

臺南市公立東區裕文國民小學 114 學年度第一學期 六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫 (■普通班/□特教班/□藝才班)

| 教材版本 | 翰林版 | 實施年級 (班級/組別) | 六年級 | 教學節數 | 每週(3)節, 本學期共(61)節 | | |
|-----------------|---|-----------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------|--|
| 課程目標 | <p>【健康】</p> <p>1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞, 帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析; 以異國飲食的食物廣告, 連結如何進行消費選擇, 以及購買食物時的注意事項; 聚焦食物的儲存與製作, 讓學生透過三個活動, 了解異國飲食文化與對不同文化的包容, 掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項, 以及食安的維護法則。</p> <p>2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類, 再進入用藥五核心, 由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間, 以及與醫、藥師的互動, 學習用藥能力的掌握與實踐, 才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。</p> <p>3. 說明我們每分每秒吸入的空氣, 受到嚴重的汙染, 不僅影響著我們的呼吸系統, 更經由汙染與懸浮微粒的吸入, 造成全身性的疾病, 並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式, 了解如何在生活中扮演監督的角色, 共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」, 了解生活中如何做到環保減塑與減碳, 將綠色生活落實在我們的日常。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能, 掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念, 透過團隊合作與自主練習, 解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念, 透過演練掌握急性運動傷害處理原則。</p> <p>2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念, 在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽, 學生可從中挑戰小型的小組展演, 並從趣味競賽中, 提升運動技能與發揮運動精神。此外, 教師亦可以此學習內容為基礎, 構思運動會的發表內容。</p> <p>3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞, 透過多元參與模式, 提升運動參與的興趣。透過拳擊有氣、剪式跳高等活動, 讓學生體驗並熟練運動的基礎動作, 奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸, 讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方, 進而提升團隊精神的理念和想法。</p> | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。</p> | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式 (表現任務) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 | 第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 | 1 | 1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 實踐 紙筆測驗 | 【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念, 如族群、 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|--|----------------------------|-----------------------------------|---|
| 第一週 | 第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 | | | | | 階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| | | 2 | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二週 | 第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 | 1 | 1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 實踐 紙筆測驗 | 【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
| 第二週 | 第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 | 2 | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第三週 | 第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 | 1 | 1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 實踐 紙筆測驗 | 【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--|--|--|------------|--|
| 第三週 | 第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 | | | | | | 階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
| | | 2 | 1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第四週 | 第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 | 1 | 1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-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。 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
| 第四週 | 第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 | 2 | 1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--|--|--|------------|---|
| | | | 3. 進行體操動作組合與展演活動。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | |
| 第五週 | 第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 | 1 | 1. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-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。 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
| 第五週 | 第四單元：體操競技秀 活動三：運動安全一把罩 | 2 | 1. 認識運動安全評估與運動防護措施。 2. 理解急性運動傷害處理原則。 3. 演練不同運動傷害的處理步驟。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
| 第六週 | 第一單元：為飲食把關 | 1 | 1. 了解食物購買回家 | 1b-III-3 對照 | Ea-III-4 食品 | 實踐 | 【家庭教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---|---------------------------|------------|---------------------------------------|
| | 活動三：食安維護有妙招 | | 後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。 | 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生技能。 | 生產、加工、保存與衛生安全。 | 紙筆測驗 | 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 |
| 第六週 | 第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現 | 2 | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 實作實踐 | 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第七週 | 第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招 | 1 | 1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。了解食品生產及衛生的安全注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。 4. 回顧本單元所學內容。 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生技能。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 |
| 第七週 | 第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現 | 2 | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品 | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 實作實踐 | 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|---|------------------------------|------------|-------------------------------|
| | | | | 與服務。 | | | |
| 第八週 | 第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 | 1 | 1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第八週 | 第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽 | 2 | 1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第九週 | 第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 | 1 | 1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第九週 | 第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氣 | 2 | 1. 能正確作出拳擊有氣的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氣拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。 | 2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|--|------------------------------|------------|------------------------------|
