臺南市公立白河區白河國民小學 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)

實施年級

教材版本	康	軒版	(班級/	一 大	年級 教學節數	每週(3)節,	本學期共(63)節	
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.覺緊消費對環境的影響,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。								
該學習階段 領域核心素>	健體-E-B2 具 健體-E-B3 厚 驗。 健體-E-C2 具	備應用骨 構運動 備同理化	豐育與健康相關科技 與健康有關的感知和 也人感受,在體育活	及資訊的基本素養 中欣賞的基本素養,動和健康生活中樂力	, 並理解各類媒體刊載 促進多元感官的發展	理日常生活中運動與健, 、報導有關體育與健康, 在生活環境中培養運動, 在生活環境中培養運動, 並與團隊成員合作, 此的多元性。	內容的意義與影響。	
				課程架構脈約	各			
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 網路 第一課網路不沉 迷		1. 認識網路的便 利性與正向使用 網路的方法。 2. 描述網路沉迷 對健康的影響。 3. 覺知網路沉迷 所造成的威脅感	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-Ⅲ-1 理解健康生活的與規範。	與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行	報告實作	【資訊教育】 資E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。	

		與嚴重性。	重要性。			
		4. 透過篩檢量	1b-Ⅲ-4 了解健			
		表,覺察個人網	康自主管理的原			
		路沉迷問題。	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。			
			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。			
		1. 了解並表現擲	1d-Ⅲ-1 了解運			
		球、助走滾球、	動技能的要素和			
第四單元球藝攻		推桿擊球的動作	要領。	 Hc-Ⅲ-1 標的性球		
新四甲九球霒攻	2	技能。	1d-Ⅲ-2 比較自	MC-III-I	實作	【品德教育】
第一課鎖定目標	۷	2. 比較自己或他	己或他人運動技	類 建 動 基 本 動 作 及 一 基 礎 戰 術 。	報告	品 E6 同理分享。
		人助走滾球、推	能的正確性。	巫唌料州 °		
		桿擊球動作技能	2c-Ⅲ-2 表現同			
		的正確性。	理心、正向溝通			

1							
			3. 表現同理心、	的團隊精神。			
			正向溝通的團隊	2c-Ⅲ-3 表現積			
			精神。	極參與、接受挑			
			4. 表現積極參	戰的學習態度。			
			與、接受挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			學習態度。	定的身體控制和			
			5. 透過體驗或實	協調能力。			
			踐,解決進行標	3d-Ⅲ-3 透過體			
			的性球類活動遇	驗或實踐,解決			
			到的問題。	練習或比賽的問			
			6. 認識木球運	題。			
			動。				
				1a-Ⅲ-3 理解促			
				進健康生活的方			
				法、資源與規			
				範。			
				1b-Ⅲ-1 理解健			
			1. 理解避免網路	康技能和生活技			
			沉迷的方法。	能對健康維護的	Fo m 1 r ム # 庇		
			2. 願意培養正向	重要性。	Fa-Ⅲ-4 正向態度 與情緒、壓力的管		
	第一單元健康用		的網路使用習	1b-Ⅲ-4 了解健	與個名、壓力的官 理技巧。		【資訊教育】
第二週	網路	1	慣。	康自主管理的原	=	報告	資 E11 建立康健的
第一週	第一課網路不沉	1	3. 運用生活技能	則與方法。	Fb-Ⅲ-1 健康各面	實作	數位使用習慣與態
	迷		「人際溝通」,	2a-Ⅲ-2 覺知健	向平衡安適的促進 方法與日常健康行		度。
			獨立演練與家人	康問題所造成的	方法與口市健康行 為。		
			溝通網路使用的	威脅感與嚴重	局 ° 		
			時間。	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			

				調技能。 3b-Ⅲ-2 練五互動技能 3b-Ⅲ-4 3b-Ⅲ-4 5b-Ⅲ-4 5b-Ⅲ-4 5b-Ⅲ-4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6			
	四單元球藝攻 防戰 一課鎖定目標	2	1.球推技 2.人桿的 3.正精 4. 與學 5. 踐的到 6. 動了、桿能比助擊正表向神表、習透,性的認。解助擊。較走球確現溝。現接態過解球問識並走球 自滾動性同通 頹受度體決類題識表滾的 已球作。理的 積挑。驗進活。木現球動 或、技 心團 極戰 或行動 球塊、作 他推能 、隊 参的 實標遇 運	Id-Ⅲ-1的男子的用一点的 Id-Ⅲ-1的	Hc-Ⅲ-1 標的性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第	一單元健康用	l	1. 了解健康自主	1a-Ⅲ-3 理解促	Fa-Ⅲ-4 正向態度	實作	【資訊教育】

	網路		管理的原則與方	進健康生活的方	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			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。
				lb-Ⅲ-1 理解健	向平衡安適的促進		
			督」,反省與修				
			正網路使用的習				
			慣。	重要性。	•		
				1b-Ⅲ-4 了解健			
				康自主管理的原			
				則與方法。			
				2a-Ⅲ-2 覺知健			
				康問題所造成的			
				威脅感與嚴重			
				性。			
				2b-Ⅲ-2 願意培			
第三週				養健康促進的生			
第二 週				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。			
	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現擲	1d-Ⅲ-1 了解運	Hc-Ⅲ-1 標的性球	實作	【品德教育】
	防戰	<u>د</u>	球、助走滾球、	動技能的要素和	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	要領。	基礎戰術。	作業	
			技能。	1d-Ⅲ-2 比較自			
			2. 比較自己或他	己或他人運動技			
			人助走滾球、推	能的正確性。			
			桿擊球動作技能	2c-Ⅲ-2 表現同			
			的正確性。	理心、正向溝通			
			3. 表現同理心、	的團隊精神。			
			正向溝通的團隊	2c-Ⅲ-3 表現積			
			精神。	極參與、接受挑			
			4. 表現積極參	戰的學習態度。			
			與、接受挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			學習態度。	定的身體控制和			
			5. 透過體驗或實	協調能力。			
			踐,解決進行標	3d-Ⅲ-3 透過體			
			的性球類活動遇	驗或實踐,解決			
			到的問題。	練習或比賽的問			
			6. 認識木球運	題。			
			動。				
				la-Ⅲ-3 理解促			
			1. 運用生活技能	進健康生活的方			
			T. 运用生冶权能 「抗壓能力」,	法、資源與規			
			調適壓力。	乾。	 Fa-Ⅲ-4 正向態度		
			in 過壓// in 過壓// in 過壓// in in in in in in in	1b-Ⅲ-1 理解健	與情緒、壓力的管		
	第一單元健康用		「抗壓能力」對	康技能和生活技	理技巧。		【資訊教育】
第四週	網路	1	健康維護的重要	能對健康維護的	^注 双	實作	資 E11 建立康健的
界口边	第一課網路不沉	1	性。	重要性。	向平衡安適的促進	具 7F 	數位使用習慣與態
	迷		12. 運用「五正四	1b-Ⅲ-4 了解健	方法與日常健康行		度。
			樂促進健康」原	康自主管理的原	力 太 典 口 市 健 康 们 為 。		
			無從進健原」原 則,強化面對壓	則與方法。	my -		
			力的能力。	2a-Ⅲ-2 覺知健			
			// FU 別し// ~	康問題所造成的			
				威脅感與嚴重			

			1.1			
			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。			
		1. 了解並表現桌	1c-Ⅲ-1 了解運			
		球發球、正手擊	動技能要素和基			
		球、反手擊球的	本運動規範。			
		動作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運			
		2. 了解桌球單	動技能的要素和			
		打、雙打比賽規				
第四單元球藝攻		則。		Ha-Ⅲ-1 網/牆性	应 4.	
防戰	2	3. 了解並演練桌	賽的進攻和防守	球類運動基本動作	實作	【品德教育】
第二課桌上競技		球比賽的進攻和		及基礎戰術。	報告	品 E6 同理分享。
		防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同			
			理心、正向溝通			
		正向溝通的團隊				
		精神。	2c-Ⅲ-3 表現積			
		5. 表現積極參				
		與、接受挑戰的				
		/	7777			

