臺南市公立安南區長安國民小學 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	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
	1. 能覺察環境汙染對健康	的影響。			
	2. 能公開參與生活中的環	保行動,並堅持自己的	]健康立場。		
	3. 能覺察影響人生各階段	情緒的因素及困擾。			
	4. 能學會因應死亡的影響	及排解憂慮的方法。			
	5. 能察知青少年飲食不均	的態樣對健康的影響。			
	6. 能主動了解多元飲食文	化的由來與特色。			
	7. 能學會因應性騷擾、性	侵害及性剝削的方法。			
課程目標	8. 能展現對愛滋病患者的	同理及關懷。			
	9. 認識三項全能的比賽內	容規則、器材與安全事	項。		
	10. 了解跳高及跳遠技術的	<b>的動作要素與要領。</b>			
	11. 能了解握繩、預備姿勢	<b>势、拔河的姿勢</b> 。			
	12. 能透過觀摩他人或自己	1、察覺學習到正確傳球.	及射門動作。		
	13. 能在3對3比賽中,沒	<b>寅練討論的進攻及防守</b>	策略。		
	14. 能在平衡木上做出連絲	賣行進間的靜、動態平	衡動作。		
	15. 學習法式滾球的運動技	技能,表現穩定的身體	控制與協調能力。		
	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	<b>美</b> ,並認識個人特質	,發展運動與保健的潛能。
	健體-E-A2 具備探索身體:	活動與健康生活問題的	思考能力,並透過體縣	<b>负與實踐,處理日常</b>	生活中運動與健康的問題。
	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	<b>芳</b> 方式,因應日常生	活情境。
該學習階段	健體-E-B1具備運用體育與	具健康之相關符號知能	,能以同理心應用在生	活中的運動、保健身	與人際溝通上。
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健	康有關的感知和欣賞的	基本素養,促進多元原	<b>茂官的發展,在生活</b>	環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	健體-E-C1具備生活中有層	圆運動與健康的道德知:	識與是非判斷能力,理	解並遵守相關的道征	<b>恵規範,培養公民意識,關懷社會。</b>
	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,並與國	團隊成員合作,促進身心健康。
	健體-E-C3 具備理解與關,	ン本土、國際體育與健	康議題的素養,並認證	战及包容文化的多元·	性。
			課程架構脈線	洛	

机组织和	m - da et da de de	th bu	69 वर्ष न 1 <b>क</b>	學習重黑	Ė.	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	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			◆能認識生活中常見的汙染形式	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來	觀察評量	【環境教育】
	壹、健康		及來源。	群體健康的影響。	源與形式。	口頭評量	環 E15 覺知能資源過
	一. 環境體檢大行	1		2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的		行為檢核	度利用會導致環境汙
	動			威脅感與嚴重性。		態度評量	染與資源耗竭的問
							題。
			1. 認識三項全能的比賽內容、器材	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體	觀察評量	
			與安全事項。	本運動規範。	適能之基本概念。	口頭評量	
			2. 完成簡易三項全能接力活動。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知	Ab-Ⅲ-2 體適能自我評	行為檢核	
			3. 了解三項全能運動所需的體適	識,維護運動安全。	估原則。	態度評量	
			能。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發	Cb-Ⅲ-1 運動安全教		
			4. 了解自身體適能的狀態。	展的關係。	育、運動精神與運動營		
			5. 學會評估運動強度、認識身體活	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑	養知識。		
_			動金字塔。	戰的學習態度。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝		
			6. 選擇適合自己的運動項目,並依	2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體	備、設施、場域。		
	貳、體育	2	所需的體適能安排運動計畫。	活動的特色。	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動		
	五.海陸任遨遊	2	7. 完成 TABATA、循環訓練等運動	3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高運	進階技能。		
			模式。	動技能學習效能。			
				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。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適			
				能與運動技能表現。			
				4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維			
				持動態生活。			

			1. 能認識生活中常見的汙染形式	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來	觀察評量	【環境教育】
	壹、健康		及來源。	群體健康的影響。	源與形式。	口頭評量	環 E15 覺知能資源過
	一. 環境體檢大行	1	2. 能覺察環境汙染對健康的影響。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的		行為檢核	度利用會導致環境汙
	動			威脅感與嚴重性。		態度評量	染與資源耗竭的問
							題。
			1. 了解三項全能運動所需的體適	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體	觀察評量	
			能。	展的關係。	適能之基本概念。	口頭評量	
			2. 了解自身體適能的狀態。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑	Ab-Ⅲ-2 體適能自我評	行為檢核	
			3. 學會評估運動強度、認識身體活	戰的學習態度。	估原則。	態度評量	
			動金字塔。	2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體	Cb-Ⅲ-1 運動安全教		
=			4. 選擇適合自己的運動項目,並依	活動的特色。	育、運動精神與運動營		
			所需的體適能安排運動計畫。	3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高運	養知識。		
	貳、體育	2	5. 完成 TABATA、循環訓練等運動	動技能學習效能。			
	五. 海陸任遨遊	Δ	模式。	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。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適			
				能與運動技能表現。			
				4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運			
				動技能的運動計畫。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維			
				持動態生活。			
			◆能針對不同汙染形式,發想解決	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Ca-Ⅲ-1 健康環境的交	觀察評量	【環境教育】
	壹、健康		方法,並實行適當的保健行為。	群體健康的影響。	互影響因素。	口頭評量	環 E15 覺知能資源過
	一. 環境體檢大行	1		3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中		行為檢核	度利用會導致環境汙
三	動			運用生活技能。		態度評量	染與資源耗竭的問
							題。
	貳、體育	2	1. 進行修改式三項全能活動。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	
	五. 海陸任遨遊	۷	2. 介紹運動對健康的好處。	展的關係。	育、運動精神與運動營	口頭評量	

	六. 飛越極限		3. 分享挑戰三項全能活動的感想。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑	養知識。	行為檢核	
			4. 選擇適合自己的運動項目,並依	戰的學習態度。	Cd-Ⅲ-1戶外休閒運動	態度評量	
			所須的體適能安排運動計畫。	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各項	進階技能。		
			5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度	運動技能,發展個人運動潛能。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的		
			的關係。	ld-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	基本動作。		
			6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動	要領。			
			作要素與要領。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑			
			7. 表現良好的跳高動作。	戰的學習態度。			
				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。			
				4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適			
				能與運動技能表現。			
			◆能公開參與生活中的環保行	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參	觀察評量	【環境教育】
	壹、健康		動,並堅持自己的健康立場。	康的觀點與立場。	與及綠色消費概念。	口頭評量	環 E15 覺知能資源過
	一. 環境體檢大行	1		4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持		行為檢核	度利用會導致環境汙
	動			自己健康促進的立場。		態度評量	染與資源耗竭的問
							題。
			1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的	觀察評量	
			的關係。	要領。	基本動作。	口頭評量	
四			2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑		行為檢核	
	貳、體育		作要素與要領。	戰的學習態度。		態度評量	
	六. 飛越極限	2	3. 表現良好的跳高動作。	2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體			
	八. 飛戏極似			活動的特色。			
				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。			
			1 4 つ切ゆり业地 9000 匹叫儿 Ing		C- III 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	物学工具	【四位业大】
			1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健		觀察評量	【環境教育】
	壹、健康		念,並於生活中實踐。	康的觀點與立場。	與及綠色消費概念。	口頭評量	環 E15 覺知能資源過
	一. 環境體檢大行	1	2. 能完成綠色消費改善計畫,培養	4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持		行為檢核	度利用會導致環境汙
	動	_	符合綠色消費的習慣。	自己健康促進的立場。		態度評量	染與資源耗竭的問
			3. 能完成環境汙染改善計畫,建立				題。
五			健康的生活環境。				
五			1. 了解跳遠技術的動作要素與要	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的	觀察評量	
			領。	要領。	基本動作。	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 表現良好的跳遠動作。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑		行為檢核	
	六. 飛越極限	Z		戰的學習態度。		態度評量	
				3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			
				協調能力。			
			1. 能對人生各階段充滿好奇且願	la-Ⅲ-l 認識生理、心理與社會	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影	觀察評量	【生命教育】
			意從健康的角度去探索。	各層面健康的概念。	響因素與促進方法。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能了解影響生長發育的因素及	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Aa-Ⅲ-2 人生各階段的	行為檢核	心理面向。
			促進健康的原則。	群體健康的影響。	成長、轉變與自我悅納。	態度評量	生 E4 觀察日常生活中
			3. 能認識人生各階段生長發育的	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利			生老病死的現象,思
	壹、健康		轉變。	益與障礙。			考生命的價值。
	二. 人生製造公司	1	4. 能了解不同人生階段的身心需	   2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、			
六			求及社會互動。	態度與價值觀。			
			5. 能分析不同人生階段的差異性。	   3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的自我			
				調適技能。			
				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的			
				行動。			
	貳、體育		1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害	觀察評量	
	六. 飛越極限	2	的方式。	識,維護運動安全。	預防與處理方法。	口頭評量	
	七. 力拔山河	_	2. 了解運動傷害對運動員的影	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通		行為檢核	
			1 /11 ~ M D D D ~ M R H W	10 五 1 次 2017 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	00 m 0 m X 23/1X	1.4 w.A. 199 JSV	

