彰化縣縣立新水國民小學 112 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(5-15-25-3以一個檔上傳同一區域)
 - 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(63)節
	1. 能了解過量的	大酒對身體器官	危害的情形。		
	2. 能了解不當的	穴酒,對個人、	家庭及社會的影響及其可能後果	0	
	3. 能評估飲酒的	为危害,進而表	建拒絕的態度,並以其他飲料代表	替含有酒精的飲料	0
	4. 能了解一般创	火料與含酒精飲	以料的區別。		
	5. 能了解青少年	三不能飲酒的重	要性。		
	6. 能了解檳榔的	的成分對人體的	危害情形,並告知親友拒食檳榔	0	
	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見	果 。	
課程目標	8. 能使用適當的	为方式拒絕嚼檳	神。		
	9. 能在生活中表	現拒絕嚼檳榔	3的態度,並能影響周遭的親友。		
	10. 認識其他國家	疋的飲食特色。			
	11. 尊重並接納不	「同國家的飲食」	文化。		
	12. 能分析且體認	忍宗教及文化對	飲食型態的影響。		
	13. 能認識原住民	长族群的飲食特	色。		
	14. 能明白原住民	人族群的飲食習	俗與生活環境的關係。		
	15. 能尊重並接網	内其他族群的飲	食文化。		
	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	全發展,並認識個/	人特質,發展運動與保健的潛能。
佐 比拉 : (1)	健體-E-A2具備探	索身體活動與	健康生活問題的思考能力,並透近	過體驗與實踐,處 3	里日常生活中運動與健康的問題。
領域核心素養	健體-E-A3具備擬	定基本的運動	與保健計畫及實作能力,並以創業	f.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	月在生活中的運動	、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。 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,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。 【人權教育】 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。 【戶外教育】 户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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 重大議題融入 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。 【性別平等教育】 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 El 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。 【法治教育】

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 El 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	教學單元/	公业	領域核心	學習	重點	组羽口晒	维羽江和南京	拉 里十十	融入議題
度	主題名稱	節數	素養	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點
			健體-E-A2	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對	Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特	1. 能了解過量飲酒	1. 透過本節的學	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B1	個人與群體健康的影	性及其危害。	對身體器官危害的	習,希望能讓學童	行為檢核	育】
			健體-E-B2	響。	Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少	情形。	了解酒精的危害,	口語評量	人 E7 認識
第 1 m	壹、成長		健體-E-C1	2b-Ⅲ-2 願意培養健康促	年吸菸、喝酒行為的影	2. 能了解不當飲	並知道酗酒對個	態度評量	生活中不
第 1 週 8/27	與蛻變	3		進的生活型態。	鄉。	酒, 對個人、家庭	人、家庭、社會的		公平、不合
 9/2	一、青春	J		2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生	Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的	及社會的影響及其	影響及其可能造成		理、違反規
9/2	好樣			活行動的信心與效能	健康行動策略。	可能後果。	的可怕的後果。		則和健康
				感。		3. 能評估飲酒的危	2. 透過本節的學		受到傷害
						害,進而表達拒絕	習,希望能讓學童		等經驗,並
						的態度,並以其他	了解青少年飲酒的		知道如何

						飲料代替含有酒精	身心危害,並透過		尋求救助
						的飲料。	飲酒機會情境的練		的管道。
						4. 能了解一般飲料	習,表達拒酒的態		【安全教
						與含酒精飲料的區	度。		育】
						别。			テ E4 探討
						5. 能了解青少年不			日常生活
						能飲酒的重要性。			應該注意
						Noncia III Z Z I			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。
			健體-E-A2	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對	Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特	1. 能了解檳榔的成	1. 能知道檳榔的危	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B1	個人與群體健康的影	性及其危害。	分對人體的危害情	害及因種植檳榔對	行為檢核	育】
			健體-E-B2	響。	Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少	形,並告知親友拒	環境的影響,進而	口語評量	人 E7 認識
			健體-E-C1	2b-Ⅲ-2 願意培養健康促	年吸菸、喝酒行為的影	食檳榔。	提出有效證據勸告	態度評量	生活中不
				進的生活型態。	響。	2. 能了解嚼檳榔對	親友拒嚼檳榔。		公平、不合
第2週	壹、成長			2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生	Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的	家庭、社會及生態	2. 能藉由角色扮演		理、違反規
9/3	與蛻變	3		活行動的信心與效能	健康行動策略。	環境的影響及其可	協助親友拒絕嚼檳		則和健康
9/9	一、青春			感。		能的後果。	榔,並且能使用適		受到傷害
	好樣					3. 能使用適當的方	當的方式拒絕嚼檳		等經驗,並
						式拒絕嚼檳榔。	榔。		知道如何
						4. 能在生活中表現			尋求救助
						拒絕嚼檳榔的態			的管道。
						度,並能影響周遭的			【安全教