			學習態度。 6. 應 用 學 習 策 略 ,提高 桌 球 球的學習效能。	3c-Ⅲ-1 表現 定的身體。 表現 別量力。 3d-Ⅲ-1 , 學 報技。 第技 。 3d-Ⅲ-2 演 中 等 第 等 第 数 。 3d-Ⅲ-1 , 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。			
第五週	第一單元健康用 網路 第二課友誼維繫	1	1. 溝友 2. 訊維 3. 「建的 4. 「獨情獨通誼獨息繫運自立自運人立感演儀。演導關立分友用我與信用際演養演儀。演導關活定友 活通合式網維 網儀。技」互 技」宜。路繫 路, 能,動 能,的	3b-Ⅲ-2 獨立演 練大部分的技能。 溝通互動技能。 3b-Ⅲ-4 能於情 同的生活情 中,運用生活技	Db-Ⅲ-5 友誼關係 的維繫與情感的合 宜表達方式。	實作報告	【資訊教育】 資訊教育】 資用資明資訊 (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本)
	第四單元球藝攻 防戰 第二課桌上競技	2	1. 了解並表現桌 球、反手擊球、 動作技能。 2. 了解桌球等的 型, 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素。 1d-Ⅲ-1 了解運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-3 了解比赛的進攻和防守	Ha-Ⅲ-1 網/牆性 球類運動基本動作 及基礎戰術。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			14 11 実 4 4 4 1	达 mb			
			球比賽的進攻和	•			
			防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同			
			4. 表現同理心、	•			
			正向溝通的團隊				
			精神。	2c-Ⅲ-3 表現積			
			5. 表現積極參	極參與、接受挑			
			與、接受挑戰的	戰的學習態度。			
			學習態度。	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			6. 應用學習策	定的身體控制和			
			略,提高桌球擊	協調能力。			
			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			
				守策略。			
			1. 獨立演練網路				
			溝通禮儀,維繫				
			友誼關係。				
			2. 獨立演練網路				【資訊教育】
			訊息分享禮儀,	3b-Ⅲ-2 獨立演			資 E7 使用資訊科
	the out and a		維繫友誼關係。	練大部分的人際	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·		技與他人建立良好
	第一單元健康用		3. 運用生活技能	溝通互動技能。	Db-Ⅲ-5 友誼關係	報告	的互動關係。
第六週	網路	1	「自我肯定」,	3b-Ⅲ-4 能於不	的維繫與情感的合	實作	資 E12 了解並遵守
71/1-2	第二課友誼維繫		建立與朋友互動	同的生活情境	宜表達方式。	作業	資訊倫理與使用資
				中,運用生活技			
			的自信。	能。			訊科技的相關規
			4. 運用生活技能				範。
			「人際溝通」,				
			獨立演練合宜的				
			情感表達方式。				
	第四單元球藝攻	2	1. 了解並表現桌	1c-Ⅲ-1 了解運	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	實作	【品德教育】

	防戰		球發球、正手擊	動技能要素和基	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	本運動規範。	及基礎戰術。	作業	
			動作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運			
			2. 了解桌球單	動技能的要素和			
			打、雙打比賽規	要領。			
			則。	1d-Ⅲ-3 了解比			
			3. 了解並演練桌	賽的進攻和防守			
			球比賽的進攻和	策略。			
			防守策略。	2c-Ⅲ-2 表現同			
			4. 表現同理心、	理心、正向溝通			
			正向溝通的團隊	的團隊精神。			
			精神。	2c-Ⅲ-3 表現積			
			5. 表現積極參	極參與、接受挑			
			與、接受挑戰的	戰的學習態度。			
			學習態度。	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			6. 應用學習策	定的身體控制和			
			略,提高桌球擊	協調能力。			
			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			
				守策略。			
			1. 描述消費行為	1a-Ⅲ-2 描述生			【環境教育】
			對環境的影響。	活行為對個人與	Ca-Ⅲ-3 環保行動		環 E15 覺知能資源
	第二單元打造健		2. 理解健康消費	群體健康的影	的參與及綠色消費		過度利用會導致環
第七週	康消費心法	1	的方法、資源與	響。	概念。	報告	境汙染與資源耗竭
7, 5, 5	第一課健康消費	1	規範。	1a-Ⅲ-3 理解促	Eb-Ⅲ-2 健康消費	實作	的問題。
	選擇			進健康生活的方	相關服務與產品的		環 E17 養成日常生
				法、資源與規	選擇方法。		活節約用水、用
			度與價值觀。	範。			電、物質的行為,

			4. 願意培養健康	2b-Ⅲ-1 認同健			減少資源的消耗。
			消費的生活型	康的生活規範、			
			態。	態度與價值觀。			
			5. 運用生活技能	2b-Ⅲ-2 願意培			
			「做決定」,做	養健康促進的生			
			出健康消費的選	活型態。			
			擇。	3b-Ⅲ-4 能於不			
			6. 運用多元的健	同的生活情境			
			康消費資訊、產	中,運用生活技			
			品與服務。	能。			
			7. 公開提倡綠色	4a-Ⅲ-1 運用多			
			消費的信念和行	元的健康資訊、			
			動。	產品與服務。			
				4b-Ⅲ-3 公開提			
				倡促進健康的信			
				念或行為。			
			1. 了解並表現盤	ld-Ⅲ-1 了解運			
			球、踢球、停	動技能的要素和			
			球、正足背前踢	要領。			
			的動作技能。	1d-Ⅲ-2 比較自			
			2. 比較自己或他	己或他人運動技			
			人足球動作技能	能的正確性。			
<u></u>	第四單元球藝攻		的正確性。	ld-Ⅲ-3 了解比	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守		
1	の お 防戦	2	3. 了解並演練足	賽的進攻和防守	性球類運動基本動	實作	【品德教育】
	の 第三課足下功夫	2	球比賽的進攻和	策略。	作及基礎戰術。	報告	品 E6 同理分享。
4	第二环尺下功大		防守策略。	2c-Ⅲ-1 表現基	作及		
			4. 表現運動精神	本運動精神和道			
			和道德規範。	德規範。			
			5. 觀賞足球運動	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			賽事,分析攻防	定的身體控制和			
			戰術。	協調能力。			
			6. 規畫並執行足	3d-Ⅲ-2 演練比			

			球動作練習計	賽中的進攻和防			
			畫。	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			
				持動態生活。			
			1. 描述消費行為	1a-Ⅲ-2 描述生			
				活行為對個人與			
			對環境的影響。	群體健康的影			
			2. 理解健康消費	響。			
			的方法、資源與 規範。	la-Ⅲ-3 理解促			
			- • -	進健康生活的方			
			3. 認同健康消費	法、資源與規			了吧 in to to
			的生活規範、態	範。			【環境教育】
			度與價值觀。	2b-Ⅲ-1 認同健	Ca-Ⅲ-3 環保行動		環 E15 覺知能資源
	第二單元打造健		4. 願意培養健康	康的生活規範、	的參與及綠色消費		過度利用會導致環境工物物容質以具
然、 四	康消費心法	1	消費的生活型	態度與價值觀。	概念。	報告	境汙染與資源耗竭
第八週	第一課健康消費	1	能。	2b-Ⅲ-2 願意培	Eb-Ⅲ-2 健康消費	實作	的問題。
	選擇		5. 運用生活技能	養健康促進的生	相關服務與產品的		環 E17 養成日常生
			「做決定」,做	活型態。	選擇方法。		活節約用水、用
			出健康消費的選	3b-Ⅲ-4 能於不			電、物質的行為,
			擇。	同的生活情境			減少資源的消耗。
			6. 運用多元的健	中,運用生活技			
			康消費資訊、產	能。			
			品與服務。	4a-Ⅲ-1 運用多			
			7. 公開提倡綠色	元的健康資訊、			
			消費的信念和行	產品與服務。			
			動。	4b-Ⅲ-3 公開提			
		<u> </u>		10 H 0 A 111 W			

	第四單元球藝 改	2	1.球球的2.人的3.球防4.和5.賽戰6.球畫了、、動比足正了比守表道觀事術規動。解踢正枝較球確解賽眾現德賞,。畫作並 跟发能自動性並的略運規足分 並練現、前 或技 練攻 精 運攻 行習盤停踢 他能 足和 神 動防 足計	能d-II-3 文本德3c定協3d賽守4c應的媒務4d律的II-3 攻	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本作及基礎戰術。	實報我作告子量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第九週	第二單元打造健 康消費心法 第一課健康消費 選擇	1	1. 描述消費行為 對環境的影響。 2. 理解健康消費 的方法、資源與	4d-Ⅲ-1 養成規 律運動習慣,維 持動態生活。 1a-Ⅲ-2 描述生 活行為對個人與 群體健康的影	Ca-Ⅲ-3 環保行動 的參與及綠色消費 概念。 Eb-Ⅲ-2 健康消費	實作	【環境教育】 環 E15 覺知能資源 過度利用會導致環 境汙染與資源耗竭

