活技能	性侵害的自我防	實作	性 E5 認識性騷擾、
	第三課維護身體		造成的威脅感與	的基本步驟。	護。		性侵害、性霸凌的
	自主權		嚴重性。	2a-Ⅲ-2 覺知健康			概念及其求助管
			3. 理解並演練遭	問題所造成的威			道。
			遇性騷擾的因應	脅感與嚴重性。			
			方式。	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			4. 自我反省,避	下,表現基本的			
			免成為性騷擾加	決策與批判技			
			害者。	能。			
第十六週	第六單元鈴轉舞	2	1. 了解並表現扯	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	實作	【品德教育】
	技擊		鈴的動作技能。	技能的要素和要	組合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰		2. 比較自己或他	領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動		
			人扯鈴動作技能	1d-Ⅲ-2 比較自己	簡易性表演。		
			的正確性。	或他人運動技能			
			3. 表現積極參	的正確性。			
			與、接受挑戰的	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			學習態度。	参與、接受挑戰			
			4. 表現扯鈴動作	的學習態度。			
			組合和創作展演	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			的能力。	欣賞與創作的美			
			5. 分享欣賞扯鈴	<b>感體驗。</b>			
			表演的美感體	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			驗。	的身體控制和協			
			6. 應用學習策				
			略,提高扯鈴學				
			習效能。	創作和展演的能			
				力。			
				3d-Ⅲ-1 應用學習			
				策略,提高運動			

				技能學習效能。			
第十七週	第三單元友善的	1	1. 認識性侵害。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Db-Ⅲ-3 性騷擾與	報告	【性別平等教育】
	世界		2. 覺知性侵害所			實作	性 E5 認識性騷擾、
	第三課維護身體		造成的威脅感與		護。		性侵害、性霸凌的
	自主權		嚴重性。	2a-Ⅲ-2 覺知健康			概念及其求助管
			3. 認識生活技能	問題所造成的威			道。
			「批判性思考」	脅感與嚴重性。			
			的基本步驟。	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			4. 運用生活技能	下,表現基本的			
			「批判性思考」	決策與批判技			
			破除性侵害的迷	能。			
			思。				
			5. 理解預防性侵				
			害的方法、遭遇				
			性侵害的因應方				
			式。				
第十七週	第六單元鈴轉舞	2	1. 了解並表現扯	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	實作	【品德教育】
	技擊		鈴的動作技能。	技能的要素和要	組合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰		2. 比較自己或他	領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動	作業	
			人扯鈴動作技能	1d-Ⅲ-2 比較自己	簡易性表演。		
			的正確性。	或他人運動技能			
			3. 表現積極參	的正確性。			
			與、接受挑戰的	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			學習態度。	參與、接受挑戰			
			4. 表現扯鈴動作	的學習態度。			
			組合和創作展演	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			的能力。	欣賞與創作的美			
			5. 分享欣賞扯鈴	感體驗。			
			表演的美感體	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			驗。	的身體控制和協			
			6. 應用學習策	調能力。			

	水(玉(M) 正/II ) <u></u>		習效能。	創作和展演的能			
			1 XX NO	力。			
				′′   3d-Ⅲ-1 應用學習			
				策略,提高運動			
				技能學習效能。			
第十八週	第三單元友善的	1	1. 理解預防性侵		Db-Ⅲ-3 性騷擾與	實作	【性別平等教育】
	世界	1	害的方法、遭遇		性侵害的自我防	貝 IF	性 E5 認識性騷擾、
	第三課維護身體		性侵害的因應方	的基本步驟。	護。		性侵害、性霸凌的
	自主權		式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康	又		概念及其求助管
	口工作		2. 主動表現預防				道。
			性侵害的方法。	脅感與嚴重性。			Ţ,
			3. 演練遭遇性侵				
			B. 从 是	下,表現基本的			
			百的四心刀八	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
				一次 农 <del>兴</del> 机 升			
第十八週	第六單元鈴轉舞	9	1. 了解技擊手部		Bd-Ⅲ-2 技擊組合	實作	【品德教育】
	技擊	2	進攻和防守的動		動作與應用。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課靈活玩技		作技能。	領。	功作共心内	TK D	品 10 月经分子
	<b>製</b>		2. 了解技擊腳部				
	<b>+</b>		進攻的動作技	· ·			
			能。	图隊精神。			
			3. 表現同理心、	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			正向溝通的團隊				
			上的海边的图像   精神。	胡多 題 在 阿			
			4. 表現技擊進攻				
			和防守動作。	或實踐,解決練			
			5. 透過體驗或實				
			以	題。			
			動的問題。	返。   4d-Ⅲ-1 養成規律			
			6. 練習技擊活				
			D. 終 自 投 睾 冶 動 , 養 成 規 律 運				
				刧窓生伯。			
			動習慣。				

