臺南市下營區賀建國民小學 114 學年度第一學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康	:軒版	實施。	六	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》上風舞、《洛哈地》上風舞。									
	該學習階段 (
				課程架構脈	《				
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1	內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	
第一週 9/01-9/05	第一單元健康用 網路 第一課網路不沉 迷	性 路 2.封 健 3. ¹	認識網路的便利 與正向使用 的方法。 描述的影響。 體知網路 體知網路 體知網路 體知網路 體知網路 就 就 就 就 就 就 就 就 就 就 就 就 就	1a-III-3 理解促進 健康生活源與 法、資 範。 1b-III-1 理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重	情緒、壓 技巧。 Fb-III-1 健 平衡安適 法 典 日 常	力的管理,原各面向的促進方	報告 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。	

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

tk \m	th m - 11 + - 2	4 June - Walt Language St.	01 TT 0 Jun 2 2 1	D1 TT # 1 11 nB 14 11	le d	V-0 - U
第二週	第一單元健康用 3	1.獨立演練網路溝		Db-III-5 友誼關係的		【資訊教育】
9/08-9/12	網路	通禮儀,維繫友	大部分的人際溝	維繫與情感的合宜	· ·	資 E7 使用資訊科技
	第二課友誼維繫	誼關係。	通互動技能。	表達方式。	作業	與他人建立良好的
		2.獨立演練網路訊	3b-III-4 能於不同			互動關係。
		息分享禮儀,維	的生活情境中,			資 E12 了解並遵守
		繫友誼關係。	運用生活技能。			資訊倫理與使用資
		3.運用生活技能				訊科技的相關規
		「自我肯定」,建				• •
		立與朋友互動的				
		自信。				
		4.運用生活技能				
		「人際溝通」,獨				
		立演練合宜的情				
		感表達方式。				
第三週	第二單元打造健 3	1.描述消費行為對	1a-III-2 描述生活	Ca-III-3 環保行動的	報告	【環境教育】
9/15-9/19	康消費心法	環境的影響。	行為對個人與群	參與及綠色消費概	實作	環 E15 覺知能資源
	第一課健康消費	2.理解健康消費的	體健康的影響。	念。		過度利用會導致環
	選擇	方法、資源與規	1a-III-3 理解促進	Eb-III-2 健康消費相		境汙染與資源耗竭
		範。	健康生活的方	關服務與產品的選		的問題。
		3.認同健康消費的	法、資源與規	擇方法。		環 E17 養成日常生
		生活規範、態度	範。			活節約用水、用
		與價值觀。	2b-III-1 認同健康			電、物質的行為,
		4.願意培養健康消	的生活規範、態			減少資源的消耗。
		費的生活型態。	度與價值觀。			
		5.運用生活技能	2b-III-2 願意培養			
		「做決定」,做出	健康促進的生活			
		健康消費的選	型態。			
		擇。	3b-Ⅲ-4 能於不同			
		6.運用多元的健康	的生活情境中,			
		消費資訊、產品	運用生活技能。			
		與服務。	4a-III-1 運用多元			
		7.公開提倡綠色消	的健康資訊、產			

第二課健康消費 聰明購				1	T		
第四週 第二單元打造健 3 1.描述媒體對於消 fa-III-2 描述生活 實行為的影響。 2.對照生活情境的 健康的影響。 2.對照生活情境的 健康的影響。 1a-III-3 理解促進 庸消費心法 第二課健康消費 1a-III-3 理解促進 庸 生活 的 方能。 3.運用生活技能 「批判性思考」,判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 健康技能和生活 技能 「批判性思考」,判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 健康技能和生活 技能 多 5.願意培養健康消費的 健康技能和生活 技能。 5.願意培養健康消費的 健康技能和生活 技能。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			費的信念和行	品與服務。			
第四週 第二單元打造健 3			動。	4b-III-3 公開提倡			
第四週 第二單元打造健 康消費心法 康消費心法 第二課健康消費 實行為的影響。 2.對照生活情境的 健康需求,尋求 適 用 的 生 活 技 能。 3.運用 生 活 技 能 「批判性思考」,判斷廣告 媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 題的後理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消费 2. 目a-III-2 指述生活 行為對個人與群 體性康的影響。 Eb-III-2 健康消費相 關服務與產品的選擇方法。 反規則和健康受傷害等經驗,並 道如何尋求救助 管道。				促進健康的信念			
9/22-9/26 康消費心法 第二課健康消費 聰明購				或行為。			
第二課健康消費 題明購 2.對照生活情境的 健康需求,尋求	第四週	第二單元打造健 3	單元打造健 3 1.描述媒體對於消	1a-III-2 描述生活	Eb-III-1 健康消費資	報告	【人權教育】
應明購 健康需求,尋求 [1a-III-3 理解促進	9/22-9/26	康消費心法	費心法費行為的影響。	行為對個人與群	訊與媒體的影響。	實作	人 E7 認識生活中不
適用的生活技 健康生活的方		第二課健康消費	課健康消費 2.對照生活情境的	體健康的影響。	Eb-III-2 健康消費相	作業	公平、不合理、違
能。 3.運用生活技能 「批判性思考」, 判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的 3.運用生活技能 「协一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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導		聰明購	講 健康需求,尋求	1a-III-3 理解促進	關服務與產品的選		反規則和健康受到
3.運用生活技能 「批判性思考」, 判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的生活型態。 3.運用生活技能 範。 1b-III-3 對照生活 情境的健康需要 健康技能和生活 技能。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-3 能於引導			適用的生活技	健康生活的方	擇方法。		傷害等經驗,並知
「批判性思考」, 判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消 費的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-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。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-3 能於引導			能。	法、資源與規			道如何尋求救助的
判斷廣告媒體的 消費資訊。 4.理解發生消費問 健康技能和生活 題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消 費的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			3.運用生活技能	範。			管道。
消費資訊。 4.理解發生消費問 健康技能和生活			「批判性思考」,	1b-III-3 對照生活			
4.理解發生消費問 健康技能和生活 技能。 題的處理方法、			判斷廣告媒體的	情境的健康需			
題的處理方法、 資源與規範。 5.願意培養健康消 費的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			消費資訊。	求,尋求適用的			
資源與規範。 2b-III-2 願意培養 2b 接			4.理解發生消費問	健康技能和生活			
5.願意培養健康消 健康促進的生活 費的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			題的處理方法、	技能。			
費的生活型態。 6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			資源與規範。	2b-III-2 願意培養			
6.主動表現健康消 3b-III-3 能於引導			5.願意培養健康消	健康促進的生活			
			費的生活型態。	型態。			
費的行動。 下,表現基本的			6.主動表現健康消	3b-III-3 能於引導			
			費的行動。	下,表現基本的			
				決策與批判技			
能。				能。			
4a-III-3 主動地表				4a-III-3 主動地表			
現促進健康的行				現促進健康的行			
動。				動。			
第五週 第三單元友善的 3 1.關注性別刻板印 2a-III-1 關注健康 Db-III-2 不同性傾向 實作 【性別平等教育】	第五週	第三單元友善的 3	單元友善的 3 1.關注性別刻板印	2a-III-1 關注健康	Db-III-2 不同性傾向	實作	【性別平等教育】
9/29- 世界 象受到個人、家 議題受到個人、 的基本概念與性別 性 E3 覺察性別角	9/29-	世界	象受到個人、家	議題受到個人、	的基本概念與性別		性 E3 覺察性別角色
10/03 第一課破除性別 庭、學校與社區 家庭、學校與社 刻板印象的影響與 的刻板印象,了	10/03	第一課破除性別	課破除性別 庭、學校與社區	家庭、學校與社	刻板印象的影響與		的刻板印象,了解
刻板印象		刻板印象	印象	區等因素的交互	因應方式。		家庭、學校與職業
用影響。 作用之影響。 的分工,不應受			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。			2.運用 4F 思考法	2b-III-1 認同健康			別的限制。