			/ · · · · ·			/b- \	
			響、同理受傷運動員的感受。	的團隊精神。	備、設施、場域。	態度評量	
			3. 了解跳遠技術的動作要素與要	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動		
			領。	練習或比賽的問題。	進階技能。		
			4. 表現良好的跳遠動作。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知			
			5. 能了解拔河的歷史由來、裝備。	識,維護運動安全。			
			6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立				
			體側彎、上臂伸展的伸展運動。				
			1 能認識人生各階段生長發育的	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影	觀察評量	【生命教育】
			轉變。	各層面健康的概念。	響因素與促進方法。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能了解不同人生階段的身心需	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Aa-Ⅲ-2 人生各階段的	行為檢核	心理面向。
			求及社會互動。	群體健康的影響。	成長、轉變與自我悅納。	態度評量	生E4觀察日常生活中
			3. 能分析不同人生階段的差異性。	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利			生老病死的現象,思
	壹、健康	,	4. 能分析家庭環境是否做到長者	益與障礙。			考生命的價值。
	二. 人生製造公司	1	友善規畫。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、			
				態度與價值觀。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的自我			
				調適技能。			
t				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的			
				行動。			
			1. 能做出雙手互推、深蹲、手推	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動	觀察評量	
			車、拉輪胎、兩人背對背,以增強	要領。	進階技能。	口頭評量	
			肌耐力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和		行為檢核	
			2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握	協調能力。		態度評量	
	貳、體育	2	力器、壓寶特瓶,以增強握力。	   4d-Ⅲ-2 養成規律運動習慣,維			
	七. 力拔山河		3. 能在家中持續練習,增強肌耐力	持動態生活。			
			及握力。				
			4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的				
			拔河姿勢。				

			5. 透過固定拉拔、四人對拉,來熟				
			練拔河的動作。				
			1. 能接納自己的成長變化,並關心	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影	觀察評量	【生命教育】
			家人的身心健康狀況。	各層面健康的概念。	響因素與促進方法。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能覺察影響人生各階段情緒的	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Aa-Ⅲ-2 人生各階段的	行為檢核	心理面向。
			因素及困擾。	群體健康的影響。	成長、轉變與自我悅納。	態度評量	生 E4 觀察日常生活中
			3. 能覺察影響人生各階段情緒的	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利			生老病死的現象,思
	壹、健康	1	因素及困擾。	益與障礙。			考生命的價值。
	二. 人生製造公司	1	4. 能運用正向思考模式解決人生	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、			
			各階段的成長困擾。	態度與價值觀。			
				3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的自我			
				調適技能。			
入				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的			
				行動。			
			1. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動	觀察評量	
			整中心線、預備、開始、結束的意	的團隊精神。	進階技能。	口頭評量	
			義。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防		行為檢核	
			2. 能安全的進行拔河比賽。	守策略		態度評量	
	貳、體育	2	3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊	4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關			
	七. 力拔山河	2	默契,相互加油打氣。	的科技資訊、媒體、產品與服務。			
			4. 能在家中持續練習,增強肌耐力				
			及握力。				
			5. 能搜尋拔河相關影片、資料,學				
			習拔河的技巧。				
			1. 能了解死亡對情緒及生活造成	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方	Aa-Ⅲ-3 面對老化現象	觀察評量	【生命教育】
九	壹、健康	1	的影響。	法、資源與規範。	與死亡的健康態度。	口頭評量	生E2理解人的身體與
70	二. 人生製造公司	1	2. 能正向面對死亡,接受生命的無	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、		行為檢核	心理面向。
			常。	態度與價值觀。		態度評量	生 E4 觀察日常生活中

			3. 能學會因應死亡的影響及排解	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本			生老病死的現象,思
			憂慮的方法。	的決策與批判技能。			考生命的價值。
				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的			
				行動。			
			1. 能了解如何利用腳停球及內	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	觀察評量	
	<b>才 励 </b>		側、外側等方式傳球。	要領。	類運動基本動作及基礎	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 能運用足球做出指定動作。	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項	戰術。	行為檢核	
	八. 腿上乾坤		3. 能透過觀摩他人或自己察覺,學	運動技能,發展個人運動潛能。		態度評量	
			習到正確傳球及射門動作。				
			1. 能接納自己的成長變化。	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方	Aa-Ⅲ-3 面對老化現象	觀察評量	【生命教育】
			2. 能選擇有益身心健康的具體行	法、資源與規範。	與死亡的健康態度。	口頭評量	生E2理解人的身體與
			動。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、		行為檢核	心理面向。
	壹、健康	1	3. 能體悟老化現象對生活的不便。	態度與價值觀。		態度評量	生E4觀察日常生活中
	二. 人生製造公司	1	4. 能提倡促進身心健康及生命價	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本			生老病死的現象,思
,			值的方法。	的決策與批判技能。			考生命的價值。
+				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的			
				行動。			
			1. 能透過觀摩他人或自己察覺,學	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	觀察評量	
	貳、體育	2	習到正確傳球及射門動作。	的團隊精神。	類運動基本動作及基礎	口頭評量	
	八. 腿上乾坤	۷	2. 能認真、積極參與活動,並與同	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防	戰術。	行為檢核	
			學討論戰術。	守策略。		態度評量	
			1. 能理解生活習慣之選擇與青少	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年	觀察評量	【多元文化教育】
			年飲食不均的態樣相關性	群體健康的影響。	飲食問題與健康影響。	口頭評量	多E6了解各文化間的
	壹、健康		2. 能察知青少年飲食不均的態樣	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個		行為檢核	多樣性與差異性。
+-	三. 勇闖飲食島	1	對健康的影響。	人、家庭、學校與社區等因素的		態度評量	
	二,另剮臥長面			交互作用之影響。			
				2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的			
				威脅感與嚴重性。			

			1. 能利用比賽結果反思自己不足	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體	觀察評量	
			的技能並討論出解決方案。	練習或比賽的問題。	適能之基本概念。	口頭評量	
			2. 能規畫一個週期的運動方案並	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育	行為檢核	
			積極落實。	持動態生活。	運動精神與運動營養知	態度評量	
	貳、體育		3. 世界盃球員、介紹球員身體組成		識。		
	八.腿上乾坤	2	(Power、speed、肌耐力)。		Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球		
	八. 庭上紀坪		4. 透過比賽,演練進攻防守策略。		類運動基本動作及基礎		
			5. 能在比賽中表現穩定身體控制		戰術。		
			與協調力。				
			6. 能在比賽中表現合作與團隊精				
			神。				
			◆能理解生活習慣之選擇與青少	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年	觀察評量	【多元文化教育】
			年飲食不均的態樣相關性。	群體健康的影響。	飲食問題與健康影響。	口頭評量	多E6了解各文化間的
	壹、健康	1		2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個		行為檢核	多樣性與差異性。
				人、家庭、學校與社區等因素的		態度評量	
	三. 勇闖飲食島			交互作用之影響。			
				2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的			
				威脅感與嚴重性。			
			1. 能依個人能力,了解並積極正確	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽	觀察評量	
+=			做出不同的運球方式。	本運動規範。	會與現代奧林匹克運動	口頭評量	
			2. 能知道3對3籃球賽起源與發展	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	會。	行為檢核	
			現況,並對規則有基本的認識。	要領。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	態度評量	
	貳、體育	2	3. 能依個人能力了解並積極正確	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通	類運動基本動作及基礎		
	九. 勇闖籃球殿堂		做出不同的運球方式。	的團隊精神。	戰術。		
				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。			