第十九週 第三單元友善的 1 1. 受性侵害時能 1b-Ⅲ-2 認識健康 Db-Ⅲ-3 性騷擾與 實作 世界 第三課維護身體 資源尋求協助。 的基本步驟。 護。	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、 性侵害、性霸凌的
第三課維護身體 資源尋求協助。 的基本步驟。 護。	性侵害、性霸凌的
	加入刀井上川於
	概念及其求助管
「批判性思問題所造成的威」	道。
考」,破除針對「脅感與嚴重性。	
性侵受害者說法 3b-Ⅲ-3 能於引導	
的迷思。    下,表現基本的	
3. 願意同理並關 決 策 與 批 判 技	
懷性侵受害者。 能。	
第十九週 第六單元鈴轉舞 2   1. 了解技擊手部 1d-Ⅲ-1 了解運動 Bd-Ⅲ-2 技擊組合 實作	【品德教育】
技擊   進攻和防守的動   技能的要素和要   動作與應用。   報告	品 E6 同理分享。
第二課靈活玩技工作技能。 領。 自我評量	
擊 2. 了解技擊腳部 2c-Ⅲ-2 表現同理 作業	
進攻的動作技心、正向溝通的	
能。    團隊精神。	
3. 表現同理心、 3c-Ⅲ-1 表現穩定 3c-Ⅲ-1 表現穩定	
正向溝通的團隊的身體控制和協	
精神。      調能力。	
4. 表 現 技 擊 進 攻 3d-Ⅲ-3 透過體驗	
和防守動作。    或實踐,解決練	
5. 透過體驗或實 習 或 比 賽 的 問	
動的問題。	
6. 練習技擊活 運動習慣,維持	
動,養成規律運動態生活。	
動習慣。	
第廿週 第三單元友善的 1 1. 認識兒少性剝 1b-Ⅲ-2 認識健康 Db-Ⅲ-3 性騷擾與 報告	【性別平等教育】
世界	性 E5 認識性騷擾、
第三課維護身體 2. 覺知網路兒少 的基本步驟。 護。	性侵害、性霸凌的
自主權 性剝削所造成的 2a-Ⅲ-2 覺知健康	概念及其求助管
威脅感與嚴重 問題所造成的威	道。

1	F						
			性。	脅感與嚴重性。			
			3. 理解預防網路	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			兒少性剝削的方	下,表現基本的			
			法,避免私密影	決策與批判技			
			像外流,並拒絕	能。			
			成為性剝削加害				
			者。				
			4. 理解私密影像				
			外流的因應方				
			式。				
第廿週	第六單元鈴轉舞	2	1. 了解並表現	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-2 各國土風	實作	【品德教育】
	技擊		《野豌豆》土風	技能要素和基本	舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第三課樂跳土風		舞基本舞步。	運動規範。		作業	
	舞		2. 比較自己或他	1d-Ⅲ-2 比較自己			
			人土風舞舞步的	或他人運動技能			
			正確性。	的正確性。			
			3. 表演《野豌	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			豆》土風舞。	欣賞與創作的美			
			4. 欣賞土風舞展	<b>感體驗</b> 。			
			演,分享心得。	3c-Ⅲ-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				力。			
第廿一週	第三單元友善的	1	1. 認識兒少性剝	1b-Ⅲ-2 認識健康	Db-Ⅲ-3 性騷擾與	報告	【性別平等教育】
	世界		削。	技能和生活技能	性侵害的自我防	作業	性 E5 認識性騷擾、
	第三課維護身體		1	的基本步驟。	護。		性侵害、性霸凌的
	自主權		2. 覺知網路兒少	2a-Ⅲ-2 覺知健康			概念及其求助管
			性剝削所造成的	問題所造成的威			道。
			威脅感與嚴重	脅感與嚴重性。			
			性。	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			3. 理解預防網路	下,表現基本的			
			見少性剝削的方	決策與批判技			
			法,避免私密影	能。			
			仏 型 九 松 盆 彩				

第廿一週	第六單元鈴轉舞	9	像外流,並拒絕 水流。 者. 理解私密影 。 4. 理解私密應 水流。 了解並表現	1- III 1 -> 4n v= 4.	Ih-Ⅲ-9	各國土風	實作	【品德教育】
· 中世一	· 大學 技擊 第三課樂跳土風 舞		1.《舞之人正3.地4.演界地步已舞《秦王的人子》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,以为《李明》,	技能要素和基本 運動規範。 1d-Ⅲ-2 比較自己 或他人運動技能 的正確性。 2d-Ⅲ-1 分享運動	# 。	<b>台</b> 图工風	· 報告 作業	品 E6 同理分享。