			省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇 不應受性別的限 制。	的生活規範、態 度與價值觀。			性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第六週 10/06- 10/10	第三單元友善的世界第二課尊重特質	3	1. 凯的運思。開重。用持重的以境基。考集。 用重。 不時间 以境不知明理思。 明重。 不持不立同,故是不, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	個人對促進健康 的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切 的事證來支持自 己健康促進的立	的基本概念與性別 刻板印象的影響與		【性别平等教育】性 E1 認識生理性別、性質與性別的 等元 E12 了解的 整 E12 可能的 要求性。
第七週 10/13- 10/17	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	3	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾感 或性 動威 重性。 3.理解變 生 強 性 致 生 致 生 致 力 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	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 脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我防護。	報告實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、 性侵害、性霸凌的 概念及其求助管 道。

			成重犯批基運批除。理方害。的性認批基用判性 預法的 生性縣活思害 性遭 医鸡 技考的 侵遇應 數 能」 能」迷 害性方				
第八週 10/20- 10/24	第三單元友善的世界三辈維護身體	3	1.理解預防性侵害 的方法、遭遇性 侵害的因應方 式。 2.主動表現預防性 侵害的方法。	技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的	Db-III-3 性騷擾與性 侵害的自我防護。	報告實作業	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾 性 E5 認識性不

			0 倒 4 四 4 4 1 1 1				
			8.覺知網路兒少性				
			剝削所造成的威				
			脅感與嚴重性。				
			9.理解預防網路兒				
			少性剝削的方				
			法,避免私密影				
			像外流,並拒絕				
			成為性剝削加害				
			者。				
			10.理解私密影像				
			外流的因應方				
			式。				
第九週	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現擲	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的性球類	實作	【品德教育】
10/27-	防戰		球、助走滾球、	技能的要素和要	運動基本動作及基	報告	品 E6 同理分享。
10/31	第一課鎖定目標		推桿擊球的動作	領。	礎戰術。		
			技能。	1d-III-2 比較自己			
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			助走滾球、推桿	的正確性。			
			擊球動作技能的	2c-III-2 表現同理			
			正確性。	心、正向溝通的			
			3.表現同理心、正	團隊精神。			
			向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
			神。	参與、接受挑戰			
			4.表現積極參與、				
			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.透過體驗或實	調能力。			
			踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
			的性球類活動遇	或實踐,解決練			
			到的問題。	習或比賽的問			
			6.認識木球運動。	題。			
第十週	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現擲	1d-III-1 了解運動	Hc-III-1 標的性球類	實作	【品德教育】

11/03- 防	- 맥()	· 中 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	计处约而 电1. 而	军到廿上到从卫甘	to t	D DC 日冊八古
11/05	,	球、助走滾球、	技能的要素和要	運動基本動作及基		品 E6 同理分享。
11/0/ 弟	, , ,	推桿擊球的動作	領。	礎戰術。	自我評量	
		技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
		2.比較自己或他人	•			
		助走滾球、推桿	·			
		擊球動作技能的				
		正確性。	心、正向溝通的			
		3.表現同理心、正	團隊精神。			
		向溝通的團隊精	2c-III-3 表現積極			
		神。	參與、接受挑戰			
		4.表現積極參與、	的學習態度。			
		接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
		態度。	的身體控制和協			
		5.透過體驗或實	調能力。			
		踐,解決進行標	3d-III-3 透過體驗			
		的性球類活動遇	或實踐,解決練			
		到的問題。	習或比賽的問			
		6.認識木球運動。	題。			
第十一週 第	四單元球藝攻 3	1.了解並表現桌球	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	實作	【品德教育】
	万 戰	發球、正手擊	技能要素和基本	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
11/14 第	二課桌上競技	球、反手擊球的	運動規範。	基礎戰術。		
		動作技能。	1d-III-1 了解運動			
		2.了解桌球單打、	技能的要素和要			
		雙打比賽規則。	領。			
		3.了解並演練桌球	1d-III-3 了解比賽			
		比賽的進攻和防	的進攻和防守策			
		守策略。	略。			
		4.表現同理心、正	2c-III-2 表現同理			
		向溝通的團隊精	心、正向溝通的			
		神。	團隊精神。			
		5.表現積極參與、				
		接受挑戰的學習				

