

臺南市公(私)立中西區協進國民小學一一五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(■體育班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 學習調適壓力、避免網路沉迷。 2. 運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3. 覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4. 破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5. 認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6. 演練擲球、滾球、拋球、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 領域核心素養	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。 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，並理解各類媒體刊載、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。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
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		
一 8/30-9/05	第一單元健康用 網路 第一課網路不沉 迷	2	1. 認識網路的便 利性與正向使用 網路的方法。 2. 透過篩檢量表， 覺察個人網路沉	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 康技能和生活技	Fa-Ⅲ-4 正向態度 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	報告 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。

			迷問題。 3. 覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。	能對健康維護的重要性。 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。	方法與日常健康行為。		
二 9/06-9/12	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2	1. 了解並表現擲球的動作技能。 2. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
三 9/13-9/19	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	2	1. 理解避免網路沉迷的方法。 2. 願意培養正向的網路使用習慣。 3. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Fa-III-4 正向態度與情緒、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為。	實作報告	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

				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。			
四 9/20-9/26	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2	1. 了解並表現助走滾球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球動作技能的正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。
五 9/27-10/03	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	2	1. 了解健康自主管理的原則與方法。 2. 運用生活技能「自我管理與監	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進	實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

			督」，反省與修正網路使用的習慣。 3. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 4. 理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 5. 運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	能對健康維護的重要性。 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。	方法與日常健康行為。		
六 10/04-10/10	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2	1. 認識法式滾球。 2. 表現拋球的動作技能。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	報告 實作 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
七 10/11- 10/17	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	2	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	實作	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
八 10/18- 10/24	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	2	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			
九 10/25-10/31	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	2	獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
十 11/01-11/07	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	2	1. 表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 了解桌球單打比賽規則。 5. 了解並演練桌	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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			球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-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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			
十一 11/08- 11/14	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	2	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告 實作	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
十二 11/15- 11/21	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	2	1. 表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球雙打比賽規則。	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-2 表現同理心、正向溝通的	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			
十三 11/22-11/28	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	2	1. 運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 2. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告實作作業	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
十四 11/29-12/05	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	2	1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3. 了解並演練足球比賽的進攻和	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			防守策略。	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-2 演練比賽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。			
十五 12/06- 12/12	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	2	理解健康消費的方法、資源與規範。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	報告	【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的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

				品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
十六 12/13- 12/19	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	2	1. 表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 3. 表現運動精神和道德規範。 4. 觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 5. 規畫並執行足球動作練習計畫。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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-2 演練比賽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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
十七 12/20-	第二單元打造健康消費心法	2	1. 運用生活技能「做決定」，做出	1a-III-2 描述生活行為對個人與	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費	實作 報告	【環境教育】 環 E15 覺知能資源

12/26	第一課健康消費選擇		健康消費的選擇。 2. 理解健康消費的方法、資源與規範。 3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活型態。 5. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。	群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
十八 12/27-1/02	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	2	1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。 3. 在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
十九 1/03-1/09	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	2	1. 理解健康消費的方法、資源與規範。 2. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 3. 願意培養健康消費的生活型態。 4. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 5. 描述消費行為對環境的影響。 6. 公開提倡綠色消費的信念和行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	報告 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的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
二十 1/10-1/16	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	2	1. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 2. 比較自己或他人肩上投擲動作	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			技能的正確性。 3. 在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
二十一 1/17-1/23	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	2	1. 描述媒體對於消費行為的影響。 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處理方法、資源與規範。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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。	實作報告	【人權教育】 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。

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。

臺南市公(私)立中西區協進國民小學一一五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(■體育班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(2)節，本學期共(38)節		
課程目標	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 4x100 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。						
該學習階段 領域核心素養	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。 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。 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							
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		
一 2/07-2/13	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	2	1. 認識鮮乳的製 作流程。 2. 認識產銷履歷 標章，以及產銷 履歷相關資訊，	1a-Ⅲ-3 理解促 進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-Ⅲ-2 認識健 康技能和生活技	Ea-Ⅲ-4 食品生 產、加工、保存與 衛生安全。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

			掌握食品的生產過程。	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。			
二 2/14-2/20	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	2	1. 了解羽球單打發球規則與站位。 2. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3. 在活動中表現羽球發球的動作技能。 4. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	口試 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

三 2/21-2/27	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	2	1.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 2.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 3.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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
四 2/28-3/06	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	2	1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 3.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 4.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 5.比較自己與他人羽球動作技能	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			的正確性。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
五 3/07-3/13	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	2	1. 認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 2. 運用「做決定」技能，選購健康的食品。 3. 表達選購安心又健康食品的立場。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
六 3/14-3/20	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	2	1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。 3. 比較自己與他人羽球動作技能的正確性。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			4. 了解羽球移位步伐的動作要領。 5. 在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。 6. 演練羽球比賽的進攻與防守策略。 7. 課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
七 3/21-3/27	第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒	2	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	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。
八 3/28-4/03	第四單元好球開打 第二課快攻密守	2	1. 了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2. 在活動中表現籃球防守動作與腳步的動作技能。 3. 遵守上課規則，	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-2 表現同	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。

			與同學互相合作，表現團隊精神。 4. 了解籃球防守策略。	理心、正向溝通的團隊精神。 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。			
九 4/04-4/10	第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒	2	1. 理解食品中毒的處理與自我照護原則。 2. 理解預防食品中毒的原則。 3. 流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 4. 主動表現預防食品中毒的行動。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	實作	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。
十 4/11-4/17	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. 了解籃球傳球快攻、傳球切入策	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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			略。 3. 了解籃球兩人傳球上籃、擺脫防守的動作要領。 4. 在活動中表現兩人傳球上籃、擺脫防守的動作技能。	策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。			
十一 4/18-4/24	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	2	1. 理解餐飲衛生安全注意事項。 2. 覺察餐飲衛生安全的重要性。 3. 主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告 實作 作業	【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。
十二 4/25-5/01	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. 演練籃球比賽	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			中的進攻與防守策略。 3. 透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。	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。 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。		作業	
十三 5/02-5/08	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	2	1. 運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2. 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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持	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。

				自己健康促進的立場。			
十四 5/09-5/15	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	2	1. 了解 4x100 公尺接力的比賽規則。 2. 了解並表現接力動作的要素和技巧。 3. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 5. 透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。	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。 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-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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	報告 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五 5/16-5/22	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	2	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。 2. 運用病徵描述原則，表達身體的不適。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			
十六 5/23-5/29	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. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 3. 檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。	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。 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-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。	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。
十七 5/30-6/05	第二單元健康觀點 第一課守護醫療	2	1. 認識並學會看處方箋上的資訊。 2. 理解醫師與藥	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單

	資源		師專業分工的重要性與優點。 3. 理解至醫院看診的過程與注意事項。	康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			的問題。
十八 6/06-6/12	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	2	1. 了解異程接力的比賽規則與要素。 2. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 3. 檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 4. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。 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-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	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。

				現。			
十九 6/13-6/19	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	2	1. 認識急診的功能與重要性。 2. 覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 3. 認同珍惜醫療資源的態度。 4. 藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。 5. 檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	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。

◎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。