			規範。	1a-Ⅲ-3 理解促	相關服務與產品的		的問題。
			3. 認同健康消費	· ·			環 E17 養成日常生
				法、資源與規			活節約用水、用
			度與價值觀。	範。			電、物質的行為,
			4. 願意培養健康	' =			减少資源的消耗。
			消費的生活型				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			態。	態度與價值觀。			
			「做決定」,做				
			出健康消費的選				
			擇。	3b-Ⅲ-4 能於不			
			6. 運用多元的健	同的生活情境			
			康消費資訊、產				
			品與服務。	能。			
			7. 公開提倡綠色	4a-Ⅲ-1 運用多			
			消費的信念和行	元的健康資訊、			
			動。	產品與服務。			
				4b-Ⅲ-3 公開提			
				倡促進健康的信			
				念或行為。			
			1. 了解並表現原	1d-Ⅲ-1 了解運			
			地推擲球的動作	動技能的要素和			
			技能。	要領。			
			2. 了解並表現原	1d-Ⅲ-2 比較自			
	第五單元泳往擲		地肩上投擲、行	己或他人運動技			
	第五年九次在掷 前	2	進間肩上投擲的	能的正確性。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	第一課擲向天際	۷	動作技能。	2c-Ⅲ-3 表現積	投擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
			3. 比較自己或他	極參與、接受挑			
			人推擲球和肩上	戰的學習態度。			
			· ·	3c-Ⅲ-2 在身體			
			正確性。	活動中表現各項			
			4. 表現積極參	運動技能,發展			

27,71,11	7 T. (1) J.E./1 T. E.						
			與、接受挑戰的	個人運動潛能。			
			學習態度。	3d-Ⅲ-3 透過體			
			5. 在活動中表現	驗或實踐,解決			
			擲遠技能,發展	練習或比賽的問			
			個人運動潛能。	題。			
			6. 透過體驗或實				
			踐,解決擲遠活				
			動的問題。				
				1a-Ⅲ-2 描述生			
			1. 描述消費行為	活行為對個人與			
				群體健康的影			
			對環境的影響。	響。			
			2. 理解健康消費	1a-Ⅲ-3 理解促			
			的方法、資源與	進健康生活的方			
			規範。	法、資源與規			
			3. 認同健康消費	範。			
			的生活規範、態	2b-Ⅲ-1 認同健			【環境教育】
			度與價值觀。	康的生活規範、	Ca-Ⅲ-3 環保行動		環 E15 覺知能資源
	第二單元打造健		4. 願意培養健康	態度與價值觀。	的參與及綠色消費		過度利用會導致環
the born	康消費心法		消費的生活型	2b-Ⅲ-2 願意培		報告	境汙染與資源耗竭
第十週	第一課健康消費	1	能。		Eb-Ⅲ-2 健康消費	實作	的問題。
	選擇		5. 運用生活技能	活型態。	相關服務與產品的	X 11	環 E17 養成日常生
	211		「做決定」,做	3b-Ⅲ-4 能於不			活節約用水、用
			出健康消費的選	同的生活情境			電、物質的行為,
			擇。	中,運用生活技			減少資源的消耗。
			6. 運用多元的健	能。			
			康消費資訊、產	^{7C} 4a-Ⅲ-1 運用多			
			品與服務。	元的健康資訊、			
			7. 公開提倡綠色	產品與服務。			
			消費的信念和行	4b-Ⅲ-3 公開提			
			動。	倡促進健康的信			
				念或行為。			
		l				1	1

	第五單元泳往擲 前 第一課擲向天際	2	1.地技 2.地進動 3.人投正 4.與學 5.換個 6.踐動了推能了肩間作比推擲確表、習在遠人透,的解擲。解上肩技較擲動性 現接應活技運過解問並球 並投上能自球作。 現受度動能潛驗決意見動 現、擲 或肩能 極戰 表發。或遠原作 原行的 他上的 參的 現展 實活	Id→III→13 要付上了。 Id→III→13 的 III—2 的 Id→III—2 的 Id→III—2 中技運一實或 了要 比運性表接度在現,能透的 解素 較動 現受。身各發。過解的 運和 自技 積挑 體項展 體決問	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實報作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十一週	第二單元打造健 康消費心法 第二課健康消費 聰明購	1	1.消響2.的求能3.「考媒訊遊行 照康用 用批,的 體為 活求生 活性 斷背對的 情,活 技性 廣費對的 境尋技 能思告資	活行體健康 個的解析 目a-III-3 理活與 是健康 是 理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 。 是 是 。 是 是 。 是 是 。 是 是 。 是 是 。 是 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 是 。 是 。 是 是 。 是	響。 Eb-Ⅲ-2 健康消費 相關服務與產品的	實作報告	【人權教育】 人 E7 認識生活中 不公戶規則 不公規則 與傷害等經驗,並 知道 的管道。

	4. 理解發生消費 問題、。 5. 願意的 態。 6. 主動 時 6. 消費的 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動 行動	2b-Ⅲ-2 願意培 養健康促進的生 活型態。 3b-Ⅲ-3 能於引 導下,表現基 的決策與批判 能。 4a-Ⅲ-3 主動地			
第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	1. 泳能 2. 人技 3. 正精 4. 踐動	動要領 Id-Ⅲ-2 人性 要 Id-Ⅲ-2 人性 要 比運的正一1 精神 2c-Ⅲ-1 精神 2c-Ⅲ-2 本德規 2c-Ⅲ-2 表向 理範 2c-Ⅲ-2 表向	尺(需換氣三次 與簡易性 上賽。 Bc-Ⅲ-1 基礎 運動方 法。 Cb-Ⅲ-1 運動精神 致育、運動精神與	實作報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知能。

				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。			
			1. 描述媒體對於	1a-Ⅲ-2 描述生			
			消費行為的影	活行為對個人與			
			響。	群體健康的影			
			2. 對照生活情境	響。			
			的健康需求,尋	1a-Ⅲ-3 理解促			
			求適用的生活技	進健康生活的方			
			能。	法、資源與規	 Eb-Ⅲ-1 健康消費		【人權教育】
	第二單元打造健		3. 運用生活技能	範。	資訊與媒體的影		人 E7 認識生活中
	康消費心法		「批判性思	1b-Ⅲ-3 對照生	學。	報告	不公平、不合理、
第十二週	第二課健康消費	1	考」,判斷廣告	活情境的健康需	音。 Eb-Ⅲ-2 健康消費	作業	違反規則和健康受
	另一 球 健康仍員		媒體的消費資	求,尋求適用的	相關服務與產品的		到傷害等經驗,並
	100円牌		訊。	健康技能和生活	選擇方法。		知道如何尋求救助
			4. 理解發生消費	技能。	选择力法。		的管道。
			問題的處理方	2b-Ⅲ-2 願意培			
			法、資源與規	養健康促進的生			
			範。	活型態。			
			5. 願意培養健康	3b-Ⅲ-3 能於引			
			消費的生活型	導下,表現基本			
			態。	的決策與批判技			

1. 泳能 2. 人技 3. 正精 4. 践動 5. 因	主費 了腿。比蛙能表向神透,的了,和 解部 較泳的現溝。過解問解演預	法。	實報我們	【海洋教育】 海洋教育】 海上 海上 海上 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 。
------------------------------	------------------------------------	----	------	---