一		- 日本生(明定月) 里					
「			態度。	的學習態度。			
學習效能。			6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
第十二週 第四單元球藝攻 3 1.了解並表現桌球 10-111-1 7 解運動 技能學習效能。 3d-111-2 演樂 比賽 中的進攻和防守 策略。 10-111-1 7 解運動 發 埃、正手擊 球、反手擊球的 動作技能。 2.了解集球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球 比賽規則。 3.了解並演練桌球 比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的國際精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習業略,提高專某擊球的學習態度。 6.應用學習業略,提高專某擊球的學習數能。 3d-111-1 應用學習業略,提過主辦理 10分割 表現積極 參與、接受批戰的學習數能。 3d-111-1 應用學習業略,提過主辦理 10分割 表現積極 參與,接受批戰的學習數能。 3d-111-1 應用學習業略,提高專某擊球的學習數能。 3d-111-1 應用學習業略,提高專業學球的學習數能。			提高桌球擊球的	的身體控制和協			
第十二週 第四單元球藝攻 3 1.了解進表現桌球 10-III-1 7解運動 5%戰 1.工解集上競技 5%戰 1.工解集 10-III-1 7解運動 5%戰 10-III-1 7解運動 5% 10-III-1 表現積極 5% 10-III-1 系現積極 5% 10-III-1 表現積極 5% 1			學習效能。	調能力。			
接触學習效能。 3d-III-2 演練比赛中的進攻和防穿策略。 1.了解遊表現禀球 1c-III-1 了解運動 技能學書和基本 技能與素和基本 技能與素和基本 1d-III-1 了解運動 技能的要素和基本 1d-III-1 了解運動 技能的要素和基本 1d-III-1 了解運動 技能的要素和基本 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 1d-III-3 了解比賽 比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正 台港政和防守策略。 4.表現同理心、正 台港域 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正 台港域 1d-III-3 了解比赛 1d-III-1 表現 1d-III-3 了解比赛 1d-III-1 表現 1d-III-1 表現 1d-III-1 表現 1d-III-1 表現 1d-III-1 表現 1d-III-1 表現 1d-III-1 應用學習 1d-III-1 應用學可能 1d-III-1 應用學可能 1d-III-1 應用學可能 1d-III-1				3d-III-1 應用學習			
第十二週 第四單元球藝攻 7 1.7解進表現桌球 16-III-1 了解運動 技能要素和基本 類運動基本動作及 數				策略,提高運動			
中的進攻和防守 第中二週 第四單元球藝攻 11/17-11/17-11/17-11/17-11/21 第四單元球藝攻 12-111-1 7解運動 校康、正手擊 技能要素和基本 運動規範。 12-111-1 7解運動 基礎戰衞。 12-111-1 7解運動 基礎戰衞。 12-111-1 7解運動 基礎戰衞。 12-111-1 7解運動 技能的要素和要 模別 12-111-1 7解運動 技能的要素和要 技能的要素和要 技能的要素和要 的進攻和防守策略。 14-111-1 7解距前 22-111-2 表现同理心,正 向溝通的関隊精神。 13-111-2 表现同理心,正 自为溝通的関隊精神。 13-111-2 表现同理 22-111-3 表现積極 零與、接受挑戰的學習態度。 13-111-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。 33-111-1 表現穩定的身體控制和協 調能力。 33-111-1 表現穩定的身體控制和協 調能力。 33-111-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。				技能學習效能。			
第十二週 11/17- 11/21 第四單元球藝攻 防戰 . 正手擊 按				3d-III-2 演練比賽			
第十二週 第四單元球藝攻 7				中的進攻和防守			
11/17- 11/21 防戦				策略。			
第二課桌上競技 球、反手撃球的 通動模範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提高專球擊球的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。	第十二週	第四單元球藝攻 3	1.了解並表現桌球	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	實作	【品德教育】
球、反手擊球的動作技能。 2.了解稟球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練稟球 Id-III-1 了解定數技能的要素和要領。 1d-III-1 了解比賽 的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提高稟球擊球的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略,技能學習效能。	11/17-	防戰	發球、正手擊	技能要素和基本	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球 Id-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與響態度。 6.應用學習策略,提高鼻球擊球的學習效能。 2.丁解桌球單打、	11/21	第二課桌上競技	球、反手擊球的	運動規範。	基礎戰術。	自我評量	
雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球 比賽的進攻和防守策 的進攻和防守策 略。 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提展穩定 的學習效能。 如為一川-1 應用學習策略,提高運動 技能學習效能。			動作技能。	1d-III-1 了解運動		作業	
3. 了解並演練桌球 比賽的進攻和防 守策略。 4. 表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5. 表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6. 應用學習策略, 提高 桌球擊球的 學習效能。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和防守策 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的 團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			2.了解桌球單打、	技能的要素和要			
比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提高桌球擊球的學習數能。 如			雙打比賽規則。	領。			
中策略。 4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的 團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			3.了解並演練桌球	1d-III-3 了解比賽			
4.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的 學習效能。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的 團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			比賽的進攻和防	的進攻和防守策			
向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、 接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的學習數能。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1應用學習策略,提高運動技能學習效能。			守策略。	略。			
# · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			4.表現同理心、正	2c-III-2 表現同理			
5.表現積極參與、 接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高 桌球擊球的 學習效能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			向溝通的團隊精	心、正向溝通的			
接受挑戰的學習 態度。 6.應用學習策略, 提高 桌球擊球的 學習效能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			神。	團隊精神。			
態度。 6.應用學習策略, 提高卓球擊球的 學習效能。 6.應用學習策略, 提高東球擊球的 學習效能。 6.應用學習態度。 6.應用學習大體, 6.應用學習數數 6.			5.表現積極參與、	2c-III-3 表現積極			
6.應用學習策略, 提高卓球擊球的 學習效能。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			接受挑戰的學習	参與、接受挑戰			
提高桌球擊球的			態度。	的學習態度。			
學習效能。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			6.應用學習策略,	3c-III-1 表現穩定			
學習效能。 3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。			提高桌球擊球的	的身體控制和協			
3d-III-1 應用學習 策略,提高運動 技能學習效能。							
策略,提高運動 技能學習效能。				3d-III-1 應用學習			
				策略,提高運動			
3d-III-2 演練比賽				技能學習效能。			
				3d-III-2 演練比賽			