- ◎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。

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 2 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	<i>.</i>	東軒	實施-	*	六		教學節數	每边	<b>週</b> (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。											
該學習階。領域核心素	使體-E-A1 具 段 健體-E-A2 具 長養 健體-E-B3 具	備良好身體; 備探索身體; 備運動與健	活動與健康生活的活動與健康生活	的習慣,以何問題的思考的 問題的思考的 數質的基本。 動和健康生活	促進身心健 能力,並透 素養,促進 舌中樂於與	過體驗與 多元感官 !人互動、	2實踐,處理 的發展,在	日常生	活中運動與健康 境中培養運動與	的問題。 健康有關的美感體驗。	
				課和	程架構脈絡	<del></del>					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習老	學習 表現		内容		評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	
第一週	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	作: 2. 標 優掌	認識解乳的製 流程。 認識產銷履產 章,以及資 程 是 程 是 程 是 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	健康生注 法、資。 1b-Ⅲ-2 記	活源 思識健康 思活技感			報告實作		【品德教育】 品 El 良好生活習慣 與德行。	

				問題所造成的威 脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-3 能於引導			
				下,表現基本的			
				決策與批判技能。			
				4b-Ⅲ-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第一週	第四單元好球開	2	1. 了解羽球單打			口試	【品德教育】
	打		發球規則與站			實作	品 E3 溝通合作與和
	第一課羽球同樂		位。	運動規範。	及基礎戰術。		諧人際關係。
			2. 遵守上課規				
			則,與同學互相				
			合作,表現團隊	的正確性。			
			精神。	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
			3. 在活動中表現	的進攻和防守策			
			羽球發球的動作	略。			
			技能。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			4. 探索羽球比賽	,			
			的進攻與防守策	團隊精神。			
			略。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-Ⅲ-2 演練比賽			
				中的進攻和防守			
				策略。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
		_		動態生活。			
第二週	春節假期不上課	0					
第三週	第一單元食品安	1	1. 認識食品標示	1a-Ⅲ-3 理解促進	Ea-Ⅲ-4 食品生	報告	【品德教育】

	全解密	的含義,理解選	健康生活的方	產、加工、保存與	實作	品 El 良好生活習慣
	第一課食物的旅	購食品的方法。	法、資源與規	衛生安全。		與德行。
	程	2. 運用「做決				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		定 技能,選購	1b-Ⅲ-2 認識健康			
		健康的食品。	技能和生活技能			
		3. 表達選購安心	的基本步驟。			
		又健康食品的立	2a-Ⅲ-2 覺知健康			
		場。	問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			3b-Ⅲ-3 能於引導			
			下,表現基本的			
			決策與批判技			
			能。			
			4b-Ⅲ-1 公開表達			
			個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
第三週	第四單元好球開 2	1. 遵守上課規	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	自我評量	【品德教育】
	打	則,與同學互相	技能要素和基本	球類運動基本動作	實作	品 E3 溝通合作與和
	第一課羽球同樂	合作,表現團隊	運動規範。	及基礎戰術。	作業	諧人際關係。
		精神。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
		2. 探索羽球比賽	或他人運動技能			
		的進攻與防守策	的正確性。			
		略。	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
		3. 比較自己與他	的進攻和防守策			
		人羽球動作技能	略。			
		的正確性。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
		4. 了解羽球移位	心、正向溝通的			
		步伐的動作要	團隊精神。			
		領。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
		5. 在活動中表現	•			
		羽球移位步伐的				
		動作技能。	3d-Ⅲ-2 演練比賽			