				3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防			
				守策略。			
			1. 能理解兒童期需要的營養與熱	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會	Ea-Ⅲ-1 個人的營養與	觀察評量	【多元文化教育】
			量。	各層面健康的概念。	熱量之需求。	口頭評量	多E6了解各文化間的
			2. 能理解六大類食物的代換分量。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南	行為檢核	多樣性與差異性。
	壹、健康	1	3. 能自我反省並修正飲食習慣,持	能的基本步驟。	與多元飲食文化。	態度評量	
	三. 勇闖飲食島	1	續促進健康。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技			
				能。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健			
				康的行動。			
十三			1. 能知道並做出正確的傳球及行	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	觀察評量	
			進運球動作。	能的正確性。	類運動基本動作及基礎	口頭評量	
	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	2	2. 能正向的與隊友討論,發展傳球	3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高運	戰術。	行為檢核	
			比賽中的進攻和防守策略,並運用	動技能學習效能。		態度評量	
			在比賽中。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關			
			3. 能使用 3C 用品,透過網路比較	的科技、資訊、媒體、產品與服			
			自己投籃與上籃動作的正確性。	務。			
			4. 能在投籃大賽,透過小組合作與				
			分配,提高運動技能學習效能。				
			1. 能主動了解多元飲食文化的由	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南	觀察評量	【多元文化教育】
			來與特色。	人、家庭、學校與社區等因素的	與多元飲食文化。	口頭評量	多 E6 了解各文化間的
	壹、健康		2. 能知道選擇正確飲食的方法,有	交互作用之影響。		行為檢核	多樣性與差異性。
	三. 勇闖飲食島	1	助於發育和成長。	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本		態度評量	
十四	二. 另周队员面		3. 能表現對多元飲食的尊重與接	的決策與批判技能。			
			納。	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健			
				康的觀點與立場。			
	貳、體育	2	1. 能使用 3C 用品,透過網路比較	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	觀察評量	
	九. 勇闖籃球殿堂	۷	自己投籃與上籃動作的正確性。	能的正確性。	類運動基本動作及基礎	口頭評量	

			2. 能在投籃大賽,透過小組合作與	3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高運	戰術。	行為檢核	
			分配,提高運動技能學習效能。	動技能學習效能。		態度評量	
			3. 能在 3 對 3 比賽中,演練討論的	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防			
			進攻及防守策略。	守策略。			
			4. 透過循環比賽,找出比賽策略的	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決			
			問題並解決。	練習或比賽的問題。			
				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. 能表現對多元飲食文化的尊重	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南	觀察評量	【多元文化教育】
			與接納。	人、家庭、學校與社區等因素的	與多元飲食文化。	口頭評量	多E6了解各文化間的
			2. 能運用營養知識對多元飲食文	交互作用之影響。		行為檢核	多樣性與差異性。
	± /+ &		化進行分析和批判,並做出調整飲	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本		態度評量	
	壹、健康	1	食均衡的決策。	的決策與批判技能。			
	三. 勇闖飲食島		3. 能檢視自己飲食習慣的成因,反	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健			
			思後改進。	康的觀點與立場。			
			4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡				
			飲食。				
十五			1. 能認識訓練平衡的設施、場域。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
			2. 能做出教師指導的靜態平衡動	要領。	備、設施、場域。	口頭評量	
			作,運用肢體展現,從中觀察、欣	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳	行為檢核	
	貳、體育		賞、分享。	戰的學習態度。	躍、旋轉與騰躍動作。	態度評量	
		2	3. 能嘗試練習不同方法,讓個人或	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			
	十. 平衡木上的不倒翁	<u> </u>	與同伴運用身體做出動態平衡。	協調能力。			
			4. 能從練習當中意識到身體在空	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決			
			間中的變化。	練習或比賽的問題。			
			5. 學童有能力解決練習時所面臨	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維			
			的問題。	持動態生活。			

			1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能覺察個資外洩的嚴重性。	各層面健康的概念。	害的自我防護。	口頭評量	性E4認識身體界限與
			3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境		行為檢核	尊重他人的身體自主
				中,主動表現基礎健康技能。		態度評量	權。
				4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健			性 E5 認識性騷擾、性
				康的觀點與立場。			侵害、性霸凌的概念
							及其求助管道。
							【人權教育】
							人E1 認識人權是與生
	壹、健康						俱有的、普遍的、不
	四.守護青春	1					容剝奪的。
	口. 小政月化						【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛
十六							愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 E1 探討生活議題,
							培養思考的適當情意
							與態度。
							生E2理解人的身體與
							心理面向。
			1. 能嘗試練習不同方法,讓個人或	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	[a-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳	觀察評量	
			與同伴運用身體做出動態平衡。	要領。	躍、旋轉與騰躍動作。	口頭評量	
	貳、體育		2. 能從練習當中意識到身體在空	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑		行為檢核	
	十. 平衡木上的不	2	間中的變化。	戰的學習態度。		態度評量	
	倒翁		3. 學童有能力解決練習時所面臨	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的			
			的問題。	美感體驗。			
			4. 能完成教師給予在平衡木上的	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			

001次次于日际压(阿正/川里	任務動態平衡。	協調能力。			
	5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	   3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決			
	態度。	練習或比賽的問題。			
	6. 能展現肢體動作的穩定度、控制	   4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維			
	協調能力。	持動態生活。			
	7. 學童有能力解決練習時所面臨				
	的問題。				
	1. 能認識性侵害的定義。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵	觀察評量	【性別平等教育】
	2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。	各層面健康的概念。	害的自我防護。	口頭評量	性E4認識身體界限與
	3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境		行為檢核	尊重他人的身體自主
	剥削的方法。	中,主動表現基礎健康技能。		態度評量	權。
	4. 能於不同生活情境表現自我保	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健			性 E5 認識性騷擾、性
	護的技能。	康的觀點與立場。			侵害、性霸凌的概念
	5. 能認識身體自主權的概念。				及其求助管道。
	6. 能表達對身體自主權的重視。				【人權教育】
					人El 認識人權是與生
					俱有的、普遍的、不
<b>壹、健康</b> 十七 1					容剝奪的。
四. 守護青春					【品德教育】
					品E2自尊尊人與自愛
					愛人
					品 E6 同理分享。
					【生命教育】
					生 El 探討生活議題,
					培養思考的適當情意
					與態度。
					生 E2 理解人的身體與
					心理面向。

			1. 能完成教師給予在平衡木上的	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳	觀察評量	
			任務動態平衡。	戰的學習態度。	躍、旋轉與騰躍動作。	口頭評量	
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的		行為檢核	
			態度。	美感體驗。		態度評量	
			3. 能展現肢體動作的穩定度、控制	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			
			協調能力。	協調能力。			
	貳、體育		4. 學童有能力解決練習時所面臨	3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的			
	十. 平衡木上的不	2	的問題。	能力。			
	倒翁		5. 能在比賽中表現出運動家精	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決			
			神,並遵守比賽規範。	練習或比賽的問題。			
			6. 競賽中能展現穩定的平衡動作	4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心			
			及協調能力。	健康的效益。			
			7. 在練習的過程中,能解決在平衡				
			木上所遇到的動作挑戰。				
			8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。				
			1. 能認識維繫友誼與合宜表達情	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維	觀察評量	【性別平等教育】
			感的正確方式。	群體健康的影響。	繫與情感的合宜表達方	口頭評量	性E4認識身體界限與
			2. 能學習預防及因應網路霸凌的	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的	式。	行為檢核	尊重他人的身體自主
			方法。	威脅感與嚴重性。		態度評量	權。
				3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境			性 E5 認識性騷擾、性
	壹、健康			中,主動表現基礎健康技能。			侵害、性霸凌的概念
十八	四.守護青春	1		4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健			及其求助管道。
	四. 寸破月化			康的觀點與立場。			【人權教育】
							人EI 認識人權是與生
							俱有的、普遍的、不
							容剝奪的。
							【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛

							愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題, 培養思考的適當情意 與態度。
							生E2理解人的身體與 心理面向。
			1. 認識法式滾球的由來與賽事。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽	觀察評量	心理即问。
			2. 學習法式滾球運動的精神與規	本運動規範。	會與現代奧林匹克運動	口頭評量	
			範。	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通	會。	行為檢核	
			3. 認識法式滾球的場地。	的團隊精神。		態度評量	
	貳、體育		4. 透過遊戲體驗,解決練習與比賽	   3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和	備、設施、場域。		
	十一. 好球強強滾	2	的問題。	協調能力。	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運		
			5. 能表現出穩定的身體控制與協	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決	動基本動作及基礎戰		
			調能力。	練習或比賽的問題。	術。		
			6. 能在遊戲中表現合作與團隊精				
			神。				
			1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能覺察愛滋病對身體健康的威	群體健康的影響。	徑與愛滋關懷。	口頭評量	性E4認識身體界限與
			脅及嚴重性。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的		行為檢核	尊重他人的身體自主
			3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛	威脅感與嚴重性。		態度評量	權。
十九	壹、健康	1	滋病的方法。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信			性 E5 認識性騷擾、性
	四. 守護青春			念或行為。			侵害、性霸凌的概念
							及其求助管道。
							【人權教育】
							人El 認識人權是與生
							俱有的、普遍的、不

