

## 彰化縣芬園鄉同安國民小學 110 學年度第一學期 六年級 健體 領域/科目課程

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。</li> <li>2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</li> <li>3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。</li> <li>4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。</li> <li>5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。</li> <li>6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。</li> <li>7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。</li> <li>8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</li> <li>9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。</li> <li>10. 認識其他國家的飲食特色。</li> <li>11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。</li> <li>12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</li> <li>13. 能認識原住民族群的飲食特色。</li> <li>14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</li> <li>15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。</li> </ol>				
<b>領域核心素養</b>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

	<p>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。</p>
<p><b>重大議題融入</b></p>	<p><b>【人權教育】</b>  人E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  人E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。  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。  人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【戶外教育】</b>  戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E5 了解日常生活危害安全的事件。  安E7 探究運動基本的保健。  安E9 學習相互尊重的精神。</p> <p><b>【性別平等教育】</b>  性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  性E13 了解不同社會中的性別文化差異。  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。</p> <p><b>【法治教育】</b>  法E2 認識偏見。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品E2 自尊尊人與自愛愛人。  品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【能源教育】</b>  能E1 認識並了解能源與日常生活的關連。  能E2 了解節約能源的重要。  能E7 蒐集相關資料、與他人討論、分析、分享能源議題。  能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p><b>【環境教育】</b>  環E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。  環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>

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 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

### 課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 1 週	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。	【活動 1】透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。 【活動 2】透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。
第 2 週	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息	1. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 3. 能使用適當的方式	【活動 1】能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒嚼檳榔。 【活動 2】能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼	觀察檢核 行為檢核 口語評量 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

			願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	拒絕嚼檳榔。 4. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。	檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。		知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。
第 3 週	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通	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。	1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 4. 能認識原住民族群的飲食特色。 5. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 6. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 7. 能明瞭飲食的目的。 8. 能說出飲食與生活的關係。	【活動 1】認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 【活動 2】明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。 【活動 3】不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。 【活動 4】我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 【活動 5】了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量	【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。 【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。

			<p>互動技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p>【活動 6】認識原住民族群的飲食特色。</p> <p>【活動 7】認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。</p> <p>【活動 8】藉活動了解不同的飲食特色。</p>		
第 4 週	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>三、人我之間</p>	3	<p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。</p> <p>2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</p> <p>3. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。</p> <p>4. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。</p> <p>5. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。</p>	<p>【活動 1】以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。</p> <p>【活動 2】體察成見、預設立場及刻板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。</p>	<p>觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</p>	<p>【性別平等教育】 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 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>【法治教育】 法 E2 認識偏見。</p>
第 5 週	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>三、人我之間</p>	3	<p>3b-III-1 獨立演練</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納</p>	<p>1. 知道負面的描述或評論對人際關係的影</p>	<p>【活動 1】知道負面的批評，只會傷害別人。</p>	<p>觀察檢核行為檢核</p>	<p>【性別平等教育】</p>

			<p>大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>響。</p> <p>2. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。</p> <p>3. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</p> <p>4. 能察覺允許自己與他人的差異。</p> <p>5. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>【活動 2】尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>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。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E2 認識偏見。</p>
第 6 週	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響</p>	<p>1. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。</p> <p>2. 能以建設性的方式表達愛。</p> <p>3. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。</p> <p>4. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</p> <p>5. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不</p>	<p>【活動 1】能了解兩性之間的相處技巧。</p> <p>【活動 2】能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。</p> <p>【活動 3】能學習以建設性的方式表達愛。</p> <p>【活動 4】能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。</p> <p>【活動 5】能避免被不當媒體內容誤導。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>

