臺南市後壁區永安國民小學115學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班)

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
課程目標	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。 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動作要素與要領。 11.能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13.能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14.能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。				
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1具備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。 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-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。 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					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五.海陸任遨遊	2	1.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2.完成簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.了解自身體適能的狀態。 5.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6.選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第二週	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2.能覺察環境汙染對健康的影響。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五.海陸任遨遊	2	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。 3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4.選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 5.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五.海陸任遨遊	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展的關係。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營	觀察評量 口頭評量	

	六.飛越極限		2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。 4.選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。 5.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 6.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7.表現良好的跳高動作。	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。 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-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。	養知識。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	行為檢核 態度評量	
第四週	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	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。	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六.飛越極限	2	1.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3.表現良好的跳高動作。	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-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	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				能與運動技能表現。			
第五週	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	1.能了解綠色消費3R3E原則的概念，並於生活中實踐。 2.能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3.能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。	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。	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六.飛越極限	2	1.了解跳遠技術的動作要素與要領。 2.表現良好的跳遠動作。	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調能力。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週	壹、健康 二.人生製造公司	1	1.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2.能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 3.能認識人生各階段生長發育的轉變。 4.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 5.能分析不同人生階段的差異性。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六.飛越極限	2	1.了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	觀察評量 口頭評量	

	七.力拔山河		2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3.了解跳遠技術的動作要素與要領。 4.表現良好的跳遠動作。 5.能了解拔河的歷史由來、裝備。 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。	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。 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。	行為檢核 態度評量	
第七週	壹、健康 二.人生製造公司	1	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3.能分析不同人生階段的差異性。 4.能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 七.力拔山河	2	1.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以	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。 4d-Ⅲ-2 養成規律運動習慣，維	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			增強握力。 3.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 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。	持動態生活。			
第八週	壹、健康 二.人生製造公司	1	1.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 七.力拔山河	2	1.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2.能安全的進行拔河比賽。 3.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 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	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			料，學習拔河的技巧。				
第九週	壹、健康 二.人生製造公司	1	1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2.能正向面對死亡，接受生命的無常。 3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	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-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 八.腿上乾坤	2	1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十週	壹、健康 二.人生製造公司	1	1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。 3.能體悟老化現象對生活的不便。 4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。	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-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 八.腿上乾坤	2	1.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2.能認真、積極參與活動，	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			並與同學討論戰術。				
第十一週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	1.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 八.腿上乾坤	2	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.世界盃球員、介紹球員身體組成（Power、speed、肌耐力）。 4.透過比賽，演練進攻防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。	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。	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十二週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的	Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

				威脅感與嚴重性。			
	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	2	1.能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 3.能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	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-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-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。	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十三週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	2	1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 3.能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			正確性。 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。				
第十四週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	1.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2.能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 3.能表現對多元飲食的尊重與接納。	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。 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-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	2	1.能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2.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。 3.能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 4.透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，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。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十五週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	1.能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。 3.能檢視自己飲食習慣的成	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。 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	Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多樣性與差異性。

			因，反思後改進。 4.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	康的觀點與立場。			
	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	2	1.能認識訓練平衡的設施、場域。 2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 3.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 4.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 5.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能認識性剝削、性騷擾的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。 3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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E1 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。
	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	2	1.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 2.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3.學童有能力解決練習時所面臨的問題。 4.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 5.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 7.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	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。 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。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十七週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能認識性侵害的定義。 2.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

			4.能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5.能認識身體自主權的概念。 6.能表達對身體自主權的重視。	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。 【性侵害防治】
	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	2	1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 4.學童有能力解決練習時所面臨的問題。 5.能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 6.競賽中能展現穩定的平衡	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。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			動作及協調能力。 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。	健康的效益。			
第十八週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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E1 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。 【性侵害防治】
	貳、體育	2	1.認識法式滾球的由來與賽	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	

	十一.好球強強滾		事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。 3.認識法式滾球的場地。 4.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 5.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	本運動規範。 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。	會與現代奧林匹克運動會。 Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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E1 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。 【性侵害防治】
	貳、體育 十一.好球強強滾	2	1.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3.能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 6.在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。 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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。 3.能分辨性騷擾的樣態。 4.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群體健康的影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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E1 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。 【性侵害防治】
	貳、體育 十一.好球強強滾	2	1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3.在賽事中體驗、思考並解決問題。 4.透過比賽，演練進攻、防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。 7.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	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。 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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十一週	壹、健康 四.守護青春	1	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與

			2.能自我檢核網路使用習慣。 3.能分辨性騷擾的樣態。 4.能認識愛滋病及其傳染途徑。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		行為檢核 態度評量	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 E1 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。
	貳、體育 十一.好球強強滾	2	1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3.在賽事中體驗、思考並解決問題。 4.透過比賽，演練進攻、防守策略。	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。 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	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。 7.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	守策略。 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			

◎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。

臺南市後壁區永安國民小學115學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班)

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(57)節
課程目標	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.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 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「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症（COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 6.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 7.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 8.能表達促進友誼及自我認同的觀點。 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.能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。 11.能在排球比賽與隊友討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.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、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、水中運球、水中射門。				
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-B1 具備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。 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。				

