臺南市公立安南區學東國民小學115學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	【健康】 1.藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。 2.介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3.說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過溯溪等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。				
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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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 8/31~9/5	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	3	1.認識多元飲食文化。 2.了解飲食的多元與差異性。 3.了解異國飲食	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.發表：說出享用過的異國料理。 2.發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3.發表：說出代表美國	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。

			中的營養攝取占比與特色。			飲食特色的料理。 4.報告：介紹分析美國的飲食文化。 1.發表：說出代表法國飲食特色的料理。 5.報告：介紹分析法國的飲食文化。 6.發表：說出代表日本飲食特色的料理。 7.報告：介紹分析日本的飲食文化。 8.發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 9.報告：介紹分析泰國的飲食文化。 10.演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。 11.填答：完成小試身手填答。	多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第二週 9/6~9/12	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	3	1.了解正確的消費觀念。 2.了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3.了解食品標章、食品標示的意義與功能。 4.運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 5.了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 6.了解乳品類、蔬菜及水果類的選	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2.演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3.發表：說出採購食物的經驗。 4.報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5.發表：3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。 6.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 7.報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			購技巧。 7.演練食品選購的技巧。			8.填答：完成小試身手作答。	
第三週 9/13~9/19	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	3	1.了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2.了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3.了解冰箱的正確使用方式。 4.了解如何維護存放食物的空間。 5.了解食品加工、保存的方式。 6.了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 7.了解料理過程的重要環節。 8.回顧本單元所學內容。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1.問答：能說出食物的正確保存方式。 2.實作：檢查家中的食物保存方式。 3.發表：說出家中冰箱使用的情況。 4.問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。 5.發表：說出哪些食物可能是加工食物。 6.問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 7.發表：說出實際製作料理的經驗。 8.問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 9.填答：完成食品保存方式填答。 10.實作：完成料理設計製作與填答。	**【家庭教育】** 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第四週 9/20~9/26	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	3	1.分辨買藥用藥的正確觀念。 2.認識我國的藥品三級制度。 3.了解正確的藥品保存方式。 4.了解正確的藥品處理方式。 5.藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 6.藥品的保存方	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1.問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2.發表：說出我國藥品的分級狀況。 3.發表：說出家中常見藥品的種類。 4.問答：能說出藥品的正確保存方式。 5.問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 6.實作：根據情境分辨	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			式能結合生活情境使用。			錯誤行為，寫出正確方式。	
第五週 9/27~10/3	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	3	1.了解用藥五核心。 2.了解如何做身體的主人。 3.了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4.了解用藥的方法與時間。 5.了解醫病關係的適切互動。 6.了解生活中的醫療資源。 7.能熟悉運用用藥五心的概念。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1.發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2.問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3.問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4.問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5.問答：能說出服藥時需注意的事項。 6.問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 7.發表：說出生活圈附近的醫療資源。 8.活動：完成小試身手活動。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第六週 10/4~10/10	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	3	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。 1.了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 3.了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 4.了解哈姆立克法的操作要領。 5.透過小試身手	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1.發表：說出藥物中毒的處理方式。 2.問答：能說出預防藥物中毒的方法。 3.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 4.問答：說出兒童異物梗塞的原因。 5.問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 6.操作：教師示範動作要領後，請同學分組練	**【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。

			活動，檢核本單元學習成果。			習與操作。 7.填答：完成小試身手活動內容。	
第七週 10/11~10/17	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	3	1.了解空氣汙染的形成。 2.了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3.了解境外空氣汙染。 4.認識境內空汙來源。 5.了解減少境內空汙的方法。 6.認識境內空汙來源。 7.了解減少境內空汙的方法。 8.了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 9.了解如何因應空氣汙染。 10.能發掘生活中空氣汙染來源。 11.思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1.問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2.問答：能說出空汙對健康的影響。 3.問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4.問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。 5.問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 6.問答：能說出如何改善空汙。 7.發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 8.問答：能說出改善室內空汙的方法。 9.發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 10.發表：說出防護空汙的方式。 11.活動：完成小試身手活動。 12.發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	**【環境教育】** 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。
第八週 10/18~10/24	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染、活動	3	1.了解水汙染有哪些。 2.了解造成水汙染的來源。 3.了解改善水汙染的方式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1.發表：說出生活中遇過的水汙染。 2.問答：能說出水汙染的來源。 2.問答：能說出改善水汙染的方式。	**【環境教育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E16 了解物質循