\$\begin{align*} \begin{align*} \b	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	-11111/11/11/11/11						<del>,</del>
\$\frac{\mathbf{c}}{\partial{\partial{C}}} \frac{\mathbf{c}}{\partial{C}} \frac{\mathbf{c}}{\mathbf{c}} \frac{\mathbf{c}}{\mathb				6. 演練羽球比賽	中的進攻和防守			
第一單元食品安全解療				的進攻與防守策	策略。			
第四週 第一單元食品安 1 1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺如食品中毒對人體消化系統的影響。				略。	4d-Ⅲ-1 養成規律			
第四週 第一單元食品安全解密 1 1理解食品中毒 10-III-3理解促進 6				7. 課後進行羽球	運動習慣,維持			
第四週 第一單元食品安全解密 第二课預防食品中毒的種類和原因。 2. 覺知食品中毒 5. 是如食品中毒 5. 为人整治化系统 6. 数元 2. 是知食品中毒 5. 是如食品中毒 5. 是如食品中毒 6. 数点。 2. 是知食的成 6. 数项围 6. 数项目。 2. 是知此表 6. 数项目。 2. 是不适为中表现 5. 是在活为中表现 6. 是在活动, 6. 是在一个主义,现间 6. 是在活动, 6. 是在一个一个主动, 6. 是在一个一个工作, 6. 是在一个一个工作, 6. 是在一个一个工作, 6. 是在一个工作, 6.				活動,養成規律	動態生活。			
全解密 第二課預防食品 中毒 對人體消化系統 的影響。				運動習慣。				
第二課預防食品中毒對人體消化系統的影響。  2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。  2a-III-2 覺知健康的問題所造成的成會或與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康的行動。  第四週 第四單元好球問 打 第二課快攻密守  2 1. 了解籃球防守動作與腳步的動作技 6. 在活動中表現 6. 是在活動中表現 6. 是在活動中表现 6. 是在活動中表现 6. 是在活動中表现 6. 是在 6. 是是 6. 是在 6. 是在 6. 是在 6. 是在 6.	第四週	第一單元食品安	1	1. 理解食品中毒	1a-Ⅲ-3 理解促進	Ea-Ⅲ-4 食品生	報告	【安全教育】
中毒     對人體消化系統 的影響。     \$\beta_{\text{a}}\  \text{ill} \text{ \frac{2a}{\text{lil}}} = 2 \\ \text{gluder} \\ \text{gluber} \		全解密		的種類和原因。	健康生活的方	產、加工、保存與		安 E5 了解日常生活
第四週   第四單元好球開   2		第二課預防食品		2. 覺知食品中毒	法、資源與規	衛生安全。		危害安全的事件。
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守動。 4a-III-1 海峡地操作基礎健康的行動。 4a-III-1 了解運動		中毒		對人體消化系統	範。			安 E12 操作簡單的
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守 到。				的影響。	2a-Ⅲ-2 覺知健康			急救項目。
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守動作與聯步的動作技能的進攻和防守策的進攻和防守策略。 2. 在活動中表現 自由 音子上課規					問題所造成的威			
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守 1d-Ⅲ-1 了解運動 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 打 動作與腳步的動					脅感與嚴重性。			
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守					3a-Ⅲ-1 流暢地操			
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守 1d-III-1 了解運動					作基礎健康技			
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守					能。			
<ul> <li>第四週</li> <li>第四週</li> <li>第四單元好球開 打 動作與腳步的動作與腳步的動作要領。</li> <li>2 在活動中表現</li></ul>					4a-Ⅲ-3 主動地表			
第四週 第四單元好球開 2 1. 了解籃球防守 前付Ⅲ—1 了解運動 技能的要素和要 性球類運動基本動作 自我評量					現促進健康的行			
打					動。			
打第二課快攻密守	第四週	第四單元好球開	2	1. 了解籃球防守	1d-Ⅲ-1 了解運動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
2. 在活動中表現 籃球防守動作與 腳步的動作技 能。 3. 遵守上課規 則,與同學互相 合作,表現團隊 精神。 4. 了解籃球防守 間能力。		打		動作與腳步的動	技能的要素和要	性球類運動基本動	自我評量	品 E6 同理分享。
<ul> <li>籃球防守動作與 的進攻和防守策 略。</li> <li>2c-Ⅲ-2表現同理</li> <li>3. 遵守上課規 心、正向溝通的 則,與同學互相 合作,表現團隊 お 分別 付 表現 不</li></ul>		第二課快攻密守		作要領。	領。	作及基礎戰術。	報告	
腳步的動作技 能。				2. 在活動中表現	ld-Ⅲ-3 了解比賽			
能。				籃球防守動作與	的進攻和防守策			
能。				腳步的動作技	略。			
則,與同學互相 合作,表現團隊 治神。 4. 了解籃球防守 問能力。				·				
合作,表現團隊 精神。 4. 了解籃球防守 調能力。				3. 遵守上課規	心、正向溝通的			
精神。				則,與同學互相	團隊精神。			
精神。								
4. 了解籃球防守 調能力。								
策略。   3d-Ⅲ-2 演練比賽				4. 了解籃球防守				
				策略。	3d-Ⅲ-2 演練比賽			

第五週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1.的護2.中3.品自法4.食動理處原理毒流中我。主品。解理则解的暢毒照 動中食與。預則操處護 現動中我。食與方 防門操處護 現的 預的 品自 人 食與方 防行	健康生資 活源與 是a-Ⅲ-2 覺知健康 問題所 題所 動與 別 別 別 別 別 別 員 題 員 題 員 題 員 題 員 題 員 。 日 題 会 。 日 題 会 。 日 是 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。 日 。	Ea-Ⅲ-4 食品生産、加工、保存與衛生安全。	實作	【安全教育】 安E5 了解日常生活 危害安全的事件。 安E12 操作簡單的 急救項目。
第五週	第四單元好球開 打 第二課快攻密守	傳球上籃、擺脫	1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽 的進攻和防守略。 2c-Ⅲ-2 表現同理 心、正向 團隊精神。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

第六週	第一單元食品安	1	領。 4. 在活動中表現 兩人傳球上籃、 擺脫防守的動作 技能。	3d-Ⅲ-2 演練比賽	Ea-Ⅲ-4 食品生	報告	【安全教育】
	全解密第二課預防食品中毒		安全注意事項。 2. 覺察衛生安全的重要性。 3. 主動選擇安全的 6. 主衛生安全的 6. 在家。	健法範 2a-Ⅲ-2 覺知 是資 是一題與 是一題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	產、加工、保存與 衛生安全。	實作作業	安 E5 了解日常生活 危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的 急救項目。
第六週	第四單元好球開 打 第二課快攻密守	2	1. 遵守上課規則 明一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	技能的要素和要 領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 性球類運動基本動 作及基礎戰術。		【品德教育】 品 E6 同理分享。