- Q-Q-1	术注(明定/□ 重						
				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。			
			1. 關注性別刻板				
			印象受到個人、	2a-Ⅲ-1 關注健			【性別平等教育】
			家庭、學校與社	康議題受到個	I		性 E3 覺察性別角
	炊ー叩っしそり		區等因素的交互	人、家庭、學校			色的刻板印象,了
	第三單元友善的		作用影響。	與社區等因素的	Db-Ⅲ-2 不同性傾		解家庭、學校與職
	世界	1	2. 運用 4F 思考法	交互作用之影	向的基本概念與性	實作	業的分工,不應受
	第一課破除性別		省思性別刻板印	響。	別刻板印象的影響		性別的限制。
	刻板印象		象。	2b-Ⅲ-1 認同健			性 E8 了解不同性
			3. 認同職業的選	康的生活規範、			別者的成就與貢
			擇不應受性別的				獻。
			限制。				
			1. 應用水中自救	1c-Ⅲ-2 應用身	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合		
な 1 一 畑			方法,維護運動	體活動的防護知	動作、藉物游泳前		
第十三週			安全。	識,維護運動安	進、游泳前進15公		
			2. 了解仰漂的動	全。	尺(需換氣三次以		
			作技能。	1d-Ⅲ-1 了解運	上)與簡易性游泳		
	<i>\(\bar{\pi} - \pi - \cdot \c</i>		3. 表現仰漂 15	動技能的要素和	比賽。		
	第五單元泳往擲		秒、仰漂後站		Bc-Ⅲ-1 基礎運動	實作	【海洋教育】
	前	2	立。	1d-Ⅲ-2 比較自	傷害預防與處理方	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課矯健如蛙		4. 認識區域性運	己或他人運動技	法。	作業	巧,熟悉自救知
	游		動賽會與現代奧	能的正確性。	Cb-Ⅲ-1 運動安全		能。
			林匹克運動會。	2c-Ⅲ-1 表現基	教育、運動精神與		
			5. 表現運動精神	本運動精神和道	運動營養知識。		
			和道德規範。	德規範。	Cb-Ⅲ-2 區域性運		
			6. 分辨運動賽事	2c-Ⅲ-2 表現同	動賽會與現代奧林		
				理心、正向溝通			
		1	1	1	1 1		

			角色與責任。	的團隊精神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救		
			7. 宣導游泳促進	2d-Ⅲ-2 分辨運	方法、仰漂15秒。		
			身心健康的效	動賽事中選手和	, ,		
			益。	觀眾的角色與責			
			8. 比較與檢視個	任。			
			人蛙泳蹬夾腿、	3c-Ⅲ-1 表現穩			
			仰漂的技能表	定的身體控制和			
			現。	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。			
			1. 關注性別刻板				
			印象受到個人、	2a-Ⅲ-1 關注健			【性別平等教育】
			家庭、學校與社	康議題受到個			性 E3 覺察性別角
	第三單元友善的		區等因素的交互	人、家庭、學校	 Db-Ⅲ-2 不同性傾		色的刻板印象,了
	第二半九及音的 世界		作用影響。	與社區等因素的	向的基本概念與性		解家庭、學校與職
	第一課破除性別	1	2. 運用 4F 思考法	交互作用之影	別刻板印象的影響	實作	業的分工,不應受
第十四週	第一 球 破除性剂 刻板印象		省思性別刻板印	響。	別刻 极 中 家 的 影 音 與 因 應 方 式 。		性別的限制。
	刻似中 豕		象。	2b-Ⅲ-1 認同健	<u>與</u> 囚應刀式。		性 E8 了解不同性
			3. 認同職業的選	康的生活規範、			别者的成就與貢
			擇不應受性別的	態度與價值觀。			獻。
			限制。				
	第六單元鈴轉舞	2	1. 了解並表現扯	1d-Ⅲ-1 了解運	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	實作	【品德教育】
	技擊	<u> </u>	鈴的動作技能。	動技能的要素和	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	要領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動	自我評量	
			人扯鈴動作技能	1d-Ⅲ-2 比較自	簡易性表演。		
			的正確性。	己或他人運動技			
			3. 表現積極參	能的正確性。			
			與、接受挑戰的				
			學習態度。	極參與、接受挑			
			4. 表現扯鈴動作				
			組合和創作展演				
			的能力。	動欣賞與創作的			
			5. 分享欣賞扯鈴				
			表演的美感體				
			驗。	定的身體控制和			
			6. 應用學習策	· ·			
			略,提高扯鈴學				
			習效能。	作創作和展演的			
				能力。			
				3d-Ⅲ-1 應用學			
				習策略,提高運			
				動技能學習效			
				能。			
			1. 認識性別友善				
			廁所的設置理				
			念。	4b-Ⅲ-1 公開表			【性別平等教育】
			2. 運用 4F 思考法	達個人對促進健			性 El 認識生理性
	第一出二十半 4		省思葉永鋕事	康的觀點與立	Db-Ⅲ-2 不同性傾		別、性傾向、性別
第十五週	第三單元友善的 世界	1	件。	場。	向的基本概念與性	報告	特質與性別認同的
7 1 五週	第二課尊重特質	1	3. 公開表達個人	4b-Ⅲ-2 使用適	別刻板印象的影響	實作	多元面貌。
	尔一环导里村員		願意尊重不同性	切的事證來支持	與因應方式。		性 E12 了解與尊重
			別特質。	自己健康促進的			家庭型態的多樣
			4. 使用不歧視約	立場。			性。
			定書支持自己願				
			意尊重不同性別				

	第六單元鈴轉舞 技擊 第一課扯鈴巔峰	2	特5.庭傾 1.鈴2.人的3.與學4.組的5.表驗6.略習質以情向 了的比扯正表、習表合能分演。應,效的同境基 解動較鈴確現接態現和力享的 用提能或性,概 並枝自動性現受度扯創。欣善 用高。姻識。 現。或技 極戰 動展 扯感 習鈴家性	Id→到要1d-16。2c極戰2d動美3c定協3c作能3d習動能────────────────────────────────────	Ic-Ⅲ-1 民俗運動 組合動作與遊戲。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動 簡易性表演。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十六週	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1. 認識性騷擾。 2. 覺知性騷擾,所 造成的威脅感 重性。 3. 理解並演練遭 遇性騷擾的因應	1b-Ⅲ-2 認識健 康技能和生活技 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	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	報告實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助 管道。

	第六單元鈴轉舞技擊第一課扯鈴巔峰	方4.免害 1.鈴2.人的3.與學4.組的5.表驗6.略習式自成者 了的比扯正表、習表合能分演。應,效 反性	的能 Id→III — 2 人 在 戰 一 3 C 一 3 C 一 3 C 一 3 C 一 3 C 一 4 的 是 2 C — 4 的 是 2 C —	Ic-Ⅲ-1 民俗運動 組合動作與遊戲。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動 簡易性表演。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。 【性别平等教育】
第十七週	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	2. 覺知性侵害所 1 造成的威脅感與 嚴重性。 3. 認識生活技能	康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	報告實作	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

C5-1 (只久子 日 杯 住 (叫 走 / 口					
	「批判性思考」	威脅感與嚴重			
	的基本步驟。	性。			
	4. 運用生活技能	3b-Ⅲ-3 能於引			
	「批判性思考」	導下,表現基本			
	破除性侵害的迷	的決策與批判技			
	思。	能。			
	5. 理解預防性侵				
	害的方法、遭遇				
	性侵害的因應方				
	式。				
		1d-Ⅲ-1 了解運			
		動技能的要素和			
	1 フ知びま田山	要領。			
	1. 了解並表現扯	1d-Ⅲ-2 比較自			
	鈴的動作技能。	己或他人運動技			
	2. 比較自己或他	能的正確性。			
	人扯鈴動作技能	2c-Ⅲ-3 表現積			
	的正確性。	極參與、接受挑			
	3. 表現積極參	戰的學習態度。			
第七 昭 三 从 •	與、接受挑戰的	2d-Ⅲ-1 分享運	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	安化	
第六單元鈴轉舞	學習態度。	動欣賞與創作的	組合動作與遊戲。	實作	【品德教育】
技擊 2	4. 表現扯鈴動作	美感體驗。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動	報告	品 E6 同理分享。
第一課扯鈴巔峰	組合和創作展演	3c-Ⅲ-1 表現穩	簡易性表演。	作業	
	的能力。	定的身體控制和			
	5. 分享欣賞扯鈴	協調能力。			
	表演的美感體	3c-Ⅲ-3 表現動			
	驗。	作創作和展演的			
	6. 應用學習策	能力。			
	略,提高扯鈴學	3d-Ⅲ-1 應用學			
	習效能。	習策略,提高運			
		動技能學習效			
		能。			