			<p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>與因應方式。</p> <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>當的影響。</p> <p>6. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</p> <p>7. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</p>	<p>【活動 6】能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>【活動 7】網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需學習的一項課題。</p>	<p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p> <p>【人權教育】人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
第 7 週	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>五、健康生活深呼吸</p>	3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與</p>	<p>1. 認識空氣汙染。</p> <p>2. 知道空氣汙染源有哪些。</p> <p>3. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。</p> <p>4. 能調查並分析社區</p>	<p>【活動 1】隨著人類社會的發展，工商活動愈來愈活躍，在大家享受便利生活的同時，環境品質卻愈趨下降，「空氣汙染」便是其中一項。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p> <p>【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E4 表達自</p>

		<p>理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡</p>	<p>形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>	<p>空氣汙染問題。</p>	<p>【活動 2】本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因，知道周遭生活環境中空氣品質的變化後，對空氣汙染這個現象有感，進而能重視空氣汙染這個問題。</p> <p>【活動 3】能了解空氣汙染的成因與汙染源後，找出造成空氣汙染的元凶，並了解它對環境或人體的影響。</p>	<p>己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>【能源教育】</p> <p>能 E1 認識並了解能源與日常生活的關連。</p> <p>能 E2 了解節約能源的重要。</p> <p>能 E7 蒐集相關資料、與他人討論、分析、分享能源議題。</p> <p>能 E8 於家</p>
--	--	---	--	----------------	--	---



			促進健康的信念或行為。					庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。
第 8 週	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	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-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	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。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 能了解空氣污染對健康的影響。 2. 能了解空氣污染對環境的影響。 3. 能了解「空品旗」的概念。 4. 能將「空品旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。 5. 能養成良好環保習慣。 6. 能身體力行減碳生活。	【活動 1】繼上一節社區空氣污染調查活動後，相信大家了解空氣污染程度輕微時會影響空氣品質，嚴重時不但損害生物健康，還會破壞環境生態。 【活動 2】本節活動設計希望再一次透過空氣污染對環境、生態和人體健康的影響，引起學童對此問題的重視，進而願意確實參與「空品旗」的活動，將重視空氣污染的觀念融入日常生活中。 【活動 3】只要每個人從自己做起，改變生活習慣，力行減碳生活，那麼享受健康生活將不是件難事。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

			<p>4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>					<p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>【能源教育】</p> <p>能 E1 認識並了解能源與日常生活的關連。</p> <p>能 E2 了解節約能源的重要。</p> <p>能 E7 蒐集相關資料、與他人討論、分析、分享能源議題。</p> <p>能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p>
第 9 週	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p>	<p>1. 學習慢跑的方法與運用。</p> <p>2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。</p> <p>3. 能體驗慢跑時的身</p>	<p>【活動 1】能了解並做出慢跑時，身體各部位的正確動作。</p> <p>【活動 2】能了解長距離慢跑時，會面臨身體</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團</p>

			<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>心感受。</p> <p>4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。</p> <p>5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。</p> <p>6. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>體力與心理意志的障礙。</p> <p>【活動 3】能盡力克服體力與意志的挑戰。</p> <p>【活動 4】能在練習活動中掌握慢跑動作與呼吸要領，並增加慢跑的距離或時間。</p> <p>【活動 5】能積極參與班級慢跑運動。</p> <p>【活動 6】能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。</p> <p>【活動 7】能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>	
第 10 週	貳、身體力與美	3	1c-III-2	Ib-III-1	1. 能熟練拳擊有氧的	【活動 1】加強手部握	觀察檢核	【人權教育】

	七、健康有氧		<p>應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>基本動作。</p> <p>2. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。</p> <p>3. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。</p>	<p>拳的方法及腳的姿勢。</p> <p>【活動2】藉著曾練過的武術練習，學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。</p> <p>【活動3】學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氧運動。</p>	<p>行為檢核</p> <p>團體合作</p> <p>態度評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
第 11 週	貳、身體力與美 七、健康有氧	2	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>1. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。</p> <p>2. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。</p>	<p>【活動1】能熟練階梯有氧基本動作。</p> <p>【活動2】能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>團體合作</p> <p>態度評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			<p>隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>					
第 12 週	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 知道足球行進間傳接球的動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。</p> <p>3. 知道用足球護球的動作。</p> <p>4. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。</p>	<p>【活動 1】能完成教師示範動作，並培養足球行進間傳接球的能力。</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			各項運動技能，發展個人運動潛能。					
第 13 週	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能藉由活動練習盤求突破的技巧。</p> <p>2. 能藉由活動培養足球的技巧。</p>	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			或比賽的問題。					
第 14 週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	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-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。 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. 能做出墊上體適能動作。 2. 能完成倒立動作。	【活動 1】運用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。 【活動 2】用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 15 週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	1c-III-2 應用身體	Ia-III-1 滾翻、支	1. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。	【活動 1】能知道滾翻是一種移動性的動作	觀察檢核 行為檢核	【人權教育】 人 E5 欣賞、