							容剝奪的。
							【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛
							愛人
							品 E6 同理分享。
							【生命教育】
							生 E1 探討生活議題,
							培養思考的適當情意
							與態度。
							生E2理解人的身體與
							心理面向。
			1. 透過遊戲體驗,解決練習與比賽	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
			的問題。	要領。	備、設施、場域。	口頭評量	
			2. 能表現出穩定的身體控制與協	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運	行為檢核	
			調能力。	策略。	動基本動作及基礎戰	態度評量	
			3. 能在遊戲中表現合作與團隊精	2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通	術。		
	貳、體育	2	神。	的團隊精神。			
	十一. 好球強強滾		4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			
			規則。	協調能力。			
			5. 學習法式滾球的運動技能,表現	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決			
			穩定的身體控制與協調能力。	練習或比賽的問題。			
			6. 在賽事中體驗、思考並解決問				
			題。				
			1. 能展現對愛滋病患者的同理及	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康		關懷。	群體健康的影響。	徑與愛滋關懷。	口頭評量	性E4認識身體界限與
二十	四.守護青春	1	2. 能自我檢核網路使用習慣。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的		行為檢核	尊重他人的身體自主
	一. 1 叹月午		3. 能分辨性騷擾的樣態。	威脅感與嚴重性。		態度評量	權。
			4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信			性 E5 認識性騷擾、性

		念或行為。			侵害、性霸凌的概念
					及其求助管道。
					【人權教育】
					人El 認識人權是與生
					俱有的、普遍的、不
					容剝奪的。
					【品德教育】
					品E2自尊尊人與自愛
					愛人
					品 E6 同理分享。
					【生命教育】
					生 El 探討生活議題,
					培養思考的適當情意
					與態度。
					生E2理解人的身體與
					心理面向。
	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
	規則。	要領。	備、設施、場域。	口頭評量	
	2. 學習法式滾球的運動技能,表現	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運	行為檢核	
	穩定的身體控制與協調能力。	策略。	動基本動作及基礎戰	態度評量	
	3. 在賽事中體驗、思考並解決問	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通	術。		
貳、體育	題。	的團隊精神。			
十一. 好球強強滾	4. 透過比賽,演練進攻、防守策略。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和			
	5. 能在比賽中表現穩定身體控制	協調能力。			
	與協調力。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防			
	6. 能在比賽中表現合作與團隊精	守策略。			
	神。	4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心			
	7. 向家人宣導法式滾球運動,共同	健康的效益。			

		參與體驗促進健康。		
ニナー	休業式			

- ◎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。

臺南市公立安南區長安國民小學 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	南一		實施年級(班級/組別)	六	教學節數	每週	(3)節,本學期共	-(51 )節				
	1. 從生理、心理	、家庭、社	-會等面向認識自我	概念。								
	2. 能自我覺察並	2. 能自我覺察並省思自己的弱點,嘗試以正面態度接納限制,進行補償轉移達到自我悅納。										
	3. 能覺察媒體隱	3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。										
	4. 能了解成癮性	4. 能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。										
	5. 能認識臺灣常	見的傳染病	5「水痘、病毒性肝	·炎、結核病、新冠(	并發重症(COVID-19)」A	及其感染症狀、傳染	途徑、治療方法及	<b>と</b> 預防方式。				
6. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。												
	7. 能學習轉換畢	7. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。										
課程目標	8. 能表達促進友	誼及自我認	2.同的觀點。									
	9. 學習與欣賞舞	蹈創作的美	·感,發現身體活動	、發展與書法文化	素養的連結性。							
	10. 能欣賞扯鈴日	上賽中的優.	美動作外,並效仿其	其動作與隊形。								
	11. 能在排球比賽	<b>『與隊友討</b>	論攻擊與防守策略」	且在戰術板上畫出,	並透過返回比賽驗證。							
	12. 能透過觀摩他	2人或自己	察覺學習到正確的豐	擊球、正手、反手及	發球動作。							
	13. 能認識不同的	)角力運動	招式及動作要領。									
	14. 能表現良好的	<b>力</b> 拋球、擲	球、滾球及木球的	擊球動作。								
	15. 能進行水球基	礎動作:	水中傳接球、水中运	<b>運球、水中射門。</b>								
	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。					
	健體-E-A2 具備扌	<b>深索身體活</b>	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。					
該學習階段	と 健體-E-B1 具備3	運用體育與	健康之相關符號知	能,能以同理心應用	在生活中的運動、保健	與人際溝通上。						
領域核心素	養 健體-E-B2 具備』	應用體育與	健康相關科技及資	訊的基本素養,並玛	2解各類媒體刊載、報導	有關體育與健康內容	的意義與影響。					
	健體-E-B3 具備3	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	康有關的美感體學	<b>論</b> 。				
	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。											
	課程架構脈絡											
					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	學習內容	(表現任務)	實質內涵				
<b>教字期</b> 程	<b>半几</b>	即數	学省	日保	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵				

			1. 從生理、心理、家庭、社會等面	la-III-1 認識生理、	Fa-III-1 自我悅	觀察評量	【生涯規劃教育】
			向認識自我概念。	心理與社會各層面健	納與潛能探索的	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
	土 /4 市		2. 能覺察自我概念是正向或負向,	康的概念。	方法。	行為檢核	興趣。
	壹、健康	1	具備正向的自我效能感。	2b-III-3 擁有執行健		態度評量	涯 E5 探索自己的價值
	一. 天生我才必有用			康生活行動的信心與			觀。
				效能感。			涯 E6 覺察個人的優勢能
_							力。
			1. 學習與欣賞舞蹈創作的美感,發	1c-III-3 了解身體活	Ib-III-1 模仿性	觀察評量	
			現身體活動、發展與書法文化素養	動對身體發展的關係。	與主題式創作舞。	口頭評量	
	貳、體育	2	的連結性。	2d-III-1 分享運動欣		行為檢核	
	五.身體書法家	2	2. 分組嘗試練習用身體各部位書寫	賞與創作的美感體驗。		態度評量	
			各種書法字體,認識身體活動對身				
			體發展的關係。				
	年假						
	十版	0					
=	he has						
	年假						
			1. 能理解自我悅納的定義。	la-III-1 認識生理、	Fa-III-1 自我悅	觀察評量	【生涯規劃教育】
			2. 能自我覺察並省思自己的弱點,	心理與社會各層面健	納與潛能探索的	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
			嘗試以正面態度接納限制,進行補	康的概念。	方法。	行為檢核	興趣。
			償轉移達到自我悅納。	3a-III-1 流暢地操作		態度評量	涯 E5 探索自己的價值
_	壹、健康	1	3. 能按照步驟練習自我調適達到自	基礎健康技能。			觀。
=	一. 天生我才必有用	1	我悅納。	3b-III-1 獨立演練大			涯 E6 覺察個人的優勢能
			4. 能理解潛能的定義。	部份的自我調適技能。			カ。
			5. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」	3b-III-3 能於引導			
			進行潛能探索。	下,表現基本的決策與			
			6. 能認識自己擅長的能力與不擅長	批判技能。			

			的能力,進而評估適合的職業。	4a-III-2 自我反省與			
				修正促進健康的行動。			
				4b-III-1 公開表達個			
				人對促進健康的觀點			
				與立場。			
			1. 各組能發想隊形、「字」說自話、	2c-III-2 表現同理	Ib-III-1 模仿性	觀察評量	
			摩斯密碼挑戰、合作無間的設計,	心、正向溝通的團隊精	與主題式創作舞。	口頭評量	
			啟動各組創作表演,並在討論與參	神。	Ic-III-1 民俗運	行為檢核	
			與練習中,表現積極參與與正向溝	2c-III-3 表現積極參	動組合動作與遊	態度評量	
			通的合作精神。	與、接受挑戰的學習態	戲。		
			2. 分組練習後,學童能說明與解釋	度。			
			小組的身體活動特色與書法展現。	2d-III-1 分享運動欣			
			3. 能從展演歷程中,分享舞蹈欣賞	賞與創作的美感體驗。			
			與創作的美感體驗。	2d-III-3 分析並解釋			
	貳、體育		4. 能與小組成員完成展演,表現小	多元性身體活動的特			
	五.身體書法家	2	組的創作成果。	色。			
	六. 鈴上雲霄		5. 欣賞者能回饋並以多元視角評析	3c-III-3 表現動作創			
			各組表演的身體活動特色。	作與展演的能力。			
			6. 利用身體書法家活動,與家人互	4d-III-3 宣導身體活			
			動並宣導身體活動促進身心健康的	動促進身心健康的效			
			效益。	益。			
			7. 能了解扯鈴的歷史由來。	ld-III-1 了解運動技			
			8. 能說出並做出正確的扯鈴動作及	能的要素和要領。			
			名稱。	ld-III-2 比較自己或			
				他人運動技能的正確			
				性。			
_	壹、健康	1	1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」	la-III-1 認識生理、	Fa-III-1 自我悅	觀察評量	【生涯規劃教育】
四	一. 天生我才必有用	1	進行潛能探索。	心理與社會各層面健	納與潛能探索的	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與