第七週	第點第資	1	3. 踐賽	團30的調3中策30或習題4運動1a健法範2的度3的下決能4與的45隊Ⅲ身能Ⅲ的略Ⅲ實或。Ⅲ動態Ⅲ康、。Ⅲ生與Ⅲ,策。Ⅲ修行Ⅲ神12。 2攻 透,賽 養價。理活源 認規觀能現批 自促。使惡制 練和 過解賽 成,解的與 健、 引本判 反健 適定協 賽守 驗練問 律持 進方規 康態 導的技 省康 切定	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保 與醫療的方法。	口報實作	【資訊教育】 資配教育】 資配教育 新典生活中簡單的 問題。
				40-111-2 使用週切   的事證來支持自   己健康促進的立			

				場。			
第七週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障	2	1.接則2.力技3.作與學4.接助動個5.踐境 解1.接則2.力技3.作與學4.接助動個5.踐境 解4×100 解作。同表接態活賽、技潛過解到 好的 解作。同表接度活賽、技潛過解的 並的 學現受度動的傳能能體決問 發展。 顯積挑 中起接, 驗接題 以內 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1c-Ⅲ-1 大運一一日 1c-Ⅲ-1 子 1d-Ⅲ-1 子 1d-Ⅲ-1 子 1d-Ⅲ-1 子 第四年 第四年 第四年 1d-Ⅲ-3 接 第四年 第四年 1d-Ⅲ-3 接 1d-Ⅲ-3 是 1d-Ⅲ-3 是 1d-Ⅲ-	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	報告實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和 諧人際關係。
第八週	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	1	1. 理解分家轉屬 級庭等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	健康生活的方 法、資源與規 範。 2b-Ⅲ-1 認同健康	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保 與醫療的方法。	口試 報告 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。

	ſ		T	Τ			
				能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
				4b-Ⅲ-2 使用適切			
				的事證來支持自			
				己健康促進的立			
				場。			
第八週	第五單元鍛鍊好	2	1. 與同學團隊合	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	體能		作,表現積極參	技能要素和基本	投擲的基本動作。	報告	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。			諧人際關係。
	<b><del></del> <del></del> <b> </b> </b>		學習態度。	1d-Ⅲ-1 了解運動			
			2. 在活動中表現	技能的要素和要			
			接力賽的起跑、	領。			
			助跑、傳接棒的	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			動作技能,發展	參與、接受挑戰			
			個人潛能。	的學習態度。			
			3. 檢視自身能	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			力,探索接力棒	動中表現各項運			
			次安排的策略。	動技能,發展個			
				人運動潛能。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
第九週	第二單元健康醫	1	1. 認識並學會看	1a-Ⅲ-3 理解促進	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保	口試	【資訊教育】
	點通		處方箋上的資	健康生活的方	與醫療的方法。	報告	資 E2 使用資訊科技
	第一課守護醫療		訊。	法、資源與規			解決生活中簡單的

	資源		2. 理解醫師與藥	範。			問題。
			師專業分工的重				
			要性與優點。	的生活規範、態			
			3. 理解至醫院看				
			診的過程與注意	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			事項。	下,表現基本的			
				决策與批判技			
				能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
				4b-Ⅲ-2 使用適切			
				的事證來支持自			
				己健康促進的立			
				場。			
第九週	第五單元鍛鍊好	2	1. 了解異程接力	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	體能		的比賽規則與要	技能要素和基本	投擲的基本動作。	報告	品 E3 溝通合作與和
	第一課接力與障		素。	運動規範。		自我評量	諧人際關係。
	礙跑		2. 在活動中表現	1d-Ⅲ-1 了解運動			
			接力賽的起跑、				
			助跑、傳接棒的				
			動作技能,發展				
			個人潛能。	參與、接受挑戰			
			3. 檢視自身能				
			力,探索接力棒	· ·			
			次安排的策略。	動中表現各項運			
			4. 與同學團隊合				
			作,表現積極參				
			與、接受挑戰的	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			學習態度。	或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			

				4 777 0 1 15 15 14			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
第十週	第二單元健康醫	1	1. 覺知濫用急診	1a-Ⅲ-3 理解促進	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保	報告	【資訊教育】
	點通		資源的後果與嚴	健康生活的方	與醫療的方法。	實作	資 E2 使用資訊科技
	第一課守護醫療		重性。	法、資源與規			解決生活中簡單的
	資源		2. 認同珍惜醫療	範。			問題。
			資源的態度。	2b-Ⅲ-1 認同健康			
			3. 認同珍惜醫療	I			
			資源的態度。	度與價值觀。			
			4. 藉由分析新聞				
			案例來支持自己				
			提倡正確就醫行				
			為的立場。	能。			
			5. 檢視就醫經驗				
			J. 做优别 香經				
			型以苦白 L 的 机 B 看 A 。	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '			
			酉们 何 °	的行動。			
				4b-Ⅲ-2 使用適切			
				的事證來支持自			
				己健康促進的立			
		_		場。			
第十週	第五單元鍛鍊好	2	1. 與同學團隊合			實作	【品德教育】
	體能		作,表現積極參		投擲的基本動作。	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	技能的要素和要			
			障礙跑的動作技	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	的學習態度。			
			人障礙跑的技能	3c-Ⅲ-2 在身體活			
<u> </u>	L	l		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	l .	L	1