						親友。			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。
			健體-E-A3	1a-III-2 描述生活行為	Ea-III-1 個人的營養與	1. 認識其他國家的	1. 認識世界各國不	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B3	對個人與群體健康的影	熱量之需求。	飲食特色。	同的特產、食物、	行為檢核	育】
			健體-E-C3	鄉。	Ea-III-3 每日飲食指南	2. 尊重並接納不同	進餐方式、飲食習	口語評量	人 E5 欣
				2a-III-2 覺知健康問題	與多元飲食文化。	國家的飲食文化。	俗。	態度評量	賞、包容個
				所造成的威脅感與嚴重		3. 能分析且體認宗	2. 明瞭每一個國家		別差異並
				性。		教及文化對飲食型	因為地理位置及氣		尊重自己
第 9 湘	壹、成長			2b-III-2 願意培養健康		態的影響。	候的影響而有了特		與他人的
第 3 週 9/10	與蛻變	3		促進的生活型態。		4. 能認識原住民族	殊的飲食方式,有		權利。
 9/16	二、飲食	0		3b-III-2獨立演練大部		群的飲食特色。	機會嘗嘗不同特色		【環境教
37 10	萬花筒			分的人際溝通互動技		5. 能明白原住民族	的食物也是一種不		育】
				能。		群的飲食習俗與生	錯的經驗。		環 E6 覺知
				4b-III-1 公開表達個人		活環境的關係。	3. 不同宗教的飲食		人類過度
				對促進健康的觀點與立		6. 能尊重並接納其	文化不一樣,所以		的物質需
				場。		他族群的飲食文	飲食的禁忌也不盡		求會對未
						化。	相同。		來世代造
						7. 能明瞭飲食的目	4. 我們要尊重並接		成衝擊。

						的。	納不同宗教的飲食		環 E14 覺知
						8. 能說出飲食與生	文化。		人類生存
						活的關係。	5. 了解原住民因為		與發展需
							生活的環境的不一		要利用能
							樣,所以食物的烹		源及資
							調方式與種類也不		源,學習在
							盡相同。		生活中直
							6. 認識原住民族群		接利用自
							的飲食特色。		然能源或
							7. 認識飲食與節		自然形式
							慶、禮俗、禁忌的		的物質。
							關係。		
							8. 藉活動了解不同		
							的飲食特色。		
			健體-E-B1	3b-III-1 獨立演練大部	Fa-III-1 自我悅納與潛	1. 明瞭關心和尊重	1. 以「活動」的方	觀察檢核	【性別平
			健體-E-C2	分的自我調適技能。	能探索的方法。	彼此對人際關係的	式進行教學和情境	行為檢核	等教育】
				3b-III-2獨立演練大部	Fa-III-3 維持良好人際	影響。	討論,引導學童知	口語評量	性 E6 了解
				分的人際溝通互動技	關係的溝通技巧與策	2. 能知道並執行將	道尊重對人際關係	態度評量	圖像、語
				能。	略。	心比心、尊重他人	的影響,並體認關	操作評量	言與文字
第 4 週	壹、成長			3b-III-3 能於引導下,	Fa-III-4 正向態度與情	的行為。	心周遭他人的感受		的性別意
9/17	與蛻變	3		表現基本的決策與批判	緒、壓力的管理技巧。	3. 能明白對他人偏	是尊重的具體表		涵,使用
 9/23	三、人我	0		的技能。		執的觀感,如成	現。		性別平等
57 20	之間			3b-III-4 能於不同的生		見、預設立場或刻	2. 體察成見、預設		的語言與
				活情境中,運用生活技		板印象,會左右自	立場及刻板印象會		文字進行
				能。		己的行為,進而影	影響到個人對人、		溝通。
						響人際關係。	事、物的評論,進		性 E10 辨識
						4. 能知道自己可能	而能破除成見,來		性別刻板
						有哪些偏見,並分	重新認識因自己偏		的情感表

						辨事實與偏見的不	執態度而疏遠的		達與人際
						同。	人。		互動。
						5. 能寫出並執行掃			性 E11 培養
						除偏見身體力行計			性別間合
						畫。			宜表達情
									感的能
									カ。
									【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。
			健體-E-B1	3b-III-1 獨立演練大部	Fa-III-1 自我悅納與潛	1. 知道負面的描述	1. 知道負面的批	觀察檢核	【性別平
			健體-E-C2	分的自我調適技能。	能探索的方法。	或評論對人際關係	評,只會傷害別	行為檢核	等教育】
	壹、成長			3b-III-2獨立演練大部	Fa-III-3維持良好人際	的影響。	人。我們要避免類	口語評量	性 E6 了解
第5週	重、成长 與蜕變			分的人際溝通互動技	關係的溝通技巧與策	2. 藉由活動體察負	似的說話方式,並	態度評量	圖像、語
9/24	三、人我	3		能。	略。	面批評對他人的傷	且要表達自己的感	操作評量	言與文字
9/30	之間			3b-III-3 能於引導下,	Fa-III-4 正向態度與情	害,避免類似的說	受讓對方知道,不		的性別意
	₹ 18J			表現基本的決策與批判	緒、壓力的管理技巧。	話方式。	要讓這樣的評論傷		涵,使用
				的技能。		3. 練習「POWER 問題	害自己。		性別平等
				3b-III-4 能於不同的生		解決五步驟」,不讓	2. 尊重別人並非一		的語言與

