

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第一學期六年級健體領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(64)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		
第一週 8/31-9/04	第一單元健康用 網路 第一課網路不沉迷	1	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，覺察個人網路沉迷問題。 3.覺知網路沉迷所	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	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。	報告 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。

			造成的威脅感與嚴重性。	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。			
第一週 8/31-9/04	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。 2c-III-3 表現積極	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。

				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。			
第二週 9/07-9/11	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1	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溝通互動技能。	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。

				3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
第二週 9/07-9/11	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。
第三週 9/14-9/18	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1	1.了解健康自主管理的原則與方法。 2.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習	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	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	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

			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。	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。			
第三週 9/14-9/18	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。 5.透過體驗或實	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	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。

			踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	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。			
第四週 9/21-9/25	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	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。
第四週 9/21-9/25	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 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
第五週 9/28-10/02	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	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。
第五週 9/28-10/02	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.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。	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。 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。	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

				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。			
第六週 10/05-10/09	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	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。
第六週 10/05-10/09	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、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。

				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。			
第七週 10/12-10/16	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	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。
第七週 10/12-10/16	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防守策略。	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。	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。

				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。			
第八週 10/19- 10/23	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1	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、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念	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。

				或行為。			
第八週 10/19- 10/23	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。
第九週 10/26- 10/30	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1	1.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 2.理解健康消費的	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	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	實作報告	【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。

			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。	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。	擇方法。		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。
第九週 10/26- 10/30	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練	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。

				習或比賽的問題。			
第十週 11/02- 11/06	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1	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。
第十週 11/02- 11/06	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技能的正確性。 3.在活動中表現擲	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	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。

			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。	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。			
第十一週 11/09-11/13	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	1	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。
第十一週	第五單元泳往擲	2	1.了解並表現蛙泳	1c-III-2 應用身體	Bc-III-1 基礎運動傷	實作	【海洋教育】

11/09-11/13	前 第二課矯健如蛙游		腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動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	害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	報告	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
-------------	---------------	--	--	--	---	----	---------------------

				康的效益。			
第十二週 11/16- 11/20	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	1	1.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 2.願意培養健康消費的生活型態。 3.主動表現健康消費的行動。	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。 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。	報告 作業	【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。
第十二週 11/16- 11/20	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	2	1.表現蛙泳腿部的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 4.了解抽筋的原	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	實作 報告 自我評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

			因，演練抽筋處理和預防。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動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。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。		
第十三週 11/23- 11/27	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	1	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態	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。	實作 【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 E8 了解不同性別

			象。	度與價值觀。			者的成就與貢獻。
第十三週 11/23- 11/27	第五單元泳往擲 前 第二課矯健如蛙 游	2	1.應用水中自救方法，維護運動安全。 2.了解仰漂的動作技能。 3.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動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 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

				4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			
第十四週 11/30- 12/04	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	1	認同職業的選擇不應受性別的限制。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	實作	【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 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十四週 11/30- 12/04	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	2	1.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 2.表現運動精神和道德規範。 3.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 4.宣導游泳促進身心健康的效益。 5.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3c-III-1 表現穩定	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

				的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			
第十五週 12/07- 12/11	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	1	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思霸凌事件。	4b-III-1 公開表達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。	報告 實作	【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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。
第十五週 12/07- 12/11	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	2	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			5.表現扯鈴動作組合。	感體驗。 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。			
第十六週 12/14- 12/18	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	1	1.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 2.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 3.認識性傾向基本概念。	4b-III-1 公開表達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。	報告 實作	【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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。
第十六週 12/14- 12/18	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	2	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。	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。 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。 3d-III-1 應用學習	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

				策略，提高運動技能學習效能。			
第十七週 12/21- 12/25	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。	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。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第十七週 12/21- 12/25	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	2	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。	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。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十八週 12/28-	第三單元友善的世界	1	1.認識性侵害。 2.覺知性侵害所造	1b-III-2 認識健康技能和生活技能	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/01	第三課維護身體自主權		成的威脅感與嚴重性。 3.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 4.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 5.理解預防性侵害的方法。 6.主動表現預防性侵害的方法。	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。	護。		性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第十八週 12/28-1/01	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	2	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腿部進攻的動作技能。 3.表現技擊進攻和防守動作。 4.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十九週 1/04-1/08	第三單元友善的世界 第三課維護身體	1	理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的

