

彰化縣立田頭國民小學 111 學年度第 一 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	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 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。 10. 認識其他國家的飲食特色。 11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 13. 能認識原住民族群的飲食特色。 14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 				
領域核心素養	<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>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】</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>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>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。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</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> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【性別平等教育】</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>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 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 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> <p>【法治教育】</p>

法 E2 認識偏見。

【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。

【能源教育】

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。

【環境教育】

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。

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	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週 8/28 9/3	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1	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。	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 9/4 9/10	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1	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。	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 3 週 9/11 9/17	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C3	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互動技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	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。
第 4 週 9/18 9/24	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	【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

				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。	緒、壓力的管理技巧。		表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 【法治教育】 法 E2 認識偏見。
第 5 週 9/25 10/1	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-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。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	【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。 【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 【法治教育】 法 E2 認識偏見。
第 6 週 10/2 10/8	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	健體-E-A2 健體-E-B3	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。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 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。 Db-III-5 友誼關係的維繫	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	【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 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E10 辨識性別刻板的情感

				人際溝通互動技能。	與情感的合宜表達方式。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。		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。 【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
第 7 週 10/9 10/15	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	健體-E-A2 健體-E-C1	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。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。 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	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【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。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝

				<p>場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>			<p>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>
<p>第 8 週 10/16 10/22</p>	<p>壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C1</p>	<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 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</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>【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>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>
<p>第 9 週 10/23 10/29</p>	<p>貳、身體力與美 六、青春奔跑</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-C2</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>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</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>

				畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			
第 10 週 10/30 11/5	貳、身體力與美 七、健康有氣 ★期中考	3	健體-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C3	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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。
第 11 週 11/6 11/12	貳、身體力與美 七、健康有氣	2	健體-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C3	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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。

<p>第 12 週 11/13 11/19</p>	<p>貳、身體力與美 八、足球小子(一)</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>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。 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>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。</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。 【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。</p>
<p>第 13 週 11/20 11/26</p>	<p>貳、身體力與美 八、足球小子(一)</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>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，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>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。</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。 【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。</p>

<p>第 14 週 11/27 12/3</p>	<p>貳、身體力與美 九、體操精靈</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</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 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>
<p>第 15 週 12/4 12/10</p>	<p>貳、身體力與美 九、體操精靈</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

<p>第 16 週 12/11 12/17</p>	<p>貳、身體力與美 九、體操精靈</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，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>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【人權教育】</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>
<p>第 17 週 12/18 12/24</p>	<p>參、運動競技場 十、現代輕功</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<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>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，解決練習或比賽問題。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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 18 週 12/25 12/31	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	健體-E-B1 健體-E-C1 健體-E-C2	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。	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 19 週 1/1 1/7	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	健體-E-B1 健體-E-C1 健體-E-C2	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。	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 1/8 1/14	參、運動競技場 十二、樂趣手球 ★期末考	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。	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】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 21 週 1/15 1/20	參、運動競技場 十二、樂趣手球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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	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	觀察檢核 行為檢核 團體合作	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

			<p>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，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>態度評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>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】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
--	--	--	---	----------------------	-------------------------	--

彰化縣立田頭國民小學 111 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	六年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共(54)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確有效的使用冰箱。 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。 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。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 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。 11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 13. 能充實促進安全用藥的態度。 14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 15. 學習與人相處必須互相尊重。 				
領域核心素養	<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>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</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 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 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>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>【海洋教育】</p>

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。
【生涯規畫教育】
 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
【環境教育】
 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。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週 2/12 2/18	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	3	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C3	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。 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。 4a-III-1 運用多元的健康	Ea-III-1 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。	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 E5 欣賞、包容個別差異並 尊重自己與他人的權利。

				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 2/19 2/25	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	健體-E-A2 健體-E-B2	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故的處理方法。	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 2/26 3/4	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	健體-E-A2 健體-E-B2	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。	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 4 週 3/5 3/11	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	健體-E-A2 健體-E-B2	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	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	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。

				情境中，運用生活技能。			
第 5 週 3/12 3/18	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-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。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	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 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 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。 【人權教育】 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。 【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
第 6 週 3/19 3/25	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	健體-E-A2 健體-E-C1	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	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	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 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想

				<p>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 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>	及綠色消費概念。		<p>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 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>第 7 週 3/26 4/1</p>	<p>壹、青春生活實踐家 六、平衡運動</p>	3	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<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 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</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】</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>
<p>第 8 週 4/2 4/8</p>	<p>貳、運動的樂章 七、迷你網球</p>	3	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<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>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</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】</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</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>			需求。
<p>第 9 週 4/9 4/15</p>	<p>貳、運動的樂章 七、迷你網球</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<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>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</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 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>

<p>第 10 週 4/16 4/22</p>	<p>貳、運動的樂章 八、足球小子(二) ★ 期中考</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>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，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>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。</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。 【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。</p>
<p>第 11 週 4/23 4/29</p>	<p>貳、運動的樂章 八、足球小子(二)</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>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</p>	<p>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。</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。 【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。</p>

				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 12 週 4/30 5/6	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	健體-E-A1 健體-E-C1	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 13 週 5/7 5/13	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	健體-E-A1 健體-E-C1	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

<p>第 14 週 5/14 5/20</p>	<p>貳、運動的樂章 十、功夫小子</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C2 健體-E-C3</p>	<p>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。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</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>第 15 週 5/21 5/27</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2</p>	<p>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，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽問題</p>	<p>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。</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。 【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。</p>

<p>第 16 週 5/28 6/3</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2</p>	<p>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，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>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。</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。 【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。</p>
<p>第 17 週 6/4 6/10</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 ★畢業考</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-B2</p>	<p>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。</p>	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 18 週 6/11</p>	<p>參、歡樂嘉年華</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>4c-III-1 選擇及應用與運</p>	<p>Bc-III-2 運動與疾病保</p>	<p>口語評量</p>	<p>【人權教育】</p>

 6/17	十二、勇冠三軍		健體-E-B2	<p>動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	健、終身運動相關知識。	<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 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
----------	---------	--	---------	--	-------------	---	--

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. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。