				中的進攻和防守			
				策略。			
第十三週	第四單元球藝攻	3	1.了解並表現盤	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
11/24-	防戰		球、踢球、停	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
11/28	第三課足下功夫		球、正足背前踢	領。	及基礎戰術。	自我評量	
			的動作技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			足球動作技能的	的正確性。			
			正確性。	1d-III-3 了解比賽			
			3.了解並演練足球	的進攻和防守策			
			比賽的進攻和防	略。			
			守策略。	2c-III-1 表現基本			
			4.表現運動精神和	運動精神和道德			
			道德規範。	規範。			
			5.觀賞足球運動賽	3c-III-1 表現穩定			
			事,分析攻防戰	的身體控制和協			
			術。	調能力。			
			6.規畫並執行足球	3d-III-2 演練比賽			
			動作練習計畫。	中的進攻和防守			
				策略。			
				4c-III-1 選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			_
第十四週	第五單元泳往擲	3			Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
12/01-	前		推擲球的動作技		擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
12/05	第一課擲向天際		能。	領。			
			2.了解並表現原地	1d-III-2 比較自己			

		肩上投擲、行進	或他人運動技能			
		間肩上投擲的動	的正確性。			
		作技能。	2c-III-3 表現積極			
		3.比較自己或他人	參與、接受挑戰			
		推擲球和肩上投	的學習態度。			
		擲動作技能的正	3c-III-2 在身體活			
		確性。	動中表現各項運			
		4.表現積極參與、	動技能,發展個			
		接受挑戰的學習	人運動潛能。			
		態度。	3d-III-3 透過體驗			
		5.在活動中表現擲	或實踐,解決練			
		遠技能,發展個	習或比賽的問			
		人運動潛能。	題。			
		6.透過體驗或實				
		踐,解決擲遠活				
		動的問題。				
第十五週	第五單元泳往擲 3	1.了解並表現原地	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
12/08-	前	推擲球的動作技	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
12/12	第一課擲向天際	能。	領。		作業	
		2.了解並表現原地	1d-III-2 比較自己			
		肩上投擲、行進	或他人運動技能			
		間肩上投擲的動	的正確性。			
		作技能。	2c-III-3 表現積極			
		3.比較自己或他人	参與、接受挑戰			
		推擲球和肩上投	的學習態度。			
		擲動作技能的正	3c-III-2 在身體活			
		確性。	動中表現各項運			
		4.表現積極參與、	動技能,發展個			
		接受挑戰的學習	人運動潛能。			
		態度。	3d-III-3 透過體驗			
		5.在活動中表現擲	或實踐,解決練			
		遠技能,發展個	習或比賽的問			

		人運動潛能。	題。			
		6.透過體驗或實				
		踐,解決擲遠活				
		動的問題。				
第十六週	第五單元泳往擲 3	1.了解並表現蛙泳	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯合動	實作	【海洋教育】
12/15-	前	腿部的動作技	活動的防護知	作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
12/19	第二課矯健如蛙	能。	識,維護運動安	進、游泳前進 15 公	自我評量	巧,熟悉自救知
	游	2.比較自己或他人	全。	尺(需換氣三次以		能。
		蛙泳腿部動作技	1d-III-1 了解運動	上)與簡易性游泳		
		能的正確性。	技能的要素和要	比賽。		
		3.表現同理心、正	領。	Bc-III-1 基礎運動傷		
		向溝通的團隊精	1d-III-2 比較自己	害預防與處理方		
		神。	或他人運動技能	法。		
		4.透過體驗或實	的正確性。	Cb-III-1 運動安全教		
		踐,解決蛙泳活	2c-III-1 表現基本	育、運動精神與運		
		動的問題。	運動精神和道德	動營養知識。		
			規範。	Cb-III-2 區域性運動		
			2c-III-2 表現同理	賽會與現代奧林匹		
			心、正向溝通的	克運動會。		
			團隊精神。	Gb-III-1 水中自救方		
			2d-III-2 分辨運動	法、仰漂15秒。		
			賽事中選手和觀			
			眾的角色與責			
			任。			
			3c-III-1 表現穩定			
			的身體控制和協			
			調能力。			
			3d-III-3 透過體驗			
			或實踐,解決練			
			習或比賽的問			
			題。			
			4c-III-2 比較與檢			

	日际任何正川里						
				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。			
第十七週	第五單元泳往擲	3	1.了解並表現蛙泳	1c-III-2 應用身體	Gb-III-2 手腳聯合動	實作	【海洋教育】
12/22-	前		腿部的動作技	•			海 E2 學會游泳技
12/26	第二課矯健如蛙		能。	識,維護運動安			巧,熟悉自救知
	游		2.比較自己或他人		尺(需換氣三次以		能。
			蛙泳腿部動作技				
			能的正確性。	技能的要素和要	· ·		
			3.表現同理心、正		Bc-III-1 基礎運動傷		
			,	1d-III-2 比較自己			
			神。	或他人運動技能	· · · · · · · · · · · · ·		
			4.透過體驗或實		Cb-III-1 運動安全教		
				2c-III-1 表現基本	·		
			動的問題。	運動精神和道德	· ·		
			5.了解抽筋的原		Cb-III-2 區域性運動		
					賽會與現代奧林匹		
			理和預防。	心、正向溝通的			
			6.應用水中自救方		Gb-III-1 水中自救方		
			法,維護運動安				
			全。	賽事中選手和觀	17 17 17		
			7.了解仰漂的動作				
			技能。	任。			
			8.表 現 仰 漂 15	•			
			秒、仰漂後站	,			
			立。	調能力。			
			9.認識區域性運動				
			賽會與現代奧林				
			匹克運動會。	習或比賽的問			
			しんせ知り	日风几页时间			