	三：綠色生活行動家		4.了解可以如何減少生活用水與汙水。 5.認識環保減塑的重要性。 6.了解什麼是塑膠微粒。 7.了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8.了解減塑與環保的關聯。 9.了解生活中減塑的方式。 10.了解溫室效應的嚴重性。 11.了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 12.了解何謂綠色消費。 13.了解如何做到綠色消費。 14.如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 15.如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 16.了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 17.綠色消費的自我省思。 18.辨識不同的綠色產品標章。	自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	3.問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。 4.問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 5.問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 6.問答：能說出生活中減塑的方式。 7.發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 8.問答：能說出何謂溫室效應。 9.問答：能說出溫室效應的影響。 10.問答：能說明減碳的方法。 11.問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 12.發表：說出綠色消費的定義。 13.問答：能說出如何實踐綠色消費。 14.問答：能說出如何減少垃圾產生。 15.問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 16.問答：能說出如何響應綠色生活。 17.問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 18.問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 19.發表：說明環保集點的類型。	環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

			19.將所學的觀念落實於生活中。				
第九週 10/25~10/31	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	3	1.認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2.練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3.進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2.實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週 11/1~11/7	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美、活動三：運動安全一把罩	3	1.認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2.練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3.進行體操動作組合與展演活動。 4.認識運動安全評估與運動防護措施。 5.理解急性運動傷害處理原則。 6.演練不同運動傷害的處理步驟。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1.問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2.實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3.實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 6.實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
第十一週 11/8~11/14	第五單元：默契十足 活動一：「繩」	3	1.能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2.能做出雙人跳	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2.實作：能和同學合	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

	氣活現		進出動作，並編排連續流程。 3.能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4.能自我評量雙人跳展演動作。	作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		作，編排雙人跳展演流程。 3.實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4.觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	
第十二週 11/15~11/21	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	3	1.能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2.在遊戲中表現合作學習的精神。 3.能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1.實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3.觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 11/22~11/28	第六單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	3	1.能能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2.能學會運球上籃的跨步與時機。 3.檢視上籃的動作並進行反思。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2.討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3.觀察：學習同學運球上籃正確的動作。 4.實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 5.討論：能和同學討論並思考比賽策略。 6.觀察：能和同學合作進行比賽活動。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十四週 11/29~12/5	第六單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	3	1.能破解直線防守、雙橫線防守。 2.能走位引出空檔進行攻擊。 2.能思考不同策略，並運用於比	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2.討論： 能和同學討論並思考比賽策略。 3.觀察：能和同學合作進行比賽。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			賽中。	賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第十五週 12/6~12/12	第六單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	3	1.能學習拳頭或手掌擊球。 2.能快速進行跑壘及傳接球。 3.學習觸殺，並知道不可衝壘。 4.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5.了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2.討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3.觀察：能和同學合作進行比賽。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十六週 12/13~12/19	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2.觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3.觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十七週 12/20~12/26	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			略，並和同學合作，進行排球遊戲。	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。		動的影片，觀察每個地點的不同。	
第十八週 12/27~1/2	單元七親水悠遊趣 活動 1 放鬆溯溪行，玩樂重安全	3	1.認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2.了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3.溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十九週 1/3~1/9	單元七親水悠遊趣 活動 1 放鬆溯溪行，玩樂重安全	3	1.認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2.了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3.溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十週 1/10~1/16	單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升	3	1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。	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	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15	1.實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2.討論：討論分項活動如何做的更好。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的

			3.進行簡易式游泳比賽。	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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。	知識與技能。
第二十一週 1/17~1/20	單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升	3	1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。 3.進行簡易式游泳比賽。	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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1.實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2.討論：討論分項活動如何做的更好。 3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