			表現。	動中表現各項運			
			4. 透過體驗或實	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			踐,挑戰跨越不				
			同間距的障礙,				
			找出適合自己的				
			跑步節奏。	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。			
第十一週	第二單元健康醫	1	1. 運用「批判性		Ba-Ⅲ-3 藥 物 中	實作	【安全教育】
	點通				毒、一氧化碳中	報告	安 E5 了解日常生活
	第二課用藥保安		辨藥品廣告訊息		毒、異物梗塞急救		危害安全的事件。
	康		的正確性。	2b-Ⅲ-1 認同健康			安 E12 操作簡單的
				的生活規範、態			急救項目。
			的方法,表現正		類、正確用藥核心		
			確購買藥品的行				
			為。	作基礎健康技			
			3. 認識藥品分				
			級,學會看藥品	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			標示。	下,表現基本的			
				決策與批判技			
				能。			
第十一週	第五單元鍛鍊好	2	1. 認識攀岩活動	1c-Ⅲ-1 了解運動	Cb-Ⅲ-3 各項運動	報告	【資訊教育】
	體能		場地、基本裝備	技能要素和基本	裝備、設施、場	實作	資 E2 使用資訊科技
	第二課攀岩知多		與防護知識。	運動規範。	域。	作業	解決生活中簡單的
	少		2. 分享觀賞或體	1c-Ⅲ-2 應用身體	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒		問題。
			驗攀岩活動後的	活動的防護知	運動進階技能。		
			感受。	識,維護運動安			
			3. 運用網路與媒	全。			
			體取得攀岩賽事	2d-Ⅲ-1 分享運動			

			1 - 99 -62 1-2	ال ال المالية			
			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	的身體控制和協			
			繩、攀爬、踩蹬	調能力。			
			的動作技能。	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。			
第十二週	第二單元健康醫	1	1. 了解用藥的注	1a-Ⅲ-2 描述生活	Ba-Ⅲ-3 藥 物 中	口試	【安全教育】
	點通		意事項,表現正	行為對個人與群	毒、一氧化碳中	報告	安 E5 了解日常生活
	第二課用藥保安		確的用藥方法。	體健康的影響。	毒、異物梗塞急救	實作	危害安全的事件。
	康		2. 認識合格藥師	2b-Ⅲ-1 認同健康	處理方法。	作業	安 E12 操作簡單的
			的條件,留意社	的生活規範、態	Bb-Ⅲ-1 藥物種		急救項目。
			區醫療資源。	度與價值觀。	類、正確用藥核心		
			3. 描述可能導致	3a-Ⅲ-1 流暢地操	能力與用藥諮詢。		
			藥物中毒的行為	作基礎健康技			
			與預防方法。	能。			
			4. 認同正確用藥	3b-Ⅲ-3 能於引導			
				下,表現基本的			
			性。	決策與批判技			
			5. 熟悉並操作藥				
			物中毒的急救處	,,,			
			理方法。				
第十二週	第五單元鍛鍊好	2	1. 了解技擊出拳	1d-Ⅲ-1 了解運動	Bd-Ⅲ-2 技擊組合	實作	【安全教育】
	體能		進攻與閃躲防守			自我評量	安 E7 探究運動基本
	第三課武藝好功		的動作要領。	領。			的保健。
	夫		2. 與同學積極互	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			動,表現接受挑				
			戰的學習態度。	的學習態度。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定			
		1	1 , ,	, , , , , , ,	l .		

	一年(四年)日		T				
			與防守動作,並	的身體控制和協			
			表現出穩定的身	調能力。			
			體控制和協調能				
			力。				
第十三週	第三單元健康特	1	1. 認識生理、心	1a-Ⅲ-1 認識生	Da-Ⅲ-2 身體主要	報告	【生命教育】
	攻隊		理與社會適應三	理、心理與社會	器官的構造與功	實作	生 E2 理解人的身體
	第一課健康全方		方面健康的概	各層面健康的概	能。		與心理面向。
	位		念。	念。	Fb-Ⅲ-1 健康各面		生 E4 觀察日常生活
			2. 認識身體主要	2b-Ⅲ-2 願意培養	向平衡安適的促進		中生老病死的現
			器官的構造與功	健康促進的生活	方法與日常健康行		象,思考生命的價
			能。	型態。	為。		值。
			3. 舉例適切的事	4b-Ⅲ-2 使用適切			
			證來說明促進生	的事證來支持自			
			理、心理與社會	己健康促進的立			
			適應三方面健康	場。			
			的立場。				
			4. 認知到生活習				
			慣對健康的影				
			響,願意培養促				
			進健康的生活型				
			態。				
第十三週	第五單元鍛鍊好	2	1. 了解技擊出拳	1d-Ⅲ-1 了解運動	Bd-Ⅲ-2 技擊組合	實作	【安全教育】
	體能		進攻與閃躲防守	技能的要素和要	動作與應用。	作業	安 E7 探究運動基本
	第三課武藝好功		的動作要領。	領。			的保健。
	夫		2. 與同學積極互	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			動,表現接受挑	參與、接受挑戰			
			戰的學習態度。	的學習態度。			
			3. 熟練技擊進攻	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			與防守動作,並				
			表現出穩定的身	調能力。			
			體控制和協調能				
			力。				
			1				