| 第十週 | 第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 | 1 | 1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。 | 計畫。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週 | 第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧 | 2 | 1. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。 | 2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十一週 | 第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 | 1 | 1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。 3. 能熟悉運用用藥五心的概念。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十一週 | 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高 | 2 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十二週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與 | 1 | 了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安E5 了解日 |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|--|--|----------------------------------|------------|---|
| | 急救處理 | | | 技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 中毒、異物梗塞急救處理方法。 | | 常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十二週 | 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高 | 2 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十三週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 | 1 | 1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 實踐 紙筆測驗 | 【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。 |
| 第十三週 | 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高 | 2 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十四週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與 | 1 | 1. 了解哈姆立克法的操作要領。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳 | 實踐 紙筆測驗 | 【安全教育】 安E5 了解日 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|---|------------|---|
| | 急救處理 | | 2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。 | 技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 中毒、異物梗塞急救處理方法。 | | 常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十四週 | 第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃 | 2 | 1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十五週 | 第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染 | 1 | 1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|--|---|------------|---|
| | | | | | | | 導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 |
| 第十五週 | 第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃 | 2 | 1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十六週 | 第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染 | 1 | 1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第十六週 | 第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽 | 2 | 1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|---|------------|---|
| 第十七週 | 第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染 | 1 | 1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣污染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣污染。 5. 能發掘生活中空氣污染來源。 6. 思考如何減少空氣污染與其所帶來的危害。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第十七週 | 第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊 | 2 | 1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十八週 | 第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染 | 1 | 1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水污染的來源。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第十八週 | 第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊 | 2 | 1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|---|---|---|------------|--|
| 第十九週 | 第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染 | | 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | | | 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十九週 | 第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 | 1 | 1. 了解改善水污染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與汗水。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第十九週 | 第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 | 2 | 1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第二十週 | 第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家 | 1 | 1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 實踐 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|--|---|-----------------------------|----------|---|
| | | | 及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 | | | | 物質的行為，減少資源的消耗。 |
| 第二十週 | 第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 | 2 | 1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第二十一週 1/18~1/20 | 總複習 | 1 | | | | | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立東區裕文國民小學 114 學年度第二學期 六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

| 教材版本 | 翰林版 | 實施年級 (班級/組別) | 六年級 | 教學節數 | 每週(3)節,本學期共(45)節 | | |
|--|---|-----------------|---|--|---|----------------|--|