◎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。

臺南市公立安南區學東國民小學115學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	【健康】 1.青春期不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。 2.了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。 3.學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。 【體育】 1.認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。 2.了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 3.結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。 4.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。				
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-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 2/11~2/13	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	3	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期帶來的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 3.問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。	**【性別平等教育】** 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意

			4.了解營養對身高的影響。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少夢遺發生。 10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活動。			4.發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 7.發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。	象對身心的影響。
第二週 2/14~2/20	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	3	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期帶來的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。 4.了解營養對身高的影響。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 3.問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4.發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 7.發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 8.發表：說出自己或陪	**【性別平等教育】** 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

			夢遺發生。 10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活動。			家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。	
第三週 2/21~2/27	單元一擁抱青春向前行 活動2 身體保護你我他	3	1.了解何謂性騷擾。 2.認識性騷擾的多種型態。 3.了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4.學習明確拒絕性騷擾的態度。 5.了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 6.了解性侵害的定義。 7.能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 8.了解網路交友必須注意的原則。 9.了解如何陪伴受害者。 10.了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11.了解受害者的心情復原歷程。 12.了解如何陪伴受害者。 13.能以同理心練	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2.問答：能說出可能構成性騷擾的事例。 3.發表：分享網路交友被騙的新聞。 4.問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5.填答：依課本內容填答。 6.發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 7.發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。 8.發表：說出網路交友時，應遵守的原則。 9.發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 10.發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。 11.發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 12.填答：依課本內容	**【性別平等教育】** 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 **【人權教育】** 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			習陪伴的技巧。			填答。	
第四週 2/28~3/6	單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行	3	1.了解何謂性傾向。 2.了解如何表達正確的喜歡情感。 3.了解個人特質與性別無關。 4.了解何謂性別刻板印象。 1.了解破除性別刻板印象的意義。 2.運用批判思考破除性別刻板印象。 3.能運用本單元的知識與技能。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2.填答：依據課本內容勾選與填答。 3.發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。 4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。 1.發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2.填答：練習批判思考的填答。 3.填答：依照課本提問填答。 4.發表：分享所填答的答案。	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
第五週 3/7~3/13	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	3	1.了解傳染是無形的。 2.了解衛生習慣養成的重要。 3.了解構成傳染病的三要素。 4.學習阻斷傳染病的發生。 5.針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 6.複習並熟悉傳染三要素的分	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2.問答：能說出生病是由傳染所引起。 3.問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4.紙筆：完成小小行動家。 5.問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。 6.問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 7.填答：完成目標設定填寫。 8.填答：完成自我管理	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			類。			與監控填寫。 9.活動：完成小試身手活動，填答相關提問。	
第六週 3/14~3/20	單元二健康生活家 活動2 你不可不知的傳染病	3	1.認識諾羅的病原體。 2.了解感染諾羅的傳染途徑。 3.了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。 4.了解新冠的傳染途徑。 5.了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 6.認識愛滋病病原體。 7.了解感染HIV的傳染途徑。 8.熟悉HIV感染後的處置及預防方法。 9.了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 10. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。 11.能表達對愛滋病患的關懷。 12.了解所學傳染病及預防法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1.發表：說出感染諾羅的症狀。 2.發表：說出諾羅的傳染途徑。 3.問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4.問答：能說出諾羅的預防方式。 5.發表：說出感染流感的症狀。 6.發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 7.問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 8.問答：能說出新冠病毒的預防方式。 9.發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 10.問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 11.發表：說出愛滋病的傳染途徑。 12.問答：能說出 HIV 與愛滋病之間的關係。 13.問答：能說出愛滋病的預防方法。 14.演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 15.發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 16.問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。	**【家庭教育】** 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 **【生命教育】** 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 **【資訊教育】** 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