			2. 能將「興趣」納入選擇「職業」	康的概念。	方法。	行為檢核	興趣。
			的考量,並嘗試規劃未來職業藍圖。	3a-III-1 流暢地操作		態度評量	涯 E5 探索自己的價值
			3. 能了解從事合適工作對於提升自	基礎健康技能。			觀。
			我悅納的重要性。	3b-III-3 能於引導			涯 E6 覺察個人的優勢能
			4. 能正確回答職業探索和潛能的問	下,表現基本的決策與			力。
			題。	批判技能。			
			5. 能省思並回答關於自我悅納的問	4b-III-1 公開表達個			
			題。	人對促進健康的觀點			
				與立場。			
			1. 能做出指定的扯鈴動作。	ld-III-1 了解運動技	Ic-III-1 民俗運	觀察評量	
			2. 能了解扯鈴的招式動作,並分析	能的要素和要領。	動組合動作與遊	口頭評量	
			與他人的差異。	1d-III-2 比較自己或	戲。	行為檢核	
	<b>貳、體育</b>			他人運動技能的正確		態度評量	
	八. 鈴上雲霄	2		性。			
	八、粒上云月			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。			
			1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影	la-III-3 理解促進健	Bb-III-3 媒體訊	觀察評量	【人權教育】
			響。	康生活的方法、資源與	息對青少年吸	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
			2. 能進行媒體識讀及判斷。	規範。	菸、喝酒行為的影	行為檢核	平、不合理、違反規則和
				1b-III-4 了解健康自	響。	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
T	壹、健康	1		主管理的原則與方法。			知道如何尋求救助的管
五	二. 解癮密碼	1		3b-III-3 能於引導			道。
				下,表現基本的決策與			
				批判技能。			
				4a-III-3 主動地表現			
				促進健康的行動。			

			1. 能做出指定的扯鈴動作。	1d-III-2 比較自己或	Ic-III-1 民俗運	觀察評量	
			2. 能了解扯鈴的招式動作,並分析	他人運動技能的正確	動組合動作與遊	口頭評量	
			與他人的差異。	性。	戲。	行為檢核	
			3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。	2d-III-1 分享運動欣	Ic-III-2 民俗運	態度評量	
			4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與	賞與創作的美感體驗。	動簡易性表演。		
			隊形。	3c-III-1 表現穩定的			
			5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表	身體控制和協調能力。			
	貳、體育	2	演。	4c-III-1 選擇及應用			
	六. 鈴上雲霄	2		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。			
				4d-III-2 執行運動計			
				畫,解決運動參與的阻			
				礙。			
			1. 能了解電子煙對身體的影響。	la-III-3 理解促進健	Bb-III-3 媒體訊	觀察評量	【人權教育】
			2. 能進行媒體識讀及判斷。	康生活的方法、資源與	息對青少年吸	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
			3. 能具備破除健康迷思的技能。	規範。	菸、喝酒行為的影	行為檢核	平、不合理、違反規則和
			4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影	1b-III-4 了解健康自	響。	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
			鄉音	主管理的原則與方法。			知道如何尋求救助的管
六	壹、健康	1	5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。	3b-III-3 能於引導			道。
	二. 解癮密碼		6. 能為維護健康採取相對應的行	下,表現基本的決策與			【性別平等教育】
			動。	批判技能。			性E5
				4a-III-3 主動地表現			認識性騷擾、性侵害、性
				促進健康的行動。			霸凌的概念及其求助管
							道。

			1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事	1d-III-2 比較自己或	Cb-III-2 區域性	觀察評量	
			有基本的認識。	他人運動技能的正確	運動賽會與現代	口頭評量	
			2. 能積極正確做出低手與低手發球	性。	奥林匹克運動會。	行為檢核	
			動作,並透過競爭和學習策略,改	2c-III-3 表現積極參	Ha-III-1 網/ 牆	態度評量	
			善個人技能表現。	與、接受挑戰的學習態	性球類運動基本		
	貳、體育	2	3. 能透過小組比賽並討論,演練排	度。	動作及基礎戰術。		
	七. 排球高手		球比賽中的進攻和防守策略。	3c-III-2 在身體活動			
			4. 能利用同儕觀察意見修正自己的	中表現各項運動技			
			高手傳接球動作。	能,發展個人運動潛			
				能。			
				3d-III-2 演練比賽中			
				的進攻和防守策略。			
			1. 能覺察接觸成癮性物質的因素以	2a-III-1 關注健康議	Bb-III-2 成瘾性	觀察評量	【人權教育】
			及帶來的嚴重性。	題受到個人、家庭、學	物質的特性及其	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
			2. 能了解成癮性物質的特性、危害	校與社區等因素的交	危害。	行為檢核	平、不合理、違反規則和
			及引發的多重問題。	互作用之影響。	Bb-III-4 拒絕成	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
				2a-III-2 覺知健康問	瘾物質的健康行		知道如何尋求救助的管
	壹、健康	1		題所造成的威脅感與	動策略。		道。
	二. 解癮密碼	1		嚴重性。			【性別平等教育】
				3b-III-2 獨立演練大			性E5
セ				部分的人際溝通互動			認識性騷擾、性侵害、性
				技能。			霸凌的概念及其求助管
				4b-III-3 公開提倡促			道。
				進健康的信念或行為。			
			1. 能與同學討論如何改善比賽高手	1c-III-1 了解運動技	Ha-III-1 網/ 牆	觀察評量	
	貳、體育	9	傳接球的技巧,接納他人不同想	能要素和基本運動規	性球類運動基本	口頭評量	
	七. 排球高手	2	法,並正向溝通有效策略,解決比	範。	動作及基礎戰術。	行為檢核	
			賽的問題。	2c-III-2 表現同理		態度評量	

			2. 能判斷來球時應該做高手或低手	心、正向溝通的團隊精			
			動作。	神。			
			3. 能知道並做出輪轉方向及位置。	3d-III-2 演練比賽中			
				的進攻和防守策略。			
			1. 能了解成癮性物質的治療方式。	2a-III-1 關注健康議	Bb-III-2 成癮性	觀察評量	【人權教育】
			2. 能覺察面對成癮性物質時,自我	題受到個人、家庭、學	物質的特性及其	口頭評量	人E7認識生活中不公
			省思的歷程。	校與社區等因素的交	危害。	行為檢核	平、不合理、違反規則和
			3. 能對成癮行為提出具體改善建	互作用之影響。	Bb-III-4 拒絕成	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
			議。	2a-III-2 覺知健康問	瘾物質的健康行		知道如何尋求救助的管
	壹、健康	1	4. 能演練拒絕成癮性物質的健康行	題所造成的威脅感與	動策略。		道。
	二. 解癮密碼	1	動策略,展現拒絕成癮性物質的決	嚴重性。			【性別平等教育】
			心及技能。	3b-III-2 獨立演練大			性E5
				部分的人際溝通互動			認識性騷擾、性侵害、性
				技能。			霸凌的概念及其求助管
				4b-III-3 公開提倡促			道。
入				進健康的信念或行為。			
λ,			1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與	ld-III-1 了解運動技	Ha-III-1 網/ 牆	觀察評量	
			防守策略,並在戰術板上畫出,透	能的要素和要領。	性球類運動基本	口頭評量	
			過返回比賽驗證。	2d-III-2 分辨運動賽	動作及基礎戰術。	行為檢核	
			2. 能判斷位置並做出高手傳接球動	事中選手和觀眾的角		態度評量	
	貳、體育		作。	色和責任。			
	七. 排球高手	2	3. 能知道正式比賽,球場上各角色	3c-III-1 表現穩定的			
	八. 桌球精靈	2	所擔任的工作。	身體控制和協調能力。			
	一		4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影	3d-III-3 透過體驗或			
			片供討論參考。	實踐,解決練習或比賽			
			5. 能了解如何利用桌球拍做出正手	的問題。			
			擊球、發球。	4c-III-1 選擇及應用			
			6. 能運用桌球拍做出指定動作。	與運動相關的科技、資			