| 課程目標 | <p>【健康】</p> <p>1. 青春期的到來不僅帶來許多生理和身體上的改變,也可能由此延伸出許多惶惑與未知,透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識,成為自己的主人。</p> <p>2. 了解傳染病的三個要素,從認識病原體開始,了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力,就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例,熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作,達成降低傳染病發生的機會。</p> <p>3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時,適切的處置方法,以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後,能繼續守護自己身心的健康狀態。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 認識終身運動的重要性,透過學校SH150計畫的理解與活動設計,掌握自主運動規劃,並善用運動相關的科技資源,增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作,並能進行簡易的創編與展演。</p> <p>2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則,透過參與活動,讓學生體驗並熟練運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>3. 結合先前學習過的飛盤技巧,讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動,除了基本的運動技能外,如何善用規則允許的戰術取勝,是該兩項運動的樂趣之一,運用活動、遊戲相關技巧,討論進攻與防守策略,培養團體合作之概念。</p> <p>4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動,裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時,不緊張,並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能,增進游泳能力,享受游泳的速度感。</p> | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會</p> | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式 (表現任務) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 2/11、2/12、 2/13 調整 至 1/21、 1/22、1/23 上課 | 單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在 | 1 | 1. 了解青春期男女發育的差異。 2. 能面對並解決青春期的轉變。 3. 了解先天影響的遺傳因素。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之 | 實踐 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | 4. 了解營養對身高的影響。 | 原則與方法。 | 處理方法。 | | 多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 |
| 第一週 2/11、2/12、 2/13 調整 至 1/21、 1/22、 1/23 上課 | 單元四慢活新主張 活動 1 愛運動、I 運動 | 2 | 1. 認識終身運動的目的。 2. 理解 SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資源。 5. 運用科技資源解決運動相關問題。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 | 實作 實踐 | 【資訊教育】 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 |
| 第二週 春節假期 2/15(日)小 年夜、 2/16(一)除 夕) 2/20(五)因 小年夜彈性 放假 第二週 春節假期 2/15(日)小 年夜、 2/16(一)除 夕) 2/20(五)因 小年夜彈性 放假 第三週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 1 面對青春好自在 單元四慢活新主張 活動 2 運動養生、養生運動 單元一擁抱青春向前行 活動 1 面對青春好自在 | 0 0 1 | 1. 了解運動對身高的影響。 2. 了解睡眠對身高的影響。 1. 認識八段錦的起源以及保健功能。 2. 練習八段錦八組招式。 3. 理解進行八段錦的注意事項。 1. 了解包皮清潔的重要性。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1b-III-2 認識健康技能和生活 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Aa-III-1 生長發育的影響因 | 實踐 紙筆測驗 實踐 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|--|---|------------|--|
| | | | 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。 4. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。 | 技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | 素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | | 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 |
| 第三週 | 單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞 | 2 | 1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 實作 實踐 | 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
| 第四週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他 | 1 | 1. 了解何謂性騷擾。 2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 實踐 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |
| 第四週 | 單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞 | 2 | 1. 練習排舞的基本動作。 2. 進行簡易排舞的作與展演。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 實作 實踐 | 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
| 第五週 | 單元一擁抱青春向前行 | 1 | 1. 了解性侵害的定義。 | 1a-III-3 理解 | Db-III-3 性騷 | 實踐 | 【性別平等教 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|--|---|--------------------|--|
| | 活動 2 身體保護你我他 | | <p>2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。</p> <p>3. 了解網路交友必須注意的原則。</p> <p>4. 了解如何陪伴受害者。</p> <p>5. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。</p> <p>6. 了解受害者的心情復原歷程。</p> <p>7. 了解如何陪伴受害者。</p> <p>8. 能以同理心練習陪伴的技巧。</p> | <p>促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>擾與性侵害的自我防護。</p> | <p>紙筆測驗</p> | <p>育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> |
| 第五週 | 單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如 | 2 | <p>了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。</p> | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>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。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> | <p>實作 實踐</p> | <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| 第六週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 3 做自己、向前行 | 1 | <p>1. 了解何謂性傾向。</p> <p>2. 了解如何表達正確的喜歡情感。</p> <p>3. 了解個人特質與性別無關。</p> <p>4. 了解何謂性別刻板印</p> | <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支</p> | <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> | <p>實踐 紙筆測驗</p> | <p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|---|---|--|------------|---|
| | | | 象。 | 持自己健康促進的立場。 | | | 業的分工，不應受性別的限制。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 |
| 第六週 | 單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如 | 2 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第七週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 3 做自己、向前行 | 1 | 1. 了解破除性別刻板印象的意義。 2. 運用批判思考破除性別刻板印象。 3. 能運用本單元的知識與技能。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 實踐 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 |
| 第七週 | 單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動 | 2 | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝 | Cb-III-3 各項運動裝備、設 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安E7 探究運 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---|---|------------|--|
| 第八週 | 單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶 | | 型定向運動。 | 通的團隊精神。 3d-III-3 透過 體驗或實踐，解 決練習或比賽的 問題。 | 施、場域。 Ce-III-1 其他 休閒運動進階 技能。 | | 動基本的保 健。 |
| 第八週 | 單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動 | 1 | 1. 了解傳染是無形的。 2. 了解衛生習慣養成的重要。 3. 了解構成傳染病的三要素。 | 1a-III-3 理解 促進健康生活的 方法、資源與規 範。 1b-III-4 了解 健康自主管理的 原則與方法。 4a-III-2 自我 反省與修正促進 健康的行動。 | Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。 Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 | 實踐 紙筆測驗 | 【生命教育】 生 E4 觀察日 常生活中生老 病死的現象， 思考生命的價 值。 【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。 |
| 第八週 | 單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶 | 2 | 了解定向運動規則並能 實際操作順點型與積分 型定向運動。 | 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神。 3d-III-3 透過 體驗或實踐，解 決練習或比賽的 問題。 | Cb-III-3 各項 運動裝備、設 施、場域。 Ce-III-1 其他 休閒運動進階 技能。 | 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。 |