			<p>活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>2. 能完成側手翻的動作。</p>	<p>技能。</p> <p>【活動 2】能完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>【活動 3】側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。</p> <p>【活動 4】身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>【活動 5】要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。</p>	<p>團體合作 態度評量 口頭評量 操作評量</p>	<p>包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
第 16 週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。</p>	<p>能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>



			<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>					人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 17 週	參、運動競技場十、現代輕功	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能找出起跳慣用腳與前導腳。</li> <li>2. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。</li> <li>3. 學習正確的跳高分解動作。</li> <li>4. 能了解跳高比賽的簡易規則。</li> <li>5. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。</li> </ol>	<p>【活動 1】能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。</p> <p>【活動 2】能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。</p> <p>【活動 3】能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。</p> <p>【活動 4】能在練習活動中做出正確及安全</p>	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的</p>

			<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>			<p>的落地動作。</p> <p>【活動 5】能以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋繩，最後以著墊，完成空中與落墊動作。</p> <p>【活動 6】能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。</p> <p>【活動 7】能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。</p>		<p>權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
第 18 週	參、運動競技場十一、力拔山河	3	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2d-III-2 分辨運動</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>1. 能了解拔河運動起源與特性。</p> <p>2. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。</p>	<p>【活動 1】能了解並說出拔河運動起源與特性。</p> <p>【活動 2】能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。</p> <p>【活動 3】從事拔河運</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	<p>【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

			賽事中選手和觀眾的角色和責任。			動前，除了基本的暖身活動之外，還要多加強肌肉的伸展運動，避免造成運動傷害。 【活動4】拔河運動重技巧、比鬥智，而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵，所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。		
第 19 週	參、運動競技場十一、力拔山河	3	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 2. 能了解八人制拔河比賽的規則。 3. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 4. 能了解八人制拔河比賽的規則。 5. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。	【活動1】能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。 【活動2】能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。 【活動3】能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。 【活動4】能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 20 週	參、運動競技場十二、樂趣手球	3	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。 1d-III-1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 知道手球傳接的動作要領。 2. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。 3. 知道手球運球的基本要領。 4. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。 5. 知道原地肩上射球的動作要領。 6. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。	【活動1】能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。 【活動2】能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】

			<p>了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>7.能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>8.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p>		<p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第 21 週	參、運動競技場十二、樂趣手球	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保</p>

			素和要 領。 2c-III-2 表現同理 心、正向 溝通的團 隊精神。 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。					健。
--	--	--	--	--	--	--	--	----

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可（上學期 21 週、下學期 20 週），如行列太多或不足，請自行增刪。



## 110 學年度第二學期六年級健體領域/科目課程(部定課程)

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 54 )節。
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確有效的使用冰箱。</li> <li>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</li> <li>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</li> <li>4. 知道設計菜單的原則。</li> <li>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</li> <li>6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</li> <li>7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li> <li>8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</li> <li>9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li> <li>10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li> <li>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li> <li>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> <li>13. 能充實促進安全用藥的態度。</li> <li>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li> <li>15. 學習與人相處必須互相尊重。</li> </ol>				
<b>領域核心素養</b>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