		10.表現運動精神	題。			
		和道德規範。	4c-III-2 比較與檢			
		11.分辨運動賽事	視個人的體適能			
		中選手和觀眾的	與運動技能表			
		角色與責任。	現。			
		12.宣導游泳促進	4d-III-3 宣導身體			
		身心健康的效	活動促進身心健			
		益。	康的效益。			
		13.比較與檢視個				
		人蛙泳蹬夾腿、				
		仰漂的技能表				
		現。				
第十八週	第六單元鈴轉舞 3	1.了解並表現扯鈴	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
12/29-	技擊	的動作技能。	技能的要素和要	合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
1/02	第一課扯鈴巔峰	2.比較自己或他人	領。	Ic-III-2 民俗運動簡	自我評量	
		扯鈴動作技能的	1d-III-2 比較自己	易性表演。		
		正確性。	或他人運動技能			
		3.表現積極參與、	的正確性。			
		接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
		態度。	參與、接受挑戰			
		4.表現扯鈴動作組	的學習態度。			
		合和創作展演的	2d-III-1 分享運動			
		能力。	欣賞與創作的美			
		5.分享欣賞扯鈴表	感體驗 。			
		演的美感體驗。	3c-III-1 表現穩定			
		6.應用學習策略,	的身體控制和協			
		提高扯鈴學習效				
		能。	3c-III-3 表現動作			
			創作和展演的能			
			カ。			
			3d-III-1 應用學習			
			策略,提高運動			

				技能學習效能。			
第十九週	第六單元鈴轉舞	3	1.了解並表現扯鈴	1d-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
1/05-1/09	技擊		的動作技能。	技能的要素和要	合動作與遊戲。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰		2.比較自己或他人	領。	Ic-III-2 民俗運動簡	作業	
			扯鈴動作技能的	1d-III-2 比較自己	易性表演。		
			正確性。	或他人運動技能			
			3.表現積極參與、	的正確性。			
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	参與、接受挑戰			
			4.表現扯鈴動作組	的學習態度。			
			合和創作展演的	2d-III-1 分享運動			
			能力。	欣賞與創作的美			
			5.分享欣賞扯鈴表	感體驗。			
			演的美感體驗。	3c-III-1 表現穩定			
			6.應用學習策略,	的身體控制和協			
			提高扯鈴學習效	調能力。			
			能。	3c-III-3 表現動作			
				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。			
第廿週	第六單元鈴轉舞	3	1.了解技擊手部進		Bd-III-2 技擊組合動	實作	【品德教育】
1/12-1/16	技擊		攻和防守的動作	技能的要素和要	作與應用。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課靈活玩技		技能。	領。		自我評量	
	擊		2.了解技擊腳部進			作業	
			攻的動作技能。	心、正向溝通的			
			3.表現同理心、正				
			向溝通的團隊精	,			
			神。	的身體控制和協			
			4.表現技擊進攻和	* ' ' - '			
			防守動作。	3d-III-3 透過體驗			

		5.透過體驗或實	或實踐,解決練			
		踐,解決技擊活	習或比賽的問			
		動的問題。	題。			
		6.練習技擊活動,	4d-III-1 養成規律			
		養成規律運動習	運動習慣,維持			
		慣。	動態生活。			
第廿一週	第六單元鈴轉舞 3	1.了解並表現《野	1c-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【品德教育】
1/19-1/23	技擊	豌豆》土風舞、	技能要素和基本	舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第三課樂跳土風	《洛哈地》土風	運動規範。		作業	
	舞	舞基本舞步。	1d-III-2 比較自己			
		2.比較自己或他人	或他人運動技能			
		土風舞舞步的正	的正確性。			
		確性。	2d-III-1 分享運動			
		3.表演《野豌豆》	欣賞與創作的美			
		土風舞、《洛哈	感體驗 。			
		地》土風舞。	3c-III-3 表現動作			
		4.欣賞土風舞展	創作和展演的能			
		演,分享心得。	カ。			

- □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。

臺南市下營區賀建國民小學 114 學年度第二學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康	軒版	實施。	- 大	年級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(54)節			
	1.認識食品的	生產、加工	二、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	而向,檢視店家的 律	5生安全,預防食品	中毒。						
	3.認識全民健	康保險制度	E,珍惜醫療資源。								
	4.學習正確用	藥行為,避	 竞藥物中毒。								
	5.覺察生活型	態對健康的	为影響,建立全方位	1的健康人生。							
	6.認識代謝症	候群和常見	l慢性病,反省個人	生活習慣。							
課程目標	7.學習羽球平	擊球、小球	戍、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	F和攻防策略。								
	9.挑戰 4×100	公尺接力、	異程接力和障礙路	, °							
	10.體驗攀岩活	動,欣賞	運動賽事。								
	11.演練技擊攻	11.演練技擊攻防動作。									
	, ,=		檢核個人游泳與自認								
	13.學習跳《十	七世紀行	列舞》、《綠谷紅衫	舞》土風舞。							
		備良好身體	豊活動與健康生活的	7習慣,以促進身心	健全發展,	並認識個人物	寺質,發展運動與保健的	潛能。			
該學習階.	段 健體-E-A2 具	備探索身體	豐活動與健康生活問	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。			
領域核心素	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			<i></i>			生活環境中培養運動與健				
	健體-E-C2 具1	觜同理他人	、感受,在體育活動	和健康生活中樂於	·與人互動、	公平競爭,立	並與團隊成員合作,促進	身心健康。			
				課程架構服							
				學	習重點		評量方式	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習	国內容	(表現任務)	實質內涵			
第一週	第一單元食品安	3 1	.認識鮮乳的製作	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4	食品生產、	報告	【品德教育】			
1/21-1/23	全解密	7	流程。	健康生活的方	加工、份	保存與衛生	實作	品 E1 良好生活習慣			
	第一課食物的旅	2	2.認識產銷履歷標	法、資源與規	安全。		口試	與德行。			
	程	3	章,以及產銷履	範。			作業	【安全教育】			
	第二課預防食品	月	歷相關資訊,掌	1b-III-2 認識健康	<u> </u>			安 E5 了解日常生活			
	中毒		屋食品的生產過	技能和生活技能	5			危害安全的事件。			
		和	星。	的基本步驟。				安 E12 操作簡單的			