| 第九週 | 單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動 | 1 | 1. 學習阻斷傳染病的發 生。 2. 針對阻斷傳染病三要 素，找出本身所缺失的 生活技能，並練習以此 設定計畫，落實該項技 能。 3. 複習並熟悉傳染三要 素的分類。 | 1a-III-3 理解 促進健康生活的 方法、資源與規 範。 1b-III-4 了解 健康自主管理的 原則與方法。 4a-III-2 自我 反省與修正促進 健康的行動。 | Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。 Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家 E11 養成良 好家庭生活習 慣，熟悉家務 技巧，並參與 家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日 常生活中生老 病死的現象， 思考生命的價 值。 【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|---|--|------------|---|
| 第九週 | 單元五休閒樂無窮 活動 3 飛盤遊戲 | 2 | 1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | 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動技能，發展個人運動潛能。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 實作 實踐 | 活中簡單的問題。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1 | 1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第十週 | 單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲 | 2 | 1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | 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。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 實作 實踐 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|---|--|------------|---|
| 第十一週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1 | 1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第十一週 | 單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進 | 2 | 1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|--|------------|--|
| | | | | <p>體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> | | | |
| 第十二週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識愛滋病病原體。 2. 了解感染HIV的傳染途徑。 3. 熟悉HIV感染後的處置及預防方法。 | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 實踐 紙筆測驗 | <p>【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |
| 第十二週 | 單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現</p> | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|---|---|--------------------|--|
| | | | | <p>基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> | | | |
| 第十三週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1 | <p>1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。</p> <p>2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。</p> <p>3. 能表達對愛滋病患的關懷。</p> <p>4. 了解所學傳染病及預防法。</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p>實踐 紙筆測驗</p> | <p>【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |
| 第十三週 | 單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊 | 2 | <p>1. 能做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。</p> | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現</p> | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>實作 實踐</p> | <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|----------------------------|------------|--|
| | | | 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。 | 穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十四週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 1 | 1. 了解感官的重要性以及所連結的五感。 2. 了解視力保健的重要性。 3. 了解眼睛疲勞的症狀。 4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。 | 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十四週 | 單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊 | 2 | 1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作 實踐 | 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 1 | 1. 了解近視的成因。 2. 了解近視的矯治方式。 3. 了解保護眼睛與視力的方式。 | 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 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 實踐 紙筆測驗 | 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|----------|--|---|---|--------------------|---|
| | | | <p>4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。</p> <p>5. 了解如何實際展演護眼計畫。</p> <p>6. 建立正確的用眼方法。</p> | <p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | | | <p>人與家庭的生活作息。</p> |
| <p>第十五週</p> | <p>單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全</p> | <p>2</p> | <p>1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。</p> <p>2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。</p> <p>3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。</p> | <p>實作 實踐</p> | <p>【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |
| <p>第十六週</p> | <p>單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老 活動2終身照護沒煩惱</p> | <p>1</p> | <p>1. 了解牙齒完整對健康的重要性。</p> <p>2. 了解個人牙齒的實際狀況。</p> <p>3. 了解咬合不正對健康的影響。</p> <p>4. 了解口腔疾病的實際狀況。</p> <p>5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> | <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> | <p>實踐 紙筆測驗</p> | <p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事</p> |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|----------|---|
| 第十六週 | 單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動2游泳能力大提升 | | <p>齒矯正的醫療服務。</p> <p>6. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。</p> <p>7. 認識全民健保的特色。</p> <p>8. 認識健保卡的特色。</p> <p>9. 了解就醫流程。</p> <p>10. 建立正確使用健保卡就醫的行為。</p> <p>11. 了解健保的便利性與財政危機。</p> <p>12. 了解造成健保危機的原因。</p> <p>13. 了解珍惜健保資源的方式。</p> <p>14. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。</p> | <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> | | | <p>件，並提出改善的想法。</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
| | | 2 | <p>1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。</p> <p>2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。</p> <p>3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。</p> <p>4. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。</p> <p>5. 提升捷式前進速度。</p> <p>6. 進行簡易式游泳比賽。</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。</p> <p>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)與簡易性游泳比賽。</p> | 實作 實踐 | <p>【海洋教育】</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。