	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。						
<b>重大議題融入</b>	<p><b>【人權教育】</b>  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  人E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。  人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【戶外教育】</b>  戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E5 了解日常生活危害安全的事件。  安E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【性別平等教育】</b>  性E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  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E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品E1 良好生活習慣與德行。  品E2 自尊尊人與自愛愛人。  品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【海洋教育】</b>  海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。  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閒活動的知識與技能。</p> <p><b>【生涯規畫教育】</b>  涯E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p><b>【環境教育】</b>  環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。  環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>						

### 課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第1週	壹、青春生活實踐家	3	1a-III-3	Ea-III-1	1. 能正確有效的使用	【活動1】知道冰箱冷	口語評量	【人權教育】



	<p>一、飲食新主張</p>	<p>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。 2a-III-3 體察健康行 動的自覺利 益與障礙。 2b-III-3 擁有執行健 康生活行動 的信心與效 能感。 3a-III-2 能於不同的 生活情境中 ，主動表現 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。</p>	<p>個人的營養 與熱量之需 求。 Ea-III-2 兒童及青少 年飲食問題 與健康影響 。 Ea-III-3 每日飲食指 南與多元飲 食文化。</p>	<p>冰箱。 2.知道營養 素的需要量 會因性別、 年齡及活動 量而不同。 3.認識營養 不良及其所 造成的健康 問題。 4.知道設計 菜單的原則 。 5.檢視菜單 是否合乎均 衡飲食。</p>	<p>凍庫、冷藏 室的溫度， 及適合存放 的食物種類 。 【活動2】 能說出清理 冰箱的方法 。 【活動3】 能正確有效 的使用冰箱 。 【活動4】 讓學童了解 長期的飲食 不當，會造 成營養不良 ，營養不良 則包括營養 過剩及營養 不足。 【活動5】 了解營養素 的需要量會 因性別、年 齡及活動量 而不同。 【活動6】 能知道設計 菜單時，需 要注意的事 項。 【活動7】 能了解不同 食物的組合 能提供均衡 的飲食。</p>	<p>操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>人 E5 欣賞、 包容個別差 異並尊重自 己與他人的 權利。</p>
--	----------------	--	--	---	---	--	---

			4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。					
第 2 週	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢的操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。	1. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 2. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 3. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 4. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 7. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 8. 能充實促進安全用藥的態度。	【活動 1】透過討論與演練，了解一氧化碳的特性及可能造成的危險，並能熟練一氧化碳中毒急救的程序與技能，以避免事故的發生。 【活動 2】透過討論與實作，了解瓦斯的特性及可能造成的危險，並熟悉檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。 【活動 3】鼓勵學童針對個人曾有的用藥經驗踴躍發表，並且藉由在學校分組練習，學會家庭急救箱的正確儲放與使用方法。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第 3 週	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1a-III-1 認識生	Db-III-3 性騷擾與	1. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。	【活動 1】藉由經驗分享、討論，引導學童了	口語評量 操作評量	【性別平等教育】

			理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	性侵害的自我防護。	2. 學習與人相處必須互相尊重。 3. 認識「性侵害」，學習自我保護。 4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。	解身體界線因個人想法而異，並能拒絕不當的身體碰觸。 【活動2】以閱讀、討論與分享的方式，引導學童認識何謂「性侵害」，並能學習自我保護的方法。	觀察檢核行為檢核態度評量	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第 4 週	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。 2. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。	【活動1】建立「身體自主權」的觀念，並學習自我保護的方法，避免使自己處於危險的境地。 【活動2】學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能隨機應變。	口語評量 操作評量 觀察檢核行為檢核態度評量	【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 5 週	壹、青春生活實踐家	3	3b-III-1	Db-III-5	1. 能分享「茫然」、「空	【活動1】以小說的方	口語評量	【性別平等