-							
	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1. 理解預防性侵遇方 性侵害的人。 性侵害的人。 2. 主動表現預 性侵害的人。 3. 生侵無方式。 6. 等的因應方式。	1b-Ⅲ-2 認識活法 康技能和生態 記活表本步覺 是a-Ⅲ-2 覺造 康 所與 感 性 3b-Ⅲ-3 表與 第 於基判 節 於 第 於 第 的 第 於 第 的 第 於 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的 第 的	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助 管道。
第十八週	第六單元鈴轉舞 技擊 第二課靈活玩技 擊	2	1. 進作 2. 進能 3. 正精 4. 和 5. 踐動 6. 動動了攻技了攻。表向神表防透,的練,習解和能解的 現溝。現守過解問習養勢守 擊動 理的 擊作驗技。技規擊守 擊動 理的 擊作驗技。技規擊守 擊律 心團 進 或擊 擊律部動 部技 、隊 攻 實活 活運	Id-Ⅲ-1 的調Ⅲ-2 空理的3c定協3d驗練題4d律持了要表向测Ⅱ-3 跨比 習話了要表向神表控。透,賽 養價的銀冊, 現制 過解的 成, 實和 同通 穩和 體決問 規維運和 同通 穩和 體決問 規維	Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十九週	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1. 受性侵害時能 運用多元的健康 資源尋求協助。 2. 用生活技能	1b-Ⅲ-2 認識健 康技能和生活技 能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	實作報告	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助

			「批判性思考」,破除針對性侵受害者說法的迷思。 3.願意同理並關懷性侵受害者。	性。 3b-Ⅲ-3 能於引			管道。
	第六單元鈴轉舞 技擊 第二課靈活玩技 擊	2	1. 進作 2. 進能 3. 正精 4. 和 5. 踐動 6. 動動解和能解的 現溝。現守過解問習養整守 擊動 同通 技動體決題習成擊守 擊動 理的 擊作驗技。技規擊守 擊 1. 工團 進 或擊 擊律部動 部技 、隊 攻 實活 活運部動 部技 、隊 攻 實活 活運	1d-Ⅲ-1 的數要 2c-Ⅲ的 3c-的調Ⅲ-3 或習。Ⅲ-運動 一型 1d-Ⅲ-1 的 1d-Ⅲ-1 的 1d-Ⅲ-1 的 1d-Ⅲ-1 的 1d-Ⅲ-1 的 1d-Ⅲ-1 可 1d-Ⅱ-1 可	Bd-Ⅲ-2 技擊組合 動作與應用。	實作 報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二十週	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1. 認識兒少性剝 別。 別,覺別所 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 り り り り り り り り り	康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健 康問題所造成與嚴 性。	Db-Ⅲ-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	報告	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助 管道。

				32			ı
			法,避免私密影				
			像外流,並拒絕				
			成為性剝削加害	能。			
			者。				
			4. 理解私密影像				
			外流的因應方				
			式。				
				1c-Ⅲ-1 了解運			
			1. 了解並表現	動技能要素和基			
			《野豌豆》土風	本運動規範。			
			舞基本舞步。	1d-Ⅲ-2 比較自			
	第六單元鈴轉舞		2. 比較自己或他	己或他人運動技		<i>争 </i>	
	技擊	2	人土風舞舞步的	能的正確性。	Ib-Ⅲ-2 各國土風	實作	【品德教育】
	第三課樂跳土風		正確性。	2d-Ⅲ-1 分享運	舞。	報告	品 E6 同理分享。
	舞		3. 表演《野豌	動欣賞與創作的		作業	
			豆》土風舞。	美感體驗。			
			4. 欣賞土風舞展	3c-Ⅲ-3 表現動			
			演,分享心得。	作創作和展演的			
				能力。			
			1. 認識兒少性剝				
			削。	1b-Ⅲ-2 認識健			
			2. 覺知網路兒少	康技能和生活技			
	第三單元友善的		性剝削所造成的	能的基本步驟。			
	世界		威脅感與嚴重	2a-Ⅲ-2 覺知健			【性別平等教育】
	第三課維護身體		性。	康問題所造成的	Db-Ⅲ-3 性騷擾與	±11 4-	性 E5 認識性騷
第二十一週	自主權	1	3. 理解預防網路	威脅感與嚴重	性侵害的自我防	報告	擾、性侵害、性霸
			兒少性剝削的方	性。	護。	作業	凌的概念及其求助
			法,避免私密影	3b-Ⅲ-3 能於引			管道。
	休業式		像外流,並拒絕	導下,表現基本			
			成為性剝削加害	的決策與批判技			
			者。	能。			
			4. 理解私密影像				

	式。	的因應方	1c-Ⅲ-1 了解運			
第六單元鈴轉舞 技擊 第三課樂跳土風 舞	《	合地》土風 (舞步。) 咬自己或他 風舞舞步的	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的 美感體驗。	Ib-Ⅲ-2 各國土風 舞。	實作 報告 作業	【品德教育】 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。

臺南市公立白河區白河國民小學 114 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康	軒版	實施. (班級/		六年級	教學節數	每週(3)節, 2	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	健體-E-A1 具 健體-E-A2 具 健體-E-B3 具	備良好身 備探索身 備運動與	P體活動與健康生活的 P體活動與健康生活 P B健康有關的感知和所	的習慣,以問題的思考 改賞的基本 動和健康生	促進身心健全發 能力,並透過體 素養,促進多元	建驗與實踐,處理 .感官的發展,在	特質,發展運動與保健 日常生活中運動與健康 生活環境中培養運動與 並與團隊成員合作,促	的問題。 建康有關的美感體驗。	
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	
第一週	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	1. 認識。 作流認識。 2. 認識, 養 養 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程 程	健康生 法、資 1b-Ⅲ-2	記識健康 記識健康 生活技能 驟。	I-4 食品生加工、保存與安全。	報告實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。		

1							
				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。			
				1c-Ⅲ-1 了解運動			
				技能要素和基本			
				運動規範。			
				1d-Ⅲ-2 比較自己			
			1. 了解羽球單打	或他人運動技能			
			發球規則與站	的正確性。			
			位。	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
			2. 遵守上課規	的進攻和防守策			
			則,與同學互相				
	第四單元好球開		合作,表現團隊	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ha-Ⅲ-1 網/牆性		【品德教育】
	打	2	精神。	心、正向溝通的		口試	品E3 溝通合作與和
	第一課羽球同樂		3. 在活動中表現		及基礎戰術。	實作	諧人際關係。
			羽球發球的動作				
			技能。	的身體控制和協			
			4. 探索羽球比賽	•			
			的進攻與防守策				
			略。	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。			
bb	第一單元食品安	_	1. 運用「批判性		Ea-Ⅲ-4 食品生	實作	【品德教育】
第二週	全解密	0	· ·	健康生活的方	· ·	口試	品EI 良好生活習慣
	- 71 -				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	,-,-

第一課食物的旅		識加工食品。	法、資源與規	衛生安全。		與德行。
程		2. 運用「批判性				
		思考」技能,解	1b-Ⅲ-2 認識健康			
		析使用食品添加	技能和生活技能			
		物的優缺點。	的基本步驟。			
		3. 覺知攝取過多	2a-Ⅲ-2 覺知健康			
		超加工食品、食	問題所造成的威			
		品添加物對健康	脅感與嚴重性。			
		的影響與嚴重	3b-Ⅲ-3 能於引導			
		性。	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。			
		1. 遵守上課規	1c-Ⅲ-1 了解運動			
		則,與同學互相	技能要素和基本			
		合作,表現團隊	運動規範。			
		精神。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
		2. 在活動中表現	或他人運動技能			
		羽球發球、平擊	的正確性。			
		球、擊小球與擊	1d-Ⅲ-3 了解比賽			
第四單元好球開		高遠球的動作技	的進攻和防守策	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	實作	【品德教育】
打	0	能。	略。	球類運動基本動作	報告	品 E3 溝通合作與和
第一課羽球同樂		3. 探索羽球比賽	2c-Ⅲ-2 表現同理	及基礎戰術。	TRE	諧人際關係。
		的進攻與防守策	心、正向溝通的			
		略。	團隊精神。			
		4. 了解羽球平擊				
		球、擊小球與擊				
		高遠球的動作要				
		領。	3d-Ⅲ-2 演練比賽			
		5. 比較自己與他	中的進攻和防守			