				and the second s			
				訊、媒體、產品與服務。			
			1. 能了解拒癮行動受到個人、家 庭、學校與社區等因素的交互作用	2a-III-1 關注健康議 題受到個人、家庭、學	Bb-III-2 成癮性 物質的特性及其	觀察評量口頭評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公
			之影響。	校與社區等因素的交	危害。	行為檢核	平、不合理、違反規則和
			2. 能公開提倡拒癮的信念或行為。	互作用之影響。	Bb-III-4 拒絕成	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
			3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影	2a-III-2 覺知健康問	<b>瘾物質的健康行</b>		知道如何尋求救助的管
	壹、健康	1	響	題所造成的威脅感與	動策略。		道。
	二. 解癮密碼	1	4. 能對成癮行為提出具體改善建	嚴重性。			
			議。	3b-III-2 獨立演練大			
			5. 能公開提倡拒纏的信念或行為。	部分的人際溝通互動			
				技能。			
				4b-III-3 公開提倡促			
				進健康的信念或行為。			
,			1. 能了解如何利用桌球拍做出正手	1d-III-1 了解運動技	Ha-III-1 網/ 牆	觀察評量	
九			擊球、發球。	能的要素和要領。	性球類運動基本	口頭評量	
			2. 能運用桌球拍做出指定動作。	1d-III-2 比較自己或	動作及基礎戰術。	行為檢核	
			3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習	他人運動技能的正確		態度評量	
			到正確的擊球、正手、反手擊球及	性。			
			發球動作。	3c-III-1 表現穩定的			
	貳、體育	2	4. 能認真並積極參與活動並與同學	身體控制和協調能力。			
	八. 桌球精靈	2	討論戰術。	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。			
				3d-III-1 應用學習策			
				略,提高運動技能學習			
				效能。			

			1. 能了解「病原體」透過不同的「傳	la-III-2 描述生活行	Fb-III-2 臺灣地	觀察評量	【品德教育】
			· - 染途徑」傳播給「容易被感染的	為對個人與群體健康	區常見傳染病預	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
	t /h rt		人」,就可能會導致傳染病盛行。	的影響。	防與自我照顧方	行為檢核	行。
	壹、健康	1	2. 能認識傳染病的常見病原體。	1b-III-4 了解健康自	法。	態度評量	
	三. 健康新攻略			主管理的原則與方法。	Fb-III-3 預防性		
					健康自我照護的		
					意義與重要性。		
			1. 能利用比賽結果反思自己不足的	ld-III-2 比較自己或	Bc-III-2 運動與	觀察評量	
			技能,並討論出解決方案。	他人運動技能的正確	疾病保健、終身運	口頭評量	
			2. 能規畫一個週期的運動方案並積	性。	動相關知識。	行為檢核	
			極落實。	3c-III-2 在身體活動	Ha-III-1 網/ 牆	態度評量	
+			3. 能了解終身運動的重要性。	中表現各項運動技	性球類運動基本		
			4. 能利用反覆練習正、反手擊球,	能,發展個人運動潛	動作及基礎戰術。		
			並精進自己的技能。	能。			
	貳、體育	2		3d-III-1 應用學習策			
	八. 桌球精靈			略,提高運動技能學習			
				效能。			
				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。			
			1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易	la-III-2 描述生活行	Fb-III-2 臺灣地	觀察評量	【品德教育】
	壹、健康		被感染的人。	為對個人與群體健康	區常見傳染病預	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
+-	三.健康新攻略	1	2. 能了解對應傳染病傳播因素的預	的影響。	防與自我照顧方	行為檢核	行。
			防方法。	1b-III-4 了解健康自	法。	態度評量	
				主管理的原則與方法。	Fb-III-3 預防性		

	1	1		ı	1		,
					健康自我照護的		
					意義與重要性。		
			1. 能利用比賽結果反思自己不足的	3d-III-3 透過體驗或	Bc-III-2 運動與	觀察評量	
			技能,並討論出解決方案。	實踐,解決練習或比賽	疾病保健、終身運	口頭評量	
			2. 能規畫一個週期的運動方案並積	的問題。	動相關知識。	行為檢核	
			極落實。	4d-III-1 養成規律運	Ha-III-1 網/ 牆	態度評量	
	to all to		3. 能認識角力運動、設施及場域。	動習慣,維持動態生	性球類運動基本		
	貳、體育	0		活。	動作及基礎戰術。		
	八. 桌球精靈九. 角力主角我來當	2		1c-III-1 了解運動技	Cb-III-3 各項運		
				能要素和基本運動規	動裝備、設施、場		
				範。	域。		
				1c-III-2 應用身體活			
				動的防護知識,維護運			
				動安全。			
			1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」	1b-III-4 了解健康自	Fb-III-2 臺灣地	觀察評量	【品德教育】
			及其感染症狀、傳染途徑、治療方	主管理的原則與方法。	區常見傳染病預	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
			法及預防方式。	2a-III-2 覺知健康問	防與自我照顧方	行為檢核	行。
	壹、健康	1	2. 能了解傳染病對自身健康及生活	題所造成的威脅感與	法。	態度評量	
	三. 健康新攻略	1	環境的影響。	嚴重性。	Fb-III-3 預防性		
			3. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒		健康自我照護的		
1 -			性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、		意義與重要性。		
十二			治療方法及預防方式。				
			1. 能認識不同的角力運動招式。	ld-III-1 了解運動技	Bd-III-2 技擊組	觀察評量	
	貳、體育		2. 能從體驗、練習當中意識到運動	能的要素和要領。	合動作與應用。	口頭評量	
	<u> </u>   <u> </u>   <u> </u>   <u> </u>   <u> </u>	2	技能的要素。	2c-III-3 表現積極參		行為檢核	
	九. 角力主角我來當		3. 學童能解決練習時所面臨的問	與、接受挑戰的學習態		態度評量	
	70. 月月工月秋不亩		題。	度。			
			4. 能完成自由式角力基本動作練	3c-III-2 在身體活動			

習。 中表現各項運動技 能,發展個人運動潛 能,發展個人運動潛 能。 6. 學童能展現角力基本動作技能的 統熟度。 7. 學童能解決練習時所面臨的問 的問題。 1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核 由b-III-4 了解健康自 病」及其感染症狀、傳染途徑、治 主管理的原則與方法。 區常見傳染病預 口頭評量 品 EI 良好生活	貫與德
極投入的態度。	<b>貫與德</b>
6. 學童能展現角力基本動作技能的	貫與德
無熟度。	買與德
7. 學童能解決練習時所面臨的問題。 題。 1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核 1b-III-4 了解健康自 Fb-III-2 臺灣地 觀察評量 【品德教育】	買與德
題。	貫與德
1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核 1b-III-4 了解健康自 Fb-III-2 臺灣地 觀察評量 【品德教育】	貫與德
	貫與德
病」及其感染症狀、傳染途徑、治 主管理的原則與方法。 區常見傳染病預 口頭評量 品 El 良好生活。	貫與德
療方法及預防方式。	
□ 2. 能了解傳染病對自身健康及生活   題所造成的威脅感與   法。     態度評量	l l
┃	
三. 健康新攻略 3. 能認識臺灣常見的傳染病「新冠 健康自我照護的	
併發重症(COVID-19)」及其感染症 意義與重要性。	
狀、傳染途徑、治療方法及預防方	
式。	
1. 能完成自由式角力基本動作的練 1d-III-1 了解運動技 Bd-III-2 技擊組 觀察評量	
十三	
2. 能在練習時表現出勇於挑戰、積 2c-III-1 表現基本運 行為檢核	
極投入的態度。    動精神和道德規範。    態度評量	
3. 學童能展現角力基本動作技能的 2c-III-3 表現積極參	
貳、體育	
九. 角力主角我來當 4. 學童能解決練習時所面臨的問 度。	
題。	
5. 能從優秀運動員的故事中學習到 中表現各項運動技	
運動家精神。       能,發展個人運動潛	
6. 透過國際賽影片賞析了解選手的 能。	
責任及觀眾的角色。 3d-III-3 透過體驗或	