	八王(四9正/11 五	4. 共同制定活動規則,並願意遵				
		守規範進行活動。				
第十四週	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人 出任務	1 1. 了解健康檢查的意義和重要性。 2. 了解可能導致代謝症候群的危險因子。	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。 3b-Ⅲ-4 能於不同	習慣的改進方法。 Fb-Ⅲ-3 預防性健 康自我照護的意義	報告實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。
第十四週	第六單元舞動世 界逍遙游 第一課水中好手	2 1. 了解蛙泳划作要領。 2. 比數 1. 公與無數 1. 公與自己 2. 比數 1. 化 1. 以	1c-Ⅲ-2 應用身體 活動的防護知 。 計量 。 1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和 。 1d-Ⅲ-2 比較自己	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合 動作、藉物游泳前 進、游泳前進15公 尺(需換氣三次以 上)與簡易性游泳	實作自我評量報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知 能。 海 E3 具備從事多元 水域休息活動的知 識與技能。

	1 · 1 1   1   1   1   1   1   1   1   1	-		T			
			4. 在游泳活動	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			中,表現蛙泳划	參與、接受挑戰			
			手、換氣的動作	的學習態度。			
			技能。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
第十五週	第三單元健康特	1	1. 了解預防代謝	1b-Ⅲ-4 了解健康	Da-Ⅲ-1 衛生保健	實踐	【家庭教育】
	攻隊		症候群的方法。	自主管理的原則	習慣的改進方法。	實作	家 E7 表達對家庭成
	第二課健康達人		2. 公開提倡預防	與方法。	Fb-Ⅲ-3 預防性健		員的關心與情感。
	出任務		代謝症候群的方	2a-Ⅲ-2 覺知健康	康自我照護的意義		
			法。	問題所造成的威	與重要性。		
			3. 主動參與改善	脅感與嚴重性。			
			家人生活習慣的	3b-Ⅲ-4 能於不同			
			行動。	的生活情境中,			
			4. 運用「目標設	運用生活技能。			
			定」技能,協助	4a-Ⅲ-2 自我反省			
			家人擬定生活習	與修正促進健康			
			慣改善計畫。	的行動。			
				4a-Ⅲ-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
				4b-Ⅲ-3 公開提倡			
				促進健康的信念			
				或行為。			

労 レナ 畑	第二日二年和山 9	1 比粒与刀物儿	1。Ⅲ9 应四 台 础	Сь ш 1 льды	<b>寧</b> ケ	【治兴业女】
第十五週	第六單元舞動世 2	1. 比較自己與他	1c-Ⅲ-2 應用身體			【海洋教育】
	界逍遙游	人划手、換氣、	活動的防護知	方法、仰漂15秒。	報告,	海 E2 學會游泳技
	第一課水中好手	漂浮、蛙腿動作	識,維護運動安	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	自我評量	巧,熟悉自救知
		的正確性。	全。	動作、藉物游泳前		能。
		2. 表現積極參	ld-Ⅲ-1 了解運動	•		海 E3 具備從事多元
		與、接受挑戰的	技能的要素和要	尺(需換氣三次以		水域休息活動的知
		學習態度。	領。	上)與簡易性游泳		識與技能。
		3. 在游泳活動	1d-Ⅲ-2 比較自己	比賽。		
		中,表現蛙泳划	或他人運動技能			
		手、換氣、漂浮	的正確性。			
		與蛙腿的動作技	2c-Ⅲ-3 表現積極			
		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。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			或實踐,解決練			
			習或比賽的問			
			題。			
			4c-Ⅲ-2 比較與檢			
			視個人的體適能			
			與運動技能表			
			現。			
第十六週	第三單元健康特 1	1. 評估個人的飲	1b-Ⅲ-4 了解健康	Da-Ⅲ-1 衛生保健	實作	【家庭教育】
	攻隊	食、身體活動和	自主管理的原則		實踐	家 E7 表達對家庭成
	第二課健康達人	心理狀態。	與方法。	Fb-Ⅲ-3 預防性健		員的關心與情感。
	出任務	2. 自我反省並修	2a-Ⅲ-2 覺知健康			7
		正個人的生活型	問題所造成的威	與重要性。		
		態。	脅感與嚴重性。	7.27.		
		3. 運用「自我健				
		康管理」技能,	的生活情境中,			
			77 17 17 17 17 1			