3.運用「批判性思	2a-III-2 覺知健康		急救項目。
考」技能,辨識	· -		13 17 7 1
加工食品。	脅感與嚴重性。		
4.運用「批判性思			
考」技能,解析			
使用食品添加物			
的優缺點。	3b-III-3 能於引導		
5.覺知攝取過多超	· · · · · ·		
加工食品、食品			
添加物對健康的			
影響與嚴重性。	4a-III-3 主動地表		
6.認識食品標示的			
含義,理解選購			
食品的方法。	4b-III-1 公開表達		
7.運用「做決定」	個人對促進健康		
技能,選購健康	的觀點與立場。		
的食品。			
8.表達選購安心又			
健康食品的立			
場。			
9.理解食品中毒的			
種類和原因。			
10.覺知食品中毒			
對人體消化系統			
的影響。			
11.理解食品中毒			
的處理與自我照			
護原則。			
12.理解預防食品			
中毒的原則。			
13.流暢的操作食			
品中毒的處理與			

		自我照護的方				
		法。				
		14.主動表現預防				
		食品中毒的行				
		動。				
		15.理解餐飲衛生				
		安全注意事項。				
		16.覺察餐飲衛生				
		安全的重要性。				
		17.主動選擇符合				
		餐飲衛生安全的				
		店家。				
第二週	0					
2/16-2/20						
第三週	第二單元健康醫 3	1.運用「做決定」	1a-III-3 理解促進	Fb-III-4 珍惜健保與	口試	【資訊教育】
2/23-2/27	點通	技能,選擇適當	健康生活的方	醫療的方法。	報告	資 E2 使用資訊科技
	第一課守護醫療	的醫療院所就	法、資源與規		實作	解決生活中簡單的
	資源	と	範。			問題。
		2.理解分級醫療制	2b-III-1 認同健康			
		度、家庭醫師、	的生活規範、態			
		雙向轉診制度、	度與價值觀。			
		部分負擔的功能	3b-III-3 能於引導			
		與其精神。	下,表現基本的			
		3.運用病徵描述原	決策與批判技			
		則,表達身體的	能。			
		不適。	4a-III-2 自我反省			
		4.認識並學會看處	與修正促進健康			
		方箋上的資訊。	的行動。			
		5.理解醫師與藥師				
		專業分工的重要	的事證來支持自			
		性與優點。	己健康促進的立			
		6.理解至醫院看診	場。			

	日外生(叫走月 里		T			
		的過程與注意事				
		項。				
		7.認識急診的功能				
		與重要性。				
		8.覺知濫用醫療資				
		源的後果與嚴重				
		性。				
		9.認同珍惜醫療資				
		源的態度。				
		10.藉由分析新聞				
		案例來支持自己				
		提倡正確就醫行				
		為的立場。				
		11.檢視就醫經驗				
		並改善自己的就				
		醫行為。				
第四週	第二單元健康醫 3	1.運用「批判性思	1a-III-2 描述生活	Ba-III-3 藥物中毒、	實作	【安全教育】
3/02-3/06	點通	考」技能,分辨	行為對個人與群	一氧化碳中毒、異	報告	安 E5 了解日常生活
	第二課用藥保安	藥品廣告訊息的	體健康的影響。	物梗塞急救處理方	口試	危害安全的事件。
	康	正確性。	2b-III-1 認同健康	法。	作業	安 E12 操作簡單的
		2.了解用藥諮詢的	的生活規範、態	Bb-III-1 藥物種類、		急救項目。
		方法,表現正確	度與價值觀。	正確用藥核心能力		
		購買藥品的行	3a-III-1 流暢地操	與用藥諮詢。		
		為。	作基礎健康技			
		3.認識藥品分級,	能。			
		學會看藥品標	3b-III-3 能於引導			
		示。	下,表現基本的			
		4.了解用藥的注意	決策與批判技			
		事項,表現正確	能。			
		的用藥方法。				
		5.認識合格藥師的				
		條件,留意社區				

			醫療資源。				
			6.描述可能導致藥				
			物中毒的行為與				
			預防方法。				
			7.認同正確用藥的				
			態度與其重要				
			(大)				
			8.熟悉並操作藥物				
			中毒的急救處理				
			方法。				
第五週	第三單元健康特	3	*	1a-III-1 認識生	Da-III-2 身體主要器	報告	【生命教育】
3/09-3/13	攻隊		與社會適應三方		官的構造與功能。	實作	生 E2 理解人的身體
	第一課健康全方		面健康的概念。	各層面健康的概			與心理面向。
	位		2.認識身體主要器		平衡安適的促進方		生 E4 觀察日常生活
			官的構造與功	_	法與日常健康行		中生老病死的現
			能。	健康促進的生活	為。		象,思考生命的價
			3.舉例適切的事證	型態。			值。
			來說明促進生	4b-III-2 使用適切			
			理、心理與社會	的事證來支持自			
			適應三方面健康	己健康促進的立			
			的立場。	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。				
第六週	第三單元健康特	3	1.了解健康檢查的	1b-III-4 了解健康	Da-III-1 衛生保健習	報告	【家庭教育】
3/16-3/20	攻隊		意義和重要性。	自主管理的原則	慣的改進方法。	實踐	家 E7 表達對家庭成
	第二課健康達人		2.了解可能導致代	與方法。	Fb-III-3 預防性健康	實作	員的關心與情感。
	出任務		謝症候群的危險	2a-III-2 覺知健康	自我照護的意義與		
			因子。	問題所造成的威	重要性。		
			3.覺察代謝症候群	脅感與嚴重性。			
			對健康造成的威	3b-III-4 能於不同			