						17.問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。 18.發表：寫出對愛滋病患的關懷。 19.活動：完成小試身手活動。	
第七週 3/21~3/27	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	3	1.了解感官的重要性以及所連結的五感。 2.了解視力保健的重要性。 3.了解眼睛疲勞的症狀。 4.了解失去視覺可能對生活造成的不便。 5.了解近視的成因。 6.了解近視的矯治方式。 7.了解保護眼睛與視力的方式。 8.了解如何在生活中實踐護眼技能。 9.了解如何實際展演護眼計畫。 10.建立正確的用眼方法。 11.了解牙齒完整對健康的重要性。 12.了解個人牙齒的實際狀況。 13.了解咬合不正對健康的影響。 14.了解口腔疾病的實際狀況。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1.發表：說出感官的重要性。 2.演練：完成小小行動家的問題。 3.發表：說出眼睛疲累的症狀。 4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。 6.發表：說出近視的成因。 7.發表：說出近視的矯治方式。 8.自評：執行護眼六招的成效。 9.計畫：完成個人的護眼計畫。 10.實踐：根據計畫實際展演護眼技能。 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 11.演練：檢視個人牙齒狀況。 12.檢視：檢視個人口腔的狀況。 13.發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 14.問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 15.演練：能正確的使	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			15.了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。 16.了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 17.了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 18.了解如何實際設計護齒計畫。 19.建立正確的護齒方法。 20.了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 21.了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。			用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 16.計畫：完成個人的護齒計畫。 17.實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 18.活動：完成小試身手。	
第八週 3/28~4/3	單元三健康E起來 活動2終身照護沒煩惱	3	1.建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2.認識全民健保的特色。 3.認識健保卡的特色。 4.了解就醫流程。 5.建立正確使用健保卡就醫的行為。 6.了解健保的便利性與財政危機。 7.了解造成健保	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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2.問答：能說出我國全民健保的特色。 3.發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 4.發表：說出就醫的流程。 5.問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6.發表：說出曾做過的健檢。 7.問答：能說出珍惜健	**【人權教育】** 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			危機的原因。 8.了解珍惜健保資源的方式。 9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。			保資源的方式。 8.檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9.活動：完成小試身手。	
第九週 4/4~4/10	單元四慢活新主張、活動2運動養生、養生運動活動1愛運動、I運動	3	1.認識終身運動的目的。 2.理解 SH150 的意義與做法。 3.設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4.認識與運動相關的科技資源。 5.運用科技資源解決運動相關問題。 6.認識八段錦的起源以及保健功能。 7.練習八段錦八組招式。 8.理解進行八段錦的注意事項。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1.問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。 2.實作：能依據SH150理念設計適當的運動。 3.問答：能說出與運動相關的科技資源。 4.實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 5.問答：能說出八段錦對身體的保健功能。 6.實作：能正確做八段錦的招式。	**【資訊教育】** 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 **【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。 **【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十週 4/11~4/17	單元四慢活新主張 活動3歡樂排舞	3	1.認識排舞的特色。 2.練習排舞的基本要素與動作要領。 3.練習排舞的基本動作。 4.進行簡易排舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的	Ib-III-2 各國土風舞。	1.問答：能說出排舞的特色與基本要素。 2.實作：能運用排舞基本要素進行創作。 3.發表：能展演簡易排舞創作。	**【多元文化教育】** 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

			的作與展演。	能力。			
第十一週 4/18~4/24	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/25~5/1	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。 4.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/2~5/8	單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動	3	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 5/9~5/15	單元五休閒樂無窮 活動 3 飛盤遊戲	3	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			2.能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	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。		遊戲規定。	
第十五週 5/16~5/22	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	3	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2.能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 5/23~5/29	單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進	3	1.能做出快速閃躲的動作。 2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3.能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4.能持球快速衝過得分線。 5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2.討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			
第十七週 5/30~6/5	單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊	3	1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 **【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週 6/6~6/12	第七單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧	3	1.能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2.能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1.實作：能完成運動訓練計畫。 2.問答：能說出拳擊有氧的動作要領。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週 6/13~6/19	第七單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	3	1.學會正確的剪式跳高動作。 2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作： 能做出剪式跳高的正確動作要領。 2.問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

				運動技能，發展個人運動潛能。			

◎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。