			人羽球動作技能	策略。			
			的正確性。	4d-Ⅲ-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
				1a-Ⅲ-3 理解促進			
				健康生活的方			
				法、資源與規			
				範。			
			1. 認識食品標示	'-			
			的含義,理解選				
	tota mil a di a s		購食品的方法。	的基本步驟。			
	第一單元食品安			2a-Ⅲ-2 覺知健康	Ea-Ⅲ-4 食品生	15.1	【品德教育】
	全解密	1	定」技能,選購		•	報告	品EI 良好生活習慣
	第一課食物的旅		健康的食品。	脅感與嚴重性。	衛生安全。	實作	與德行。
	程			3b-Ⅲ-3 能於引導			
			又健康食品的立				
			場。	决策與批判技			
然一 '''				能。			
第三週				4b-Ⅲ-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
			1. 遵守上課規	1c-Ⅲ-1 了解運動			
			則,與同學互相	技能要素和基本			
			合作,表現團隊	運動規範。			
			精神。	1d-Ⅲ-2 比較自己			
	第四單元好球開		2. 探索羽球比賽	或他人運動技能	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	自我評量	【品德教育】
	打	2	的進攻與防守策	的正確性。	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		略。	1d-Ⅲ-3 了解比賽	及基礎戰術。	作業	諧人際關係。
			3. 比較自己與他	的進攻和防守策			
			人羽球動作技能	· ·			
			的正確性。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			4. 了解羽球移位	心、正向溝通的			

			步領 5. 羽動位。 3. 羽動位。 4. 不移能,以此。 3. 不为的。 4. 不为的。 4. 不为的。 5. 羽,为为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進力。 4d-Ⅲ-1 養成規律 運動習慣。 動態生活。			
第四週	第一單元食品安 全解密 第二課預防食品 中毒	1	1. 理解食品中毒的種類和原因。 2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。	問題所造成的威 脅感與嚴重性。		報告	【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。
	第四單元好球開 打 第二課快攻密守	2	1. 了解籃球防守動作要領。 2. 在活動中表現籃球防守動作的動作要領额。 2. 在活動中表現籃球防守動作力 筋力。 影子。 3. 遵守上課規	1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽 的進攻和防守策	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 性球類運動基本動 作及基礎戰術。	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			則合精之 (4) (5) (4) (4) (5) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	3c-Ⅲ-1 表現語 的身體。 3d-Ⅲ-2 演練的 3d-Ⅲ-2 攻 第一數 3d-Ⅲ-3 透解 3d-Ⅲ-3 透解 3d-Ⅲ-1 養成, 養化, 4d-Ⅲ-1 慣活 4d-Ⅲ-1 慣活 4d-Ⅲ-1 情点,			
第五週	第一單元食品安 全解密 第二課預防食品 中毒	1	1. 的護 2. 中 3. 品自法 4. 食動理處原理毒流中我。主品。食與。預則解原的的護 表中我。 食物, 人,	1a-Ⅲ-3 建大範。Ⅲ-2 生資 2a-Ⅲ-2 里活源 覺成性暢康 以此時顯 1 一一 2 一一 3 一 3 2a-Ⅲ-1 一一 3 2 2 3 3 3 3 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4	產、加工、保存與	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。
	第四單元好球開 打 第二課快攻密守	2	1. 遵守上課規則,與同學互相合作,表現團隊精神。 2. 了解籃球傳球	1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽	性球類運動基本動	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			快攻、傳球切入	略。			
			佚以、 停	^{哈。} 2c-Ⅲ-2 表現同理			
			'				
			3. 了解籃球兩人	· ·			
			傳球上籃、擺脫				
			防守的動作要				
			領。	的身體控制和協			
			4. 在活動中表現				
			兩人傳球上籃、				
			擺脫防守的動作	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			技能。	策略。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
				1a-Ⅲ-3 理解促進			
				健康生活的方			
				法、資源與規			
			1. 理解餐飲衛生	範。			
	第一單元食品安		安全注意事項。	2a-Ⅲ-2 覺知健康			【安全教育】
	全解密		2. 覺察餐飲衛生	問題所造成的威	Ea-Ⅲ-4 食品生	報告	安 E5 了解日常生活
	第二課預防食品	1	安全的重要性。	脅感與嚴重性。	產、加工、保存與	實作	危害安全的事件。
第六週			3. 主動選擇符合	3a-Ⅲ-1 流暢地操	衛生安全。	作業	安 E12 操作簡單的
	中毒		餐飲衛生安全的	作基礎健康技			急救項目。
			店家。	能。			
				4a-Ⅲ-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
	第四單元好球開	0	1. 遵守上課規	1d-Ⅲ-1 了解運動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	打	2		技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。

	第二課快攻密守		合作,表現團隊	領。	作及基礎戰術。	自我評量	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		精神。	1d-Ⅲ-3 了解比賽		作業	
			2. 演練籃球比賽	的進攻和防守策		· · · ZN	
			中的進攻與防守	略。			
			策略。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			3. 透過體驗或實				
			踐,解決籃球比	團隊精神。			
			賽中的問題。	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。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
				1a-Ⅲ-3 理解促進			
			 1. 運用「做決	健康生活的方			
			定」技能,選擇	法、資源與規			
			適當的醫療院所	範。			
	第二單元健康醫		就醫。	2b-Ⅲ-1 認同健康		口試	【資訊教育】
第七週	點通	1	2. 理解分級醫療	的生活規範、態	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保	報告	資 E2 使用資訊科技
y, C.20	第一課守護醫療	1	制度、家庭醫	度與價值觀。	與醫療的方法。	實作	解決生活中簡單的
	資源		師、雙向轉診制	3b-Ⅲ-3 能於引導		貝 IT	問題。
			度、部分負擔的	下,表現基本的			
			功能與其精神。	決策與批判技			
			-74 MOST 27.7/17 [1]	能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省			

	第五單元鍛鍊好 體	2	1.接則2.力技3.作與學4.接助動個5.踐境了力。了動巧與,、習在力跑作人透,遇解) 解(x) 的 解(y) 的 解(y) 是要 團積挑。中起接, 驗接題 公賽 現素 隊極戰 表跑棒發 或力。 默尺規 接和 合參的 現、的展 實情	領2c-Ⅲ-3 表受。Ⅱ-3 表受。別Ⅲ-2 與習Ⅲ-2 與學Ⅲ-中技動門 表定。別Ⅲ-2 表定。身子 表述的 表受。身在各發。過 , 後 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	報實	【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. 理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。	健康生活的方法、資源與規	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。

		原則,表達身體的不適。	3b-Ⅲ-3 ab-Ⅲ-3 ab-Ⅲ-3 能是现在, 策。 4a-Ⅲ-2 作为, 策。 4b-Ⅲ-2 促生, 4b-Ⅲ-2 农促, 4b-Ⅲ-1 营康, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量, 有量			
第五單元鍛鍊好 體能 第一課接力與障 礙跑	2	1.作與學2.接助動個3.力次與,、習在力跑作人檢,安學現受度動的傳能。自接略團積挑。中起接,。自接略以極戰。表跑棒發,身力。	Id-Ⅲ-1 付票	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

				與運動技能表			
				現。			
第九週	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療	1	1. 處訊 2. 師要出語 3. 診事會的 與的 院注 解析 5. 解析 5. 解析 6. 解析	1a-Ⅲ-3 理解促進 健康生育 活師與 能。 2b-Ⅲ-1 認同健康 的生活規範。 g與價值觀。 3b-Ⅲ-3 能於引導		口試報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。
	第五單元鍛鍊好 體能 第一課接力與障 礙跑	2	1.的素 2.接助動個 3.力次4. 了比。在力跑作人檢,安與異規 動的傳能能 人際排門程則 中起接,。自接略團接與 表跑棒發 身力。隊 團人 數	運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

			作,表現積極參 與、接受挑戰的 學習態度。	3d-Ⅲ-3 透過體驗 或實踐,解決問 題。 4c-Ⅲ-2 比較與檢 視個人的體 與運動技能 現。			
第十週	第二單元健康醫 點通 第一課守護 醫療	1	1.資重2.資3.資4.案提為5.並醫覺源性認源認源籍例倡的檢改行知的。同的同的由來正立視善為濫後 劈度惜。析持就。醫己用果 惜。譬。新自醫 經的診嚴 瘵 瘵 聞己行 驗就	範。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範。 3b-Ⅲ-3 能觀, (表現實質) (表現實質) (表現) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別		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。
	第五單元鍛鍊好 體能 第一課接力與障 礙跑	2	1. 與同學團隊合 作,表現積極參 與、接受挑戰的 學習態度。 2. 在活動中表現	技能要素和基本	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。