			落實改善生活型 態的計畫。	運用生活技能。 4a-Ⅲ-2 自我反省 與修正促進健康			
				與修正。 4a-Ⅲ-3 主動地表現健康 明行進健康 現促進健康 動-Ⅲ-3 公開提倡 以行為。			
第十六週	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	1.人的2.頭領3.的水維4.己能比水正了蛙。覺重中護比的力自自作踩動、作、寮要自自較游。已救。水動、水性救安與熟、作、安應概。視自 安應概。視自	1c-Ⅲ-2 應用身體	Gb-Ⅲ-1 水中自 水中15 水中15 水中 市沙洪 -2 手腳 小海 -2 手腳 小海 -2 手腳 小海 -3 一 一2 手腳 小海 -3 一 一3 一 一4 一 一5 一 一6 一 一7 一 一8 一 一8 一 一8 一 一9 一 一8 一 一9 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	實作報告作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元 水域休息活動的知 識與技能。

bb 1	bb . m		4 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	4 4 - 4 - 4 - 4	TI 0 1		<b>T</b> , , , , , = <b>T</b>
第十七週	第三單元健康特	1	1. 覺察慢性病對	1b-Ⅲ-4 了解健康	Fb-Ⅲ-3 預防性健	口試	【生命教育】
	攻隊		健康造成的威脅	自主管理的原則	康自我照護的意義		生 E2 理解人的身體
	第三課預防慢性		與嚴重性。	與方法。	與重要性。		與心理面向。
	病		2. 了解罹患心血	2a-Ⅲ-2 覺知健康			生 E4 觀察日常生活
			管疾病、糖尿病	問題所造成的威			中生老病死的現
			的成因、早期症	脅感與嚴重性。			象,思考生命的價
			狀與預防方法。	2b-Ⅲ-2 願意培養			值。
			3. 願意培養促進	健康促進的生活			
			健康的生活型	型態。			
			態。				
第十七週	第六單元舞動世	2	1. 了解《17 世紀	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-2 各國土風	實作	【國際教育】
	界逍遙游		行列舞》的舞蹈	技能的要素和要	舞。	自我評量	國 E4 了解國際文化
	第二課舞出國際		背景。	領。			的多樣性。
	風		2. 做出《17 世紀	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			行列舞》的基本	參與、接受挑戰			
			舞步。	的學習態度。			
			3. 表現《17 世紀 行列舞》的隊形	2d-Ⅲ-1 分享運動			
			47 列	欣賞與創作的美			
			4. 和同學合作,	感體驗。			
			表現積極參與、	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			接受挑戰的學習	的身體控制和協			
			態度。	調能力。			
			5. 專心欣賞別人	3,1,1G21			
			的表演,並表達				
な 1 、 vp	<b>然一吧一儿</b> 中儿	1	自己的看法。		П п 0 эт м 11 /2	410	<b>『</b> 』 人 切 <i>大</i> 『
第十八週	第三單元健康特	1	1. 覺察慢性病對	1b-Ⅲ-4 了解健康	Fb-Ⅲ-3 預防性健		【生命教育】
	攻隊		健康造成的威脅	自主管理的原則	康自我照護的意義	實作	生 E2 理解人的身體
	第三課預防慢性		與嚴重性。	與方法。	與重要性。	作業	與心理面向。
	病		2. 了解罹患腎臟	2a-Ⅲ-2 覺知健康			生 E4 觀察日常生活
			病、癌症的成	問題所造成的威			中生老病死的現
							象,思考生命的價
			因、早期症狀與	脅感與嚴重性。			值。
			預防方法。	2b-Ⅲ-2 願意培養			

-	-							
			3. 願意培養促進	健康促進的生活				
			健康的生活型	型態。				
			態。					
第十八週	第六單元舞動世	2	1. 了解《綠谷紅	1d-Ⅲ-1 了解運動		各國土風	實作	【國際教育】
	界逍遙游		衫舞》的舞蹈背	技能的要素和要	舞。		自我評量	國 E4 了解國際文化
	第二課舞出國際		景。	領。			作業	的多樣性。
	風		2. 做出《綠谷紅	2c-Ⅲ-3 表現積極				
			衫舞》的基本舞	參與、接受挑戰				
			步。	的學習態度。				
			3. 表現《綠谷紅	2d-Ⅲ-1 分享運動				
			衫舞》的隊形與	欣賞與創作的美				
			舞序。	感體驗。				
			4. 和同學合作,	3c-Ⅲ-1 表現穩定				
			表現積極參與、	的身體控制和協				
			接受挑戰的學習	調能力。				
			態度。					
			5. 專心欣賞別人					
			的表演,並表達					
			自己的看法。					

- ◎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。