	自主權			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。			概念及其求助管道。
第十九週 1/04-1/08	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	2	1.表現技擊進攻和防守動作。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿週 1/11-1/15	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1	1.願意同理並以正向態度面對性侵害受害者。 2.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 3.認識兒少性剝削。 4.覺知網路兒少性	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			剝削所造成的威脅感與嚴重性。	能。			
第廿週 1/11-1/15	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	2	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.表演《野豌豆》土風舞。 3.欣賞土風舞展演，分享心得。	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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 作業 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿一週 1/18-1/22	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1	1.理解預防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。 2.理解私密影像外流的因應方式。	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。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 作業	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第廿一週 1/18-1/22	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	2	1.了解並表現《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《洛哈地》土風舞。	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4.欣賞土風舞展演，分享心得。	感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			
--	--	--	-----------------	--------------------------------	--	--	--

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第二學期六年級領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)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 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。						
該學習階段 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		
第一週 2/08-2/12	第一單元食品安 全解密 第一課食物的旅 程	1	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，掌 握食品的生產過 程。	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。	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。

				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。			
第一週 2/08-2/12	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。
第二週	第一單元食品安	1	1.運用「批判性思	1a-III-3 理解促進	Ea-III-4 食品生產、	實作	【品德教育】

2/15-2/19	全解密 第一課食物的旅程		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。	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。	加工、保存與衛生安全。	口試	品 E1 良好生活習慣與德行。
第二週 2/15-2/19	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。	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	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

			5.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。	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。			
第三週 2/22-2/26	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	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。
第三週 2/22-2/26	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。 2c-III-2 表現同理	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。	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。			
第四週 3/01-3/05	第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒	1	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。	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。
第四週 3/01-3/05	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，與同學互相合	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	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。

			作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略。	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。			
第五週 3/08-3/12	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1	1.理解食品中毒的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。
第五週 3/08-3/12	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			攻、傳球切入策略。 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。	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。			
第六週 3/15-3/19	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1	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。
第六週 3/15-3/19	第四單元好球開打	2	1.遵守上課規則，與同學互相合	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第二課快攻密守		作，表現團隊精神。 2.演練籃球比賽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。	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。 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。	作及基礎戰術。	自我評量 作業	
第七週 3/22-3/26	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	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	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。

				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。			
第七週 3/22-3/26	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	2	1.了解 4×100 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。
第八週 3/29-4/02	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	1.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。	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	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。

			2.運用病徵描述原則，表達身體的不適。	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。			
第八週 3/29-4/02	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				與運動技能表現。			
第九週 4/05-4/09	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	1.認識並學會看處方箋上的資訊。 2.理解醫師與藥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。	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。
第九週 4/05-4/09	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	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作報告 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。			
第十週 4/12-4/16	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	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。
第十週 4/12-4/16	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.在活動中表現障	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。	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。			
第十一週 4/19-4/23	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	1	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會看藥品標示。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	實作報告	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十一週 4/19-4/23	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多	2	1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運	報告 實作 作業	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的

	少		2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 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。	動進階技能。		問題。
第十二週 4/26-4/30	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	1	1.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 2.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 3.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 4.認同正確用藥的態度與其重要性。 5.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	口試 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。
第十二週 4/26-4/30	第五單元鍛鍊好體能	2	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	實作 自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本

	第三課武藝好功夫		動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	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。			的保健。
第十三週 5/03-5/07	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	1	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	報告 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十三週 5/03-5/07	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	2	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表	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-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 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	調能力。			
第十四週 5/10-5/14	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。	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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	報告 實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十四週 5/10-5/14	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人蛙腿、划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，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	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	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。

			接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣的動作技能。	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-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 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第十五週 5/17-5/21	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	1.了解預防代謝症候群的方法。 2.公開提倡預防代謝症候群的方法。 3.主動參與改善家人生活習慣的行動。 4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。	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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實踐 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

				促進健康的信念或行為。			
第十五週 5/17-5/21	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，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-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 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 報告 自我評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。
第十六週 5/24-5/28	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	1.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 2.自我反省並修正個人的生活型態。	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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實作 實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			3.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
第十六週 5/24-5/28	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	2	1.比較自己與他人水中自救動作的正確性。 2.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 3.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 4.比較與檢視自己的游泳與自救能力。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，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-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。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 報告 作業	【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。

				4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第十七週 5/31-6/04	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 4.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 6.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	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。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	口試 實作 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十七週 5/31-6/04	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	2	1.了解《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。	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。 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。	Ib-III-2 各國土風舞。	實作 自我評量 作業	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。				
第十八週 6/07-6/11	畢業週 畢業週						
第十八週 6/07-6/11	畢業週 畢業週						