			脅與嚴重性。	的生活情境中,			
			4.了解預防代謝症	運用生活技能。			
			候群的方法。	4a-III-2 自我反省			
			5.公開提倡預防代	與修正促進健康			
			謝症候群的方	的行動。			
			法。	4a-III-3 主動地表			
			6.主動參與改善家	現促進健康的行			
			人生活習慣的行	動。			
			動。	4b-III-3 公開提倡			
			7.運用「目標設	促進健康的信念			
			定」技能,協助	或行為。			
			家人擬定生活習				
			慣改善計畫。				
			8.評估個人的飲				
			食、身體活動和				
			心理狀態。				
			9.自我反省並修正				
			個人的生活型				
			態。				
			10.運用「自我健				
			康管理」技能,				
			落實改善生活型				
			態的計畫。				
第七週	第三單元健康特	3	1.覺察慢性病對健	1b-III-4 了解健康	Fb-III-3 預防性健康	口試	【生命教育】
3/23-3/27	攻隊		康造成的威脅與	自主管理的原則	自我照護的意義與	實作	生 E2 理解人的身體
	第三課預防慢性		嚴重性。	與方法。	重要性。	作業	與心理面向。
	病		2.了解罹患心血管	2a-III-2 覺知健康			生 E4 觀察日常生活
			疾病、糖尿病、	問題所造成的威			中生老病死的現
			腎臟病、癌症的	脅感與嚴重性。			象,思考生命的價
			成因、早期症狀	2b-III-2 願意培養			值。
			與預防方法。	健康促進的生活			
			3.願意培養促進健	型態。			

			康的生活型態。				
第八週	第四單元好球開	3	1.了解羽球單打發	1c-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	口試	【品德教育】
3/30-4/03	1 打		球規則與站位。	技能要素和基本	., ., ., .	實作	品 E3 溝通合作與和
	第一課羽球同樂		2.遵守上課規則,	運動規範。	基礎戰術。	報告	諧人際關係。
	21. 21. 42. 42. 42. 42.		與同學互相合	·		自我評量	- 12/1/12/14
			作,表現團隊精	•		作業	
			神。	的正確性。			
			'	1d-III-3 了解比賽			
			球發球、平擊				
			球、擊小球、擊				
				2c-III-2 表現同理			
			伐的動作技能。	心、正向溝通的			
			4.探索羽球比賽的				
			進攻與防守策	3c-III-1 表現穩定			
			略。	的身體控制和協			
			5.了解羽球平擊	調能力。			
			球、擊小球、擊	3d-III-2 演練比賽			
			高遠球與移位步	中的進攻和防守			
			伐的動作要領。	策略。			
			6.比較自己與他人	4d-III-1 養成規律			
			羽球平擊球、擊	運動習慣,維持			
			小球、擊高遠球	動態生活。			
			與移位步伐動作				
			的正確性。				
			7.演練羽球比賽的				
			進攻與防守策				
			略。				
			8.課後進行羽球活				
			動,養成規律運				
			動習慣。				
第九週	第四單元好球開	3	1.了解籃球防守動	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
4/06-4/10	打		作與腳步的動作	技能的要素和要	球類運動基本動作	自我評量	品 E6 同理分享。

	第二課快攻密守	要領。	領。	及基礎戰術。	報告	
		2.在活動中表現籃	1d-III-3 了解比賽			
		球防守動作與腳	的進攻和防守策			
		步的動作技能。	略。			
		3.遵守上課規則,	2c-III-2 表現同理			
		與同學互相合	心、正向溝通的			
		作,表現團隊精	團隊精神。			
		神。	3c-III-1 表現穩定			
		4.了解籃球防守策	的身體控制和協			
		略、傳球快攻策	調能力。			
		略策略。	3d-III-2 演練比賽			
		5.了解兩人傳球上	中的進攻和防守			
		籃、籃球擺脫防	策略。			
		守的動作要領。	3d-III-3 透過體驗			
		6.在活動中表現兩	或實踐,解決練			
		人傳球上籃的動	習或比賽的問			
		作技能。	題。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十週	第四單元好球開 3	1.遵守上課規則,	1d-III-1 了解運動	, , , , ,	·	【品德教育】
4/13-4/17	打	與同學互相合	技能的要素和要	球類運動基本動作		品 E6 同理分享。
	第二課快攻密守	作,表現團隊精		及基礎戰術。	自我評量	
		神。	1d-III-3 了解比賽		作業	
		2.了解籃球傳球切				
		入策略。	略。			
		3.了解籃球擺脫防	,			
		守的動作要領。	心、正向溝通的			
		4.在活動中表現籃	· ·			
		球擺脫防守的動				
		作技能。	的身體控制和協			
		5.演練籃球比賽中	調能力。			

		的進攻與防守策	3d-III-2 演練比賽			
		略。	中的進攻和防守			
		6.透過體驗或實	策略。			
		踐,解決籃球比	3d-III-3 透過體驗			
		賽中的問題。	或實踐,解決練			
		7.願意在課後進行	習或比賽的問			
		籃球活動,養成	題。			
		規律運動習慣。	4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十一週	第五單元鍛鍊好 3	1.了解 4×100 公尺	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	報告	【品德教育】
4/20-4/24	體能	接力的比賽規	技能要素和基本	擲的基本動作。	實作	品 E3 溝通合作與和
	第一課接力與障	則。	運動規範。		自我評量	諧人際關係。
	礙跑	2.了解並表現接力	1d-III-1 了解運動			
		動作的要素和技	技能的要素和要			
		巧。	領。			
		3.與同學團隊合	2c-III-3 表現積極			
		作,表現積極參	参與、接受挑戰			
		與、接受挑戰的	的學習態度。			
		學習態度。	3c-III-2 在身體活			
		4.在活動中表現接	動中表現各項運			
		力賽的起跑、助	動技能,發展個			
		跑、傳接棒的動	人運動潛能。			
		作技能,發展個	3d-III-3 透過體驗			
		人潛能。	或實踐,解決練			
		5.透過體驗或實				
		踐,解決接力情	-			
		境遇到的問題。	4c-III-2 比較與檢			
		6.檢視自身能力,	=			
		探索接力棒次安				
		排的策略。	現。			
		7.了解異程接力的				