	<p>四、迎向未來</p>	<p>獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。</p> <p>2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。</p> <p>3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</p> <p>4. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。</p> <p>5. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</p> <p>6. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</p>	<p>式引入情境討論，引導學童討論「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，和這些感受對心理健康的影響，從中培養樂於助人的態度。</p> <p>【活動 2】能重視個人與群體的關係，再內化到自己身上，破除做不到、淺嘗即止的想法。</p> <p>【活動 3】藉由故事的引導類比自己，並能說出在身體活動後的喜悅感受，樂於參與團體活動，再來加入故事接龍教學元素，讓孩子說自己加入不同行為後的故事後續，並能歸納出其對團體表現的影響。</p> <p>【活動 4】利用大聲公活動引起學童參與活動的興趣，並藉此說出感謝與祝福。</p> <p>【活動 5】明確告訴學童面對分難免感到焦慮與不捨，如何化悲傷為力量，順利邁向人生另一個學習階段。</p>	<p>操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p><b>【生涯規畫</b></p>
--	---------------	--	--	--	---	--	--

								教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
第 6 週	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解、分析垃圾污染對人體健康和環境有何危害。</li> <li>2. 能了解居住社區中垃圾污染的環境問題。</li> <li>3. 能分析社區中垃圾污染對居民健康與安適的影響。</li> <li>4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。</li> <li>5. 能了解「噪音」的定義。</li> <li>6. 能了解噪音污染將危害人體健康。</li> <li>7. 能了解居住社區的噪音問題。</li> <li>8. 能調查並分析社區中噪音污染對居民健康與安適影響。</li> <li>9. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。</li> <li>10. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。</li> <li>11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</li> <li>12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，</li> </ol>	<p>【活動 1】我們每天製造許多垃圾，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。</p> <p>【活動 2】堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。</p> <p>【活動 3】了解社區環境的概況。</p> <p>【活動 4】了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>【活動 5】社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>【活動 6】了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。</p> <p>【活動 7】在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有所不同。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及</p>

			<p>公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>		並確實執行。	<p>【活動 8】找出居住社區的噪音污染源，並統計分析該污染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。</p> <p>【活動 9】希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。</p> <p>【活動 10】希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。</p> <p>【活動 11】了解社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心也會愈健康、愉悅。</p>		校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第 7 週	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1. 能學會及練習遊戲動作。</p> <p>2. 能學會及練習平衡身體的動作。</p> <p>3. 能與同學一起完成遊戲動作。</p>	<p>【活動 1】能在平衡木上練習平衡的動作。</p> <p>【活動 2】能先在平坦地面上，練習身體單腳及雙腳旋轉、單腳及雙腳跳躍。</p> <p>【活動 3】能利用器具完成指定動作。</p>	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<p>【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。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			演的能力。					
第 8 週	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效</p>	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 能知道的握拍方式。</p> <p>2. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。</p> <p>3. 能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。</p>	<p>【活動 1】能掌握正確握拍要領，並進行球感練習。</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>【活動 3】能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。</p>	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			能。 3d-III-3 透過體驗 或實踐， 解決練習 或比賽的 問題。					
第 9 週	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	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-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	Ha-III-1 網/牆性 球類運動 基本動作 及基礎戰 術。	1. 做出正確的下手發 球與參加比賽。 2. 了解迷你網球比賽 的簡易規則。	【活動 1】能做出有效 的發球。 【活動 2】能運用發 球、正反拍擊球參與迷 你網球比賽。 【活動 3】能了解迷你 網球比賽簡易規則。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每 個人需求 的不同，並 討論與遵 守團體的 規則。 人 E5 欣 賞、包容 個別差異 並尊重自 己與他人 的權利。 人 E8 了 解兒童對 遊戲權利 的需求。