(全破地的動作技 能, 發展個人潛 能, 發展個人潛 能, 發展個人潛 能, 發展個人 大學與地觀網 表現。 4. 透過體驗或實 人運動潛能。 教女實 教技能,發展個 內門阿距的物配。 我實數,解以 對此。 我實數,解以 對此。 我實數,解以 對此。 我實數,解以 對此。 我實數,解以 對此。 我們 我們 我們 我們 我們 我們 我們 我們 我們 我們	1				T	Т	T	
\$ 2. 数 2. 数 2. 数 3. 比 数 3. 位 3. 位				障礙跑的動作技	領。			
3. 比較與檢視個 人學確認的 在				能,發展個人潛	2c-Ⅲ-3 表現積極			
大座職				能。	参與、接受挑戰			
表現。 4. 透過體驗或實踐、挑戰跨越不同問題的障礙、就實践、解的問題。 4. () () () () () () () () () () () () ()				3. 比較與檢視個	的學習態度。			
4. 透過體驗或實 動技能,發展個 踐,挑戰跨越不同問距的障礙, 找出適合自己的 跑步前奏。				人障礙跑的技能	3c-Ⅲ-2 在身體活			
選,挑戰跨越不,				表現。	動中表現各項運			
第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二課用藥保安 康 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2				4. 透過體驗或實	動技能,發展個			
找出適合自己的 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與聲體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的影響。 2b-III-1 認同健康的影響。 2c-III-1 認同健康的影響。 2c-III-1 認同健康的影響。 2c-III-1 認同健康的影響。 2c-III-1 認同健康的企業性。 2c. 了解用藥諮詢 按與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技術。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技術。 3b-III-3 能於引導作基礎健康技術。 3b-III-1 藥物種類、正確用藥核心 3b-III-1 藥物種類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。 个類、上來相與解核心 能力與用藥諮詢。 於有關。 3b-III-3 能於引導於 作基礎健康技術。 3b-III-1 藥物種類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。				踐,挑戰跨越不	人運動潛能。			
第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二課用藥保安 康				同間距的障礙,	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二課用藥保安 康				找出適合自己的	或實踐,解決練			
題。 $4c-III-2$ 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 $1 = III-2$ 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 $1 = III-2$ 指述生活行為對個人與群體健康的影響。 $2b-III-1$ 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 $2.7 解用藥諮詢的方法,表現正確性。 2.7 解用藥諮詢的方法,表現正確健康的方法,表現正確購賣藥品的行為。 3a-III-1 流暢地操處理方法。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能。 3b-III-3 藥物中毒、具物梗塞急救度理方法。 2b-III-1 藥物梗塞急救度理方法。 2b-III-1 藥物種類、正確用藥核心能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 2c-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 2c-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 2c-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。$				跑步節奏。	習或比賽的問			
第十一週 第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二課用藥保安 康 1 1 2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规范。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的方法,表现正 確購買藥品的行為。 $3a-III-1$ 流暢地操 能。 $3a-III-1$ 二 藥 物 種 類、正確用藥 核心能力與用藥諮詢。 $2b-III-1$ 单 数 证证证明 整 数 证证证明 图 数 证证证明 图 数 证证证明 图 数 证证证证证证证证证证								
第十一週 第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二課用藥保安 康 1 1 2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 1 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规範。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的处理 法规范。 $2b-III-1$ 2 記同健康 的方法,表现正 確購買藥品的行為。 $3a-III-1$ 流暢地操 能。 $3a-III-1$ 二 藥 物 種 類、正確用藥 核心能力與用藥諮詢。 $2b-III-1$ 单 数 证证证明 整 数 证证证明 图 数 证证证明 图 数 证证证明 图 数 证证证证证证证证证证					4c-Ⅲ-2 比較與檢			
第二單元健康醫 第二單元健康醫 第二單用「批判性 思考」技能,分 辨藥品廣告訊息 的上活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操 處理方法。 Bb-III-1 藥 物 種類、正確性。 2. 了解用藥諮詢 的方法,表現正 確購買藥品的行為。 3. 認識藥品分級,學會看藥品 標示。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策與批判技能。								
現。								
第二單元健康醫點通第二課用藥保安康 1								
第二單元健康醫點通第二課用藥保安康 1					1a-Ⅲ-2 描述生活			
第二單元健康醫 點通 第二課用藥保安 康 1				1. 運用「批判性				
第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康 第二課用藥保安康 第二課用藥保安康 市 (本)				思考」技能,分	體健康的影響。			
第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康 第二課用藥保安康 第二課用藥保安康 所有 第二課用藥保安康 中華與價值觀。 3a-III-1 流暢地操處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心。 3. 認識藥品分級,學會看藥品標示。 物生活規範、態度理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心。 能力與用藥諮詢。				辨藥品廣告訊息	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-3 藥 物 中		
第二甲兀健康醫 點通 第二課用藥保安 康 第二課用藥保安 康 第二課用藥保安 康 不確購買藥品的行為。 3. 認識藥品分級,學會看藥品標示。 2. 了解用藥諮詢 度與價值觀。 3a-Ⅲ-1 流暢地操處理方法。 Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正確用藥核心。 3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。		<i>h</i> m - 11 - 50						【安全教育】
第十一週 第二課用藥保安 康 的方法,表現正 確購買藥品的行 為。 3b-III-3 能於引導 版,學會看藥品 標示。 3b-III-3 能於引導 作 表現基本的 決策與批判技 能。				2. 了解用藥諮詢	度與價值觀。	毒、異物梗塞急救	ו, ביי	安 E5 了解日常生活
第十一週 康		. •	1	的方法,表現正		處理方法。	· ·	危害安全的事件。
第十一週 点。 能。 類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 急救項目。 3. 認識藥品分級,學會看藥品標示。 下,表現基本的決策與批判技能。	kk l vm			確購買藥品的行	作基礎健康技	Bb-Ⅲ-1 藥物種	報告	安 E12 操作簡單的
級,學會看藥品 下,表現基本的 標示。	第十一週	康		為。	能。	類、正確用藥核心		急救項目。
標示。 決策與批判技能。				3. 認識藥品分	3b-Ⅲ-3 能於引導	能力與用藥諮詢。		
標示。				級,學會看藥品	下,表現基本的			
				標示。	决策與批判技			
					能。			
第五單元鍛鍊好 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】		第五單元鍛鍊好		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 2 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		豐能	2	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		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		運動進階技能。		, ,
			感受。	識,維護運動安			
			3. 運用網路與媒				
			體取得攀岩賽事				
			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、攀爬、踩蹬				
			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。			
			1. 了解用藥的注				
			意事項,表現正	1a-Ⅲ-2 描述生活			
			確的用藥方法。	行為對個人與群			
			2. 認識合格藥師	體健康的影響。			
			的條件,留意社	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-3 藥 物 中		
	第一昭二曲 函		區醫療資源。	的生活規範、態	毒、一氧化碳中	口試	【安全教育】
	第二單元健康醫 點通		3. 描述可能導致	度與價值觀。	毒、異物梗塞急救	報告	安 E5 了解日常生活
		1	藥物中毒的行為	3a-Ⅲ-1 流暢地操	處理方法。	實作	危害安全的事件。
第十二週	第一跃几条怀女 康		與預防方法。	作基礎健康技	Bb-Ⅲ-1 藥 物 種	作業	安 E12 操作簡單的
	/ 汉		4. 認同正確用藥	能。	類、正確用藥核心		急救項目。
			的態度與其重要	3b-Ⅲ-3 能於引導	能力與用藥諮詢。		
			性。	下,表現基本的			
			5. 熟悉並操作藥	決策與批判技			
			物中毒的急救處	能。			
			理方法。				
	第五單元鍛鍊好	2		1d-Ⅲ-1 了解運動		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。	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	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	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。				
			1. 認識生理、心				
			理與社會適應三				
			方面健康的概				
			念。	la-Ⅲ-l 認識生			
			2. 認識身體主要	理、心理與社會			
			器官的構造與功	各層面健康的概	Da-Ⅲ-2 身體主要		【生命教育】
	第三單元健康特		能。	念。	器官的構造與功		生 E2 理解人的身體
	中二年九挺尿村 攻隊		3. 舉例適切的事	2b-Ⅲ-2 願意培養	能。	報告	與心理面向。
	第一課健康全方	1	證來說明促進生	健康促進的生活	Fb-Ⅲ-1 健康各面	報	生 E4 觀察日常生活
	位		理、心理與社會	型態。	向平衡安適的促進	具 TF	中生老病死的現
	111		適應三方面健康	4b-Ⅲ-2 使用適切	方法與日常健康行		象,思考生命的價
第十三週			的立場。	的事證來支持自	為。		值。
			4. 認知到生活習	己健康促進的立			
			慣對健康的影	場。			
			響,願意培養促				
			進健康的生活型				
			態。				
			1. 了解技擊出拳				
	第五單元鍛鍊好		進攻與閃躲防守	技能的要素和要			【安全教育】
	體能	2	的動作要領。	領。	Bd-Ⅲ-2 技擊組合	實作	安E7 探究運動基本
	第三課武藝好功	۷	2. 與同學積極互		動作與應用。	作業	的保健。
	夫		動,表現接受挑				W IN IN
			戰的學習態度。	的學習態度。			