			7. 能與家人一同關心角力運動延伸	實踐,解決練習或比賽			
			的協調技能將帶來健康效益。	的問題。			
				4c-III-3 擬定簡易的			
				體適能與運動計畫。			
			1. 能了解實行預防性健康自我照護	1b-III-4 了解健康自	Fb-III-3 預防性	觀察評量	【品德教育】
			的原則及好處。	主管理的原則與方法。	健康自我照護的	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
			2. 能養成良好生活習慣,預防不同	3a-III-2 能於不同的	意義與重要性。	行為檢核	行。
	壹、健康	1	疾病。	生活情境中,主動表現		態度評量	
	三. 健康新攻略	1	3. 能在生活中實踐健康照護並增進	基礎健康技能。			
			自我健康管理。	4a-III-3 主動地表現			
			4. 能了解傳染病對自身健康及生活	促進健康的行動。			
			環境的影響。				
			1. 能了解拋球、擲球及滾球的使用	1d-III-1 了解運動技	Hc-III-1 標的性	觀察評量	
			時機,並在比賽中表現出良好的動	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
			作技巧。	2c-III-2 表現同理	作及基礎戰術。	行為檢核	
十四			2. 能與同學溝通討論擬定比賽策	心、正向溝通的團隊精		態度評量	
			略,並加以實踐解決比賽遇到的問	神。			
			題。	2c-III-3 表現積極參			
	<b>**</b>			與、接受挑戰的學習態			
	重、體育	2		度。			
	九. 角力主角我來當			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。			

1. 生 种人际関係及母寰生恋带来 1a-III-2 裕选生活行 2b-III-5 友強關 較繁年量 《高德教育》 《高德教育》 《高德教育》 《高·特里·高爾捷·森克斯列發的障 被及問題。 3. 能計解生活因復進行正確批判及 法意理。 2b-III-1 经同健康的 总法之方式。 与意理 4. 能容置清極解決方式所引發的問題。 2b-III-2 擁有執行健康 生活行動的信心與 效地或 3b-III-2 擁有執行健康 生活行動的信心與 效地或 3b-III-2 獨立演練大 部分的人際溝通互動 技能。 3b-III-3 施於引導下,表現基本的決策與 批判的技能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與 批判的技能。 3b-III-1 能於不同的 性活情境中,運用生活技能。 III-III-1 作的性 技能。 1c-III-1 作的性 技能。 1c-III-1 作的性 技能。 2. 能看出薄通、对验规之比赛策略 並在证案中實现及好工。 3. 能作解本及比赛家格 並在工業中實现及於工。 3. 能作解本及比赛家格 並在工業中實现及於工。 3. 能作解本及比赛家格 通应利用。 1d-III-3 下鮮比赛的 热度計量 作及基礎裝飾。 均验提出, 2c-III-2 表現同理 《应工》 《是建设的图图 经 2c-III-2 次次比市中 第 2c-III-2 次次比市中 第 2c-III-2 次次比市中 第 2d-III-2 次次比市中 第 2d-III-2 次次比市中 如 2d-III-2 次次上市中 如 2d-III-2 次次上市中 如 2d-III-2 次及上市中 如 2d-III-2 次对上市中 如 2d-III-2 次次上市中 如 2d-III-2 次次上市中 如 2d-III-2 次上市中 1d-III-2 次上市中 1d-III-2 次上市 2d-III-2 次上市 2d-III-2 次上市 2d-III-2 次 2d-III-2 次上市 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 次 2d-III-2 次 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 次 III-2 不 2d-III-2 和 2d-IIII			ſ					
2.能察覺清極解決方式所引發的障。 20-III-1 認同健康的 整度計畫				1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來	la-III-2 描述生活行	Db-III-5 友誼關	觀察評量	【品德教育】
				的影響。	為對個人與群體健康	係的維繫與情感	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
本				2. 能察覺消極解決方式所引發的障	的影響。	的合宜表達方式。	行為檢核	行。
・ 使療				礙及問題。	2b-III-1 認同健康的		態度評量	
+ 五				3. 能針對生活困擾進行正確批判及	生活規範、態度與價值			
五、健康				決定。	觀。			
中五				4. 能察覺消極解決方式所引發的問	2b-III-3 擁有執行健			
1 的正確判斷。 3D-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3D-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判的技能。 3D-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 1.能了解穩定性對於標的性球類運動的要發性。 2.能藉由溝通、計論擬定此賽策略。 2.能藉由溝通、計論擬定此賽策略。 3.能了解未球的撰释及比賽策略。 3.能了解未球的撰释及比賽方式。 4.能解決在未球活動中遇到的問題。 4.能解決在未球活動中遇到的問題。 4.能解決在未球活動中遇到的問題。 5.能表現良好的木球擊球動作。 6.能檢視自己釋挥動作的技能表 3.能111-2 演練比賽中 3d-III-2 演練比賽中				題。	康生活行動的信心與			
三. 健康新攻略  的正確判斷。  3b-III-2 獨立演練大 都分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決策與 批判的技能。 3b-III-4 能於不同的 生活情境中,運用生活技能。  1. 能了解穩定性對於標的性球顯運 動的重要性。 2. 能稱由溝通、計論擬定比賽策略 並在比賽中實踐及修正。 3. 能了解未球的雜釋及比賽方式。 4. 能解決在未球活動中遇到的問題。 5. 能表現良好的木球擊球動作。 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表  3d-III-2 獨立演練大 都分的人際溝通互動技能。 1c-III-1 標的性 觀察評量 球類運動基本動 口頭評量 作及基礎戰術。 行為檢核 態度評量 心、正向溝通的関隊精 神。 3d-III-2 演練比賽中		壹、健康	1	5. 能具備因應人際互動及畢業焦慮	效能感。			
大五 表现基本的决策实 机判的技能。 3b-III-3 能於引導 下,表现基本的决策实 机判的技能。 3b-III-1 能於不同的 生活情境中,運用生活 技能。 1c-III-1 了解運動技 技能。 1c-III-1 了解運動技 能要素和基本運動規		三. 健康新攻略		的正確判斷。	3b-III-2 獨立演練大			
十五 3b-111-3 能於引導 下,表現基本的決策與 批判的技能。 3b-111-4 能於不同的 生活情境中,運用生活 技能。  1.能了解穩定性對於標的性球類運 1c-111-1 了解運動技 技能。 動的重要性。 2 能藉由溝通、討論擬定比賽策略 並在比賽中實踐及修正。 3.能了解未球的釋桿及比賽方式。 4.能解決在木球活動中遇到的問 題。 5.能表現良好的木球擊球動作。 6.能檢視自己揮桿動作的技能表 3d-111-2 演練比賽中	十五				部分的人際溝通互動			
下,表現基本的決策與批判的技能。 3b-111-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。  1.能了解穩定性對於標的性球類運 lc-111-1 了解運動技 能要素和基本運動規 球類運動基本動作及基礎戰衝。  2.能藉由溝通、討論擬定比賽策略					技能。			
1.能了解穩定性對於標的性球類運					3b-III-3 能於引導			
批判的技能。 3b-III-4 能於不同的 生活情境中,運用生活 技能。  1.能了解穩定性對於標的性球類運 1c-III-1 了解運動技					下,表現基本的決策與			
2       1.能了解穩定性對於標的性球類運 動的重要性。 2.能藉由溝通、討論擬定比賽策略 並在比賽中實踐及修正。 3.能了解未球的揮桿及比賽方式。 +. 百發百中       1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規能要素和基本運動規度的 能要素和基本運動規度的 。       1c-III-1 標的性 課務評量的 球類運動基本動作。 1d-III-3 了解比賽的能度評量       1c-III-1 標的性 課務評量的可以 球類運動基本動作。 1d-III-3 了解比賽的能度評量         2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       3					批判的技能。			
技能。  1.能了解穩定性對於標的性球類運 1c-III-1 了解運動技 Hc-III-1 標的性 觀察評量 助的重要性。					3b-III-4 能於不同的			
1.能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。       1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規能要素和基本運動規能要素和基本運動規能要素和基本運動規能要素和基本運動規能要素和基本運動規能可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以對於可以可以可以可以					生活情境中,運用生活			
動的重要性。 2. 能藉由溝通、討論擬定比賽策略 並在比賽中實踐及修正。 3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。 4. 能解決在木球活動中遇到的問 題。 5. 能表現良好的木球擊球動作。 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表  就類運動基本動 作及基礎戰術。 作及基礎戰術。  (作及基礎戰術。  (作及基礎戰術)  (作及基礎戰術。  (作及基礎戰術)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作政)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作政)  (作及工程)  (作及工程)  (作政)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作及工程)  (作政)  (作政)  (作政)  (作政)  (作政)  (作政)  (作及工程)  (作政)  (作政)					技能。			
2       2. 能藉由溝通、討論擬定比賽策略 並在比賽中實踐及修正。 1d-III-3 了解比賽的 並在比賽中實踐及修正。 3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。 4. 能解決在木球活動中遇到的問 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團隊精 题。 心、正向溝通的團隊精 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表 3d-III-2 演練比賽中				1. 能了解穩定性對於標的性球類運	1c-III-1 了解運動技	Hc-III-1 標的性	觀察評量	
煮、體育       1. 百發百中       2       並在比賽中實踐及修正。       1d-III-3 了解比賽的       態度評量         4. 能解決在木球活動中遇到的問題。       2c-III-2 表現同理。       心、正向溝通的團隊精動。         5. 能表現良好的木球擊球動作。       神。         6. 能檢視自己揮桿動作的技能表       3d-III-2 演練比賽中				動的重要性。	能要素和基本運動規	球類運動基本動	口頭評量	
貳、體育 十. 百發百中       2       3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。 4. 能解決在木球活動中遇到的問題。 題。       2c-III-2表現同理 心、正向溝通的團隊精力。 神。         5. 能表現良好的木球擊球動作。 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表       神。         3d-III-2演練比賽中				2. 能藉由溝通、討論擬定比賽策略	範。	作及基礎戰術。	行為檢核	
十. 百發百中       4. 能解決在木球活動中遇到的問題。       2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精節。         題。       心、正向溝通的團隊精節。         5. 能表現良好的木球擊球動作。       神。         6. 能檢視自己揮桿動作的技能表       3d-III-2 演練比賽中				並在比賽中實踐及修正。	ld-III-3 了解比賽的		態度評量	
十. 百發百中       4. 能解決在木球活動中遇到的問題。       2c-III-2表現同理 心、正向溝通的團隊精 神。         5. 能表現良好的木球擊球動作。       神。         6. 能檢視自己揮桿動作的技能表       3d-III-2演練比賽中		貳、體育	0	3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。	進攻和防守策略。			
5. 能表現良好的木球擊球動作。 神。 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表 3d-III-2 演練比賽中		十. 百發百中	2	4. 能解決在木球活動中遇到的問	2c-III-2 表現同理			
6. 能檢視自己揮桿動作的技能表 3d-III-2 演練比賽中				題。	心、正向溝通的團隊精			
				5. 能表現良好的木球擊球動作。	神。			
現。				6. 能檢視自己揮桿動作的技能表	3d-III-2 演練比賽中			
NCOAT WAXE				現。	的進攻和防守策略。			