			比賽規則與要				
			素。				
第十二週	第五單元鍛鍊好	3	1.與同學團隊合	1c-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
4/27-5/01	豐能		作,表現積極參	技能要素和基本	擲的基本動作。	自我評量	品 E3 溝通合作與和
	第一課接力與障		與、接受挑戰的	運動規範。		報告	諧人際關係。
	 		學習態度。	1d-III-1 了解運動		作業	
			2.在活動中表現障	技能的要素和要			
			 	領。			
			能,發展個人潛	2c-III-3 表現積極			
			能。	參與、接受挑戰			
			3.比較與檢視個人	的學習態度。			
			障礙跑的技能表	3c-III-2 在身體活			
			現。	動中表現各項運			
			4.透過體驗或實	動技能,發展個			
			踐,挑戰跨越不	人運動潛能。			
			同間距的障礙,	3d-III-3 透過體驗			
			找出適合自己的	或實踐,解決練			
			跑步節奏。	習或比賽的問			
				題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
第十三週	第五單元鍛鍊好	3	1.認識攀岩活動場	1c-III-1 了解運動	Cb-III-3 各項運動裝	報告	【資訊教育】
5/04-5/08	體能		地、基本裝備與	技能要素和基本	備、設施、場域。	實作	資 E2 使用資訊科技
	第二課攀岩知多		防護知識。	運動規範。	Cd-III-1 戶外休閒運	作業	解決生活中簡單的
	少		2.分享觀賞或體驗	1c-III-2 應用身體	動進階技能。		問題。
			攀岩活動後的感	活動的防護知			
			受。	識,維護運動安			
			3.運用網路與媒體	全。			
			取得攀岩賽事相	2d-III-1 分享運動			
			關資訊。	欣賞與創作的美			

			4.了解攀岩基礎動 作技能要素。 5.表現攀岩握繩、 攀爬、踩蹬的動 作技能。	3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協			
第十四週5/11-5/15	第五單元鍛鍊好 體能 第三課武藝好功 夫	3	1.了與伊朗 2.動戰為 5. 現控力 4. 則規數 4. 共,的線數 5. 以此 4. 共,範 4. 共, 4. 并, 4. 共, 4. 共, 4. 并,	1d-III-1 了解運動 技能的要素和 領。 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	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作自我評量作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
第十五週 5/18-5/22	第六單元舞動世 界逍遙游 第一課水中好手	3	1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要 領。 2.比較自己與他人 划手、蜂腿與他人 浮、蛙腿與水 自救動作的正確 性。 3.表現積極參與、	識,維護運動安 全。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 1d-III-2 比較自己	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 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。

			接度。4.在現氣的透,時態態在現氣的過解,於於漂亮的過解過解過,以對於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於	2c-III-3 表 2c-III-3 表 3c-III-3 表 3c-III-1 體 3c-III-1 體 3c-III-1 體 5c-III-2 人 3c-III-2 人 3c-III-2 人 3c-III-2 人 3c-III-2 人 3c-IIII-2 ト 3c-I		
第十六週 5/25-5/29	第六單元舞動世 界逍遥水中好手	3	浮自性 2.接度在現氣的透,時數的 象的 動划浮能驗學 中手與。或習的水正 與學 中手與。或習的水正 與學 中手與。或習的水 重 實 生 困	新鄉全 Id-III-1 的護動,。 Id-III-1 的護力	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	【海洋教育】 海 E2 學會

			î			
		蛙的動作要領。	或實踐,解決練			
		6.覺察水域安全的	習或比賽的問			
		重要性,應用水	題。			
		中自救的概念維	4c-III-2 比較與檢			
		護自身安全。	視個人的體適能			
		7.比較與檢視自己	與運動技能表			
		的游泳與自救能	現。			
		力。				
第十七週	第六單元舞動世 3	1.了解《17世紀行	1d-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【國際教育】
6/01-6/05	界逍遙游	列舞》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。			的多樣性。
	風	2.做出《17世紀行	2c-III-3 表現積極			
		列舞》的基本舞	參與、接受挑戰			
		步。	的學習態度。			
		3.表現《17世紀行	2d-III-1 分享運動			
		列舞》的隊形與	欣賞與創作的美			
		舞序。	感體驗 。			
		4.和同學合作,表	3c-III-1 表現穩定			
		現積極參與、接	的身體控制和協			
		受挑戰的學習態	調能力。			
		度。				
		5.專心欣賞別人的				
		表演,並表達自				
		己的看法。				
第十八週	第六單元舞動世 3	1.了解《綠谷紅衫	1d-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土風	實作	【國際教育】
6/08-6/12	界逍遙游	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《綠谷紅衫				
		舞》的基本舞	參與、接受挑戰			
		步。	的學習態度。			
		3.表現《綠谷紅衫	2d-III-1 分享運動			
		舞》的隊形與舞	欣賞與創作的美			

	T		1					
			序。	感體驗。				
			4.和同學合作,表	3c-III-1 表現穩定				
			現積極參與、接	的身體控制和協				
			受挑戰的學習態	調能力。				
			度。					
			5.專心欣賞別人的					
			表演,並表達自					
			己的看法。					
第十九週	第六單元舞動世	3	1.了解《綠谷紅衫	1d-III-1 了解運動	Ib-III-2	各國土風	實作	【國際教育】
6/15-6/19	界逍遙游		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《綠谷紅衫	2c-III-3 表現積極				
			舞》的基本舞	參與、接受挑戰				
			步。	的學習態度。				
			3.表現《綠谷紅衫	2d-III-1 分享運動				
			舞》的隊形與舞	欣賞與創作的美				
			序。	感體驗 。				
			4.和同學合作,表	3c-III-1 表現穩定				
			現積極參與、接	的身體控制和協				
			受挑戰的學習態	調能力。				
			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

^{□「}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。