			3. 與表體力 4. 規守動熟防現控。共則規。共則規。與有定協 定願進進,的調 活意行進,的調 活意行	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協力。 1b-Ⅲ-4 了解健康則與方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康			
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. 的性 2. 代險 3. 群處 東重 導的 症成。 3. 群與嚴重性 4.	Za問脅 3b-Ⅲ-4 4a-Ⅲ-促。Ⅲ-维与Ⅲ-4 4a-Ⅲ-化。 1Ⅲ-2 是遗重能增充,是遗重的,是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	報告實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。
	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 手、換氣的動作 要領。 2. 比較自己與他	活動的防護知識,維護運動安	Gb-Ⅲ-1 水中自救 方法、仰漂 15 秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合 動作、藉物游泳前	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

				領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰	上)與簡易性游泳		水域休息活動的知識與技能。
第十五週	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人 出任務	1	1. 症2.代法3.家行4.定家惯所法得解的提供参活 「能定期症」人政所法得解解,参活 「能定量的,以惯 標協活	1b-Ⅲ-4 了的 自主管。 2a-Ⅲ-2 覺知 問題與 問題與 3b-Ⅲ-4 情 時期 每 3b-Ⅲ-4 情 持 4a-Ⅲ-2 促 與 行 明 4a-Ⅲ-3 主 動 長 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		實踐實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。

	第六單元舞動世。第一課水中好手	2	1.人漂的2.與學3.中手與能4.踐泳難比划浮正表、習在,、蛙。透,時。較手、確現接度游現氣的 體決遇自、蛙性現受度游現氣的 體決到已換腿。積挑。泳蛙、動 驗學到與氣動 極戰 活泳漂作 或習的與氣動 極戰 活泳漂作 或習的	技領·Ⅲ-2 电转转 电型 电影响 的	方法、仰漂 15 秒。 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	實報者自	【海洋教育】 海 E2 學會自 熟悉 E3 具備從事 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 。 多 。 多 。 。 。 。
第十六週	第三單元健康特 攻隊 第二課健康達人	1	1. 評估個人的飲 食、身體活動和 心理狀態。			實作實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。

	出任務		2. 自我反省並修	2a-Ⅲ-2 覺知健康	康自我照護的意義		
			正個人的生活型	問題所造成的威	與重要性。		
			能。	脅感與嚴重性。			
			3. 運用「自我健	3b-Ⅲ-4 能於不同			
			康管理」技能,	的生活情境中,			
			落實改善生活型	運用生活技能。			
			態的計畫。	4a-Ⅲ-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				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。			
				1c-Ⅲ-2 應用身體			
				活動的防護知			
			1. 比較自己與他	識,維護運動安			
			人水中自救動作	全。			
			的正確性。	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ch III 1 v h d H		
			2. 了解踩水、抬	技能的要素和要	Gb-Ⅲ-1 水中自救		【海洋教育】
			頭蛙的動作要	領。	方法、仰漂 15 秒。		海 E2 學會游泳技
第	六單元舞動世		領。	1d-Ⅲ-2 比較自己	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	實作	巧,熟悉自救知
	界逍遙游	2	3. 覺察水域安全	或他人運動技能	動作、籍物游泳前	報告	能。
第	一課水中好手		的重要性,應用	的正確性。	進、游泳前進15公	作業	海 E3 具備從事多元
			水中自救的概念	2c-Ⅲ-3 表現積極	尺(需換氣三次以上)與節具性游泳		水域休息活動的知
			維護自身安全。	參與、接受挑戰	上)與簡易性游泳 比賽。		識與技能。
			4. 比較與檢視自	的學習態度。	l 心食 °		
			己的游泳與自救	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			能力。	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。			
第十七週	第三單元健康特 攻隊 第三課預防慢性 病	1	1. 健與 2. 管的狀 , 原 與 與 是 解 與 是 解 與 是 解 以 與 願 康 解 以 以 , 方 養 生 病 威 如 以 尿 期 。 促 生 的 以 , 方 養 生 生 , 方 養 生 生 。 是 是 一 。 是 是 一 。 是 是 是 一 。 是 是 是 一 。 是 是 是 一 。 是 是 是 一 。 是 是 是 是	1b-Ⅲ-4 了解健康 自主管理的原則 身方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康 問題所造成與嚴重性。 2b-Ⅲ-2 願意培養 健康促進的生活 型態。		口試	【生命教育】 生E2 理解人的身體 與心理面向。 生E4 觀察日常生活 中生老病死的明 。 也也也不够。
	第六單元舞動世 界逍遙游 第二課舞出國際 風	2	1. 行背 2. 行舞 3. 行與 4. 表接態 5. 的了列景做列步表列舞和現受度專表解舞。 出舞。 現舞序同積挑。 心演世舞 世基 世隊 作與學 別表紀蹈 紀本 紀形 ,、習 人達紀蹈	1d-Ⅲ-1 了解運動要 技能的要素現積極。 2c-Ⅲ-3 表現積極學習態度。 2d-Ⅲ-1 分別。 2d-Ⅲ-1 別別。 3c-Ⅲ-1 表制和 2d-Ⅲ-1 表制和 3c-Ⅲ-1 表制和 3c-Ⅲ-1 表制和 3c-Ⅲ-1 表制和	Ib-Ⅲ-2 各國土風 舞。	實作自我評量	【國際教育】 國 E4 了解國際文化 的多樣性。

			自己的看法。				
第十八週	第三單元健康特 攻隊 第三課預防慢性 病	1	1. 健康工作 人名	1b-Ⅲ-4 了解健康 自主管理的原 自主管理的原 2a-Ⅲ-2 覺知健康 問題與嚴重性的。 2b-Ⅲ-2 願意生 健康 健康 健康 健康		口試 實作 作業	【生命教育】 生E2 理解人的身體 與心理面向。 生E4 觀察日常生活 中生老病 死的明 值。
	第六單元舞動世 界逍遙游 第二課舞出國際 風	2	1. 衫景 2. 衫步 3. 衫舞 4. 表接態 5. 的自了舞。做舞。表舞序和現受度專表己解》 出》 現》。同積挑。心演的《的《的《的學極戰》欣,法終舞 綠基 綠隊 合參的 賞並。谷蹈 谷本 谷形 作與學 別表紅背 紅舞 紅與 ,、習 人達紅背 紅舞 紅與 ,、習 人達	領。 2c-Ⅲ-3 表現積極 參與、接受納學習態度。 2d-Ⅲ-1 分享運動 欣賞與創作的美 感體驗。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協	Ib-Ⅲ-2 各國土風 舞。	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化 的多樣性。
第十九週	總複習	0	健康造成的威脅 與嚴重性。	與方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康	康自我照護的意義	口試 實作 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現

	因、早期症 預防方法。 3. 願意培養活 健康的生活 態。 1. 了解《紛舞的 彩質的 彩質的	2b-Ⅲ-2 願意培養 健康促進的生活 型態。			象,思考生命的價 值。
總複習 0	景2. 衫步3. 衫舞4. 表接態 5. 的自然 做舞。表舞序和現受度專表己以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以前,以	領。 2c-Ⅲ-3 表現積極 參與、接受挑戰 的學習態度。 2d-Ⅲ-1 分享運動 欣賞與創作的 感體驗。 3c-Ⅲ-1 表現穩定 的身體控制和協	Ib-Ⅲ-2 各國土風	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化 的多樣性。

- ◎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。