21.21.1 EP							
			7. 能了解終身運動的意義及選擇終	3d-III-3 透過體驗或			
			身運動的原則。	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。			
			1. 能具備改善人際關係及健康行動	la-III-2 描述生活行	Db-III-5 友誼關	觀察評量	【人權教育】
			的信心。	為對個人與群體健康	係的維繫與情感	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
			2. 能因應生活情境運用人際溝通技	的影響。	的合宜表達方式。	行為檢核	異並尊重自己與他人的
			巧。	2b-III-1 認同健康的		態度評量	權利。
			3. 能運用改善人際關係及轉換畢業	生活規範、態度與價值			【生涯規劃教育】
			焦慮的生活技能。	觀。			涯 E7 培養良好的人際互
			4. 能公開表達有效解決人際互動及	2b-III-3 擁有執行健			動能力。
			生活困擾的做法。	康生活行動的信心與			
	壹、健康	1		效能感。			
	四. 迎向未來	1		3b-III-2 獨立演練大			
1.5				部分的人際溝通互動			
十六				技能。			
				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策與			
				批判的技能。			
				3b-III-4 能於不同的			
				生活情境中,運用生活			
				技能。			
			1. 能了解木球的揮桿及比賽方式。	1c-III-1 了解運動技	Hc-III-1 標的性	觀察評量	
	貳、體育	2	2. 能解決在木球活動中遇到的問	能要素和基本運動規	球類運動基本動	口頭評量	
	十. 百發百中		題。	範。	作及基礎戰術。	行為檢核	
		1	3. 能表現良好的木球擊球動作。	2c-III-2 表現同理	Gb-III-2 手腳聯	態度評量	

			4. 能檢視自己揮桿動作的技能表	心、正向溝通的團隊精	合動作、藉物游泳		
			現。	神。	前進、游泳前進		
			5. 能了解終身運動的意義及選擇終	3d-III-3 透過體驗或	15 公尺 ( 需換氣		
			身運動的原則。	實踐,解決練習或比賽	三次		
			6. 能完成活力存摺。	的問題。	以上)與簡易性游		
			7. 能學會換氣節奏:韻律呼吸複	4c-III-2 比較與檢視	泳比賽。		
			習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、	個人的體適能與運動			
			水中行進划手換氣。	技能表現。			
				ld-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-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。			
				4c-III-3 擬定簡易的			
				體適能與運動技能的			
				運動計畫。			
			1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離	la-III-2 描述生活行	Db-III-5 友誼關	觀察評量	【人權教育】
			的正確態度。	為對個人與群體健康	係的維繫與情感	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
<b>十七</b>	壹、健康	1	2. 能因應生活情境運用人際溝通技	的影響。	的合宜表達方式。	行為檢核	異並尊重自己與他人的
Tゼ	四. 迎向未來	1	巧。	2b-III-1 認同健康的		態度評量	權利。
				生活規範、態度與價值			【生涯規劃教育】
				觀。			涯 E7 培養良好的人際互

				2b-III-3 擁有執行健			動能力。
				康生活行動的信心與			
				效能感。			
				3b-III-2 獨立演練大			
				部分的人際溝通互動			
				技能。			
				3b-III-3 能於引導			
				下,表現基本的決策與			
				批判的技能。			
				3b-III-4 能於不同的			
				生活情境中,運用生活			
				技能。			
			1. 能學會水中轉頭換氣	ld-III-1 了解運動技	Gb-III-2 手腳聯	觀察評量	
			2. 能學會持浮板打水划手換氣。	能的要素和要領。	合動作、藉物游泳	口頭評量	
			3. 能學會捷泳聯合動作。	2c-III-3 表現積極參	前進、游泳前進	行為檢核	
			4. 能擬定運動計畫,持續增強游泳	與、接受挑戰的學習態	15 公尺(需換氣	態度評量	
			技能。	度。	三次		
	貳、體育		5. 能透過游泳接力賽,表現個人運	3c-III-1 表現穩定的	以上)與簡易性游		
	十.百發百中	2	動技能。	身體控制和協調能力。	泳比賽。		
	十一.水中樂逍遙	7		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。			
				4c-III-3 擬定簡易的			
				體適能與運動技能的			
				運動計畫。			
<b>十</b> 八	壹、健康	1	1. 能運用改善人際關係及轉換畢業	2a-III-3 體察健康行	Fa-III-4 正向態	觀察評量	【人權教育】
7-70	四. 迎向未來	1	焦慮的生活技能。	動的自覺利益與障礙。	度與情緒、壓力的	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差

			2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情	4b-III-1 公開表達個	管理技巧。	行為檢核	異並尊重自己與他人的
			緒的重要性。	人對促進健康的觀點		態度評量	權利。
			3. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力	與立場。			【生涯規劃教育】
			管理技巧。				涯 E7 培養良好的人際互
			4. 能公開表達對未來的信心及健康				動能力。
			行動。				
			5. 能公開表達有效解決人際互動及				
			生活困擾的做法。				
			6. 能表達促進友誼及自我認同的觀				
			點。				
			1. 能認識水球運動的歷史、玩法及	2c-III-2 表現同理	Cc-III-1 水域休	觀察評量	
			比賽規則。	心、正向溝通的團隊精	閒運動進階技能。	口頭評量	
			2. 能進行水球基礎動作:水中傳接	神。		行為檢核	
			球、水中運球、水中射門。	3d-III-2 演練比賽中		態度評量	
	貳、體育	0	3. 能進行水球比賽,並相互討論戰	的進攻和防守策略。			
	十一. 水中樂逍遙	2	術,相互鼓勵、安慰與提醒。				
			4. 能透過影片欣賞,了解水球比賽。				
			5. 能在課餘時間持續練習游泳。				
			6. 能運用資訊科技,欣賞學習水球				
			比賽。				

- ◎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。