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	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	（表現任務）	實質內涵
第一週	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五.身體書法家	2	1.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。 2.分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能理解自我悅納的定義。 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.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五.身體書法家	2	1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.分組練習後，學童能說明與解釋	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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			小組的身體活動特色與書法展現。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。			
第三週	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能理解潛能的定義。 2.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 3.能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	2	1.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2.能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 3.欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的身體活動特色。 4.利用身體書法家活動，與家人互動並宣導身體活動促進身心健康的效益。 5.能了解扯鈴的歷史由來。 6.能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。			
第四週	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量,並嘗試規劃未來職業藍圖。 3.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4.能正確回答職業探索和潛能的問題。 5.能省思並回答關於自我悅納的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 六.鈴上雲霄	2	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作,並分析與他人的差異。	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。 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。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第五週	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	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。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

				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。			道。
	貳、體育 六.鈴上雲霄	2	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3.欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 4.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	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-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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。 3.能具備破除健康迷思的技能。 4.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5.能了解菸酒媒體廣告的規定。 6.能為維護健康採取相對應的行	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			動。	批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			
	貳、體育 七.排球高手	2	1.能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2.能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 3.能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 4.能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。 2.能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

	貳、體育 七.排球高手	2	1.能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2.能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3.能知道並做出輪轉方向及位置。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第八週	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能了解成癮性物質的治療方式。 2.能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。 3.能對成癮行為提出具體改善建議。 4.能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 七.排球高手 八.桌球精靈	2	1.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2.能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4.能使用數位手持裝置拍攝比賽影	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			片供討論參考。 5.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 6.能運用桌球拍做出指定動作。	實踐，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。			
第九週	壹、健康 二.解癮密碼	1	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之影響。 2.能公開提倡拒癮的信念或行為。 3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 4.能對成癮行為提出具體改善建議。 5.能公開提倡拒癮的信念或行為。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 八.桌球精靈	2	1.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2.能運用桌球拍做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4.能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	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。 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。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。			
	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2.能認識傳染病的常見病原體。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十週	貳、體育 八.桌球精靈	2	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.能了解終身運動的重要性。 4.能利用反覆練習正、反手擊球，並精進自己的技能。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 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。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十一週	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德

			2.能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。	的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	行為檢核 態度評量	行。
	貳、體育 八.桌球精靈 九.角力主角我來當	2	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.能認識角力運動、設施及場域。	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。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十二週	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3.能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 八.桌球精靈 九.角力主角我來當	2	1.能認識不同的角力運動招式。 2.能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			3.學童能解決練習時所面臨的問題。 4.能完成自由式角力基本動作練習。 5.能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.學童能展現角力基本動作技能的純熟度。 7.學童能解決練習時所面臨的問題。	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。		態度評量	
第十三週	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3.能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症(COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 九.角力主角我來當	2	1.能完成自由式角力基本動作的練習。 2.能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.學童能展現角力基本動作技能的純熟度。 4.學童能解決練習時所面臨的問題。 5.能從優秀運動員的故事中學習到	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			運動家精神。 6.透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7.能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。	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-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。			
第十四週	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。 2.能養成良好生活習慣，預防不同疾病。 3.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 4.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 九.角力主角我來當	2	1.能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 2.能與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	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。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				實踐，解決練習或比賽的問題。			
第十五週	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。 3.能針對生活困擾進行正確批判及決定。 4.能察覺消極解決方式所引發的問題。 5.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。	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。 2b-III-3 擁有執行健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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 十.百發百中	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			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現。 7.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	神。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
第十六週	壹、健康 四.迎向未來	1	1.能具備改善人際關係及健康行動的信心。 2.能因應生活情境運用人際溝通技巧。 3.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 4.能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。	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。 2b-III-3 擁有執行健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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

	貳、體育 十.百發百中	2	1.能了解木球的揮桿及比賽方式。 2.能解決在木球活動中遇到的問題。 3.能表現良好的木球擊球動作。 4.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 5.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 6.能完成活力存摺。 7.能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十七週	壹、健康 四.迎向未來	1	1.能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差

			2.能因應生活情境運用人際溝通技巧。	的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健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。	的合宜表達方式。	行為檢核 態度評量	異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂逍遙	2	1.能學會水中轉頭換氣 2.能學會持浮板打水划手換氣。 3.能學會捷泳聯合動作。 4.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 5.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				體適能與運動技能的運動計畫。			
第十八週	壹、健康 四.迎向未來	1	1.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 4.能公開表達對未來的信心及健康行動。 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。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、體育 十一.水中樂逍遙	2	1.能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3.能進行水球比賽，並相互討論戰術，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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週	壹、健康 四.迎向未來	1	1.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的

			緒的重要性。 3.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 4.能公開表達對未來的信心及健康行動。 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。	人對促進健康的觀點與立場。		態度評量	權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、體育 十一.水中樂逍遙	2	1.能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3.能進行水球比賽，並相互討論戰術，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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	貳、體育 十一.水中樂逍遙

◎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。