			<p>動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
第 10 週	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能藉由活動培養足背射門的技巧。</p> <p>2. 知道足球守門員的動作要領。</p> <p>3. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。</p>	<p>【活動 1】能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
第 11 週	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	2	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-2</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	知道足球守門員的動作要領。	<p>【活動 1】經過了射門與守門的練習，讓我們結合射門與防守，練習將足球的技巧學好吧！</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
第 12 週	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。</p> <p>2. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。</p>	<p>【活動 1】學會正確的捷泳手臂划水動作。</p> <p>【活動 2】透過陸上划手、水中划手，讓學童學會正確的捷泳划水動作。</p> <p>【活動 3】指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。</p> <p>【活動 4】透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣、交替划水換氣的活動，讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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閒活動的知識與技能。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第 13 週	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p>	<p>1. 能學會正確的捷泳划水換氣動作。</p> <p>2. 能評估水上自救的情境。</p>	<p>【活動 1】指導學童正確的做出捷泳划水換氣動作。</p> <p>【活動 2】結合蹬牆、</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核</p>	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

			<p>維護運動安全。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>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。</p>	<p>3. 能具備水中自救能力。</p>	<p>漂浮、打水、划手及換氣動作，讓學童學會正確的捷泳動作。</p> <p>【活動 3】能具備從事戲水活動的安全常識，活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力。</p> <p>【活動 4】能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。</p>	<p>態度評量</p>	<p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第 14 週</p>	<p>貳、運動的樂章 十、功夫小子</p>	<p>3</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</p>	<p>1. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。</p> <p>2. 改善運動時身體的協調性。</p> <p>3. 學會對練中攻擊、防守的動作。</p> <p>4. 能做出正確的基本動作並能加以應用。</p> <p>5. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>6. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。</p> <p>7. 能在活動中表現認真參與的態度。</p>	<p>【活動 1】針對加強上肢、下肢及軀幹的柔軟度及協調性練習舒筋操。</p> <p>【活動 2】針對未熟練的簡易拳術進行教學活動，讓學童能在對練時更加順暢。</p> <p>【活動 3】能做出正確的基本動作並能加以應用。</p> <p>【活動 4】熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			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。					
第 15 週	參、歡樂嘉年華十一、籃球高手	3	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。 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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 知道籃球運球的動作要領。 2. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。	能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 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。

			動潛能。 3d-III-3 透過體驗 或實踐， 解決練習 或比賽的 問題。					
第 16 週	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	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。 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-2 在身體活 動中表現 各項運動 技能，發 展個人運	Bc-III-1 基礎運動 傷害預防 與處理方 法。 Hb-III-1 陣地攻守 性球類運 動基本動 作及基礎 戰術。	1. 知道運球投籃的動 作要領。 2. 能藉由遊戲完成運 球投籃基本動作要領。	能完成教師示範動 作，並於活動中展現動 作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒 童對遊戲權 利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊 人與自愛愛 人。 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。

			動潛能。 3d-III-3 透過體驗 或實踐， 解決練習 或比賽的 問題。					
第 17 週	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的 體適能與 運動技能 表現。	Bc-III-2 運動與疾 病保健、 終身運動 相關知 識。	1. 能了解身體活動金 字塔的概念。 2. 能運用金字塔規畫 身體活動。 3. 能培養愛好運動及 互助合作的精神。 4. 能認識小鐵人三項 競賽的發展過程與規 則。 5. 能了解練習小鐵人 三項比賽的方法與益 處。	【活動 1】能了解身體 活動金字塔的概念。 【活動 2】能運用金字 塔規畫身體活動。 【活動 3】能認識小鐵 人三項競賽的發展過 程與規則。 【活動 4】能學會小鐵 人三項運動的技巧及 安全事項。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每 個人需求 的不同，並討論 與遵守團體 的規則。 【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人 際關係。
第 18 週	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的 體適能與 運動技能 表現。	Bc-III-2 運動與疾 病保健、 終身運動 相關知 識。	1. 能認識小鐵人三項 競賽的發展過程與規 則。 2. 能了解練習小鐵人 三項比賽的方法與益 處。	【活動 1】能學會小鐵 人三項運動的技巧及 安全事項。 【活動 2】介紹自由車 行車安全及體驗騎車 樂趣。 【活動 3】能完成一項 (含校內的活動)的小 鐵人三項比賽。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每 個人需求 的不同，並討論 與遵守團體 的規則。 【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人 際關係。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度 請敘明週次即可 (上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。