				活情境中,運用生活技		負面批評影響自	昧的順從別人,雙		文字進行
				能。		己。	方意見可以有分		溝通。
						4. 能察覺允許自己	歧,但要彼此尊		性 E10 辨識
						與他人的差異。	重,允許自己與對		性別刻板
						5. 能以行動展現彼	方的差異。		的情感表
						此尊重,允許自己與			達與人際
						對方的差異。			互動。
									性 E11 培養
									性別間合
									宜表達情
									感的能
									カ。
									【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。
焙 Pw	壹、成長		健體-E-A2	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理	Db-Ⅲ-1 青春期的探討與	1. 能學習與異性相	1. 能了解兩性之間	觀察檢核	【性別平
第 6 週 10/1	與蛻變	3	健體-E-B3	與社會各層面健康的概	常見保健問題之處理方	處時,表達友情和	的相處技巧。	行為檢核	等教育】
 10/7	四、青春	υ		念。	法。	社交技巧的方法。	2. 能明白並掌握與	態度評量	性 El 認識
10/1	進行曲			1a-Ⅲ-2 描述生活行為對	Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基	2. 能以建設性的方	異性相處時,應有	操作評量	生理性

		_		1
個人與群體健康的影	本概念與性別刻板印象	式表達愛。	的態度。	別、性傾
響。	的影響與因應方式。	3. 能知道不同國家	3. 能學習以建設性	向、性別
3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫	對愛的表達方式各	的方式表達愛。	特質與性
的自我調適技能。	與情感的合宜表達方	有不同。	4. 能了解在不同社	別認同的
3b-Ⅲ-2獨立演練大部分	式。	4. 能了解不當媒體	會中,兩性表達愛	多元面
的人際溝通互動技能。	Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關	內容會誤導「性」觀	的方式有所差異。	貌。
	係的溝通技巧與策略。	念。	5. 能避免被不當媒	性 E7 解讀
		5. 能建立正確的	體內容誤導。	各種媒體
		「性」觀念,避免受	6. 能建立正確的性	所傳遞的
		到媒體不當的影	觀念,避免受到媒	性別刻板
		響。	體不當的影響。	印象。
		6. 能謹慎進行網路	7. 網路交友為近年	性 E10 辨識
		交友,不隨意與網	來新興的交友方	性別刻板
		友見面。	式,在網路可找到	的情感表
		7. 能知道處理答應	談心的網友,然而	達與人際
		或拒絕網友的邀約	也會有缺點與危險	互動。
		時的原則。	性。在虛擬的網路	性 E11 培養
			世界中,極易隱藏	性別間合
			身分;當網友提出	宜表達情
			邀約時,在不清楚	感的能
			對方的真實身分,	力。
			而與素未謀面的網	性 E13 了解
			友見面,潛藏著危	不同社會
			險和陷阱,是不容	中的性別
			忽視也亟需學習的	文化差
			一項課題。	異。
				【人權教
				育】

<u> </u>									人 E6 覺察
									個人的偏
									見,並避
									免歧視行
									光
									一
									人 E11 了解
									兒童權利
									宣言的內
									涵及兒童 權利公約
									推刊公約 對兒童基
									本需求的
									本高水的 維護與支
									持。
									行。 【品德教
									育】
									月 J 品 E2 自尊
									尊人與自
									愛愛人。
			健體-E-A2	la-III-2 描述生活行為	Ca-III-1 健康環境的交	1. 認識空氣汙染。	1. 隨著人類社會的	觀察檢核	【人權教
			使體-E-C1	對個人與群體健康的影	互影響因素。	2. 知道空氣汙染源	發展,工商活動愈	行為檢核	育】
	壹、成長			響。	Ca-III-2 環境汙染的來	有哪些。	來愈活躍,在大家	態度評量	人 E3 了解
第7週	與蛻變			la-III-3 理解促進健康	源與形式。	3. 能與學童(或小	享受便利生活的同	操作評量	每個人需
10/8	五、健康	3		生活的方法、資源與規	Ca-III-3 環保行動的參	組)討論社區空氣汙	時,環境品質卻愈	4水11 11 主	求的不
10/14	生活深呼			• •	與及綠色消費概念。	染形成的原因。	趨下降,「空氣汙		同,並討
	吸			1b-III-1 理解健康技能	7,1.5.V. 3.V. X. 1900.	4. 能調查並分析社	染」便是其中一		論與遵守
				和生活技能對健康維護		區空氣汙染問題。	項。		團體的規

的重要性。	2. 本節活動希望學	則。
4a-III-2 自我反省與修	童透過討論與觀察	人 E4 表達
正促進健康的行動。	記錄了解空氣汙染	自己對一
4a-III-3 主動的表現促	形成的原因,知道	個美好世
進健康的行動。	周遭生活環境中空	界的想
4b-III-1 公開表達個人	氣品質的變化後,	法,並聆
對促進健康的觀點與立	對空氣汙染這個現	聽他人的
場。	象有感,進而能重	想法。
4b-III-2 使用適切的事	視空氣汙染這個問	【環境教
證來支持自己健康促進	題。	育】
的立場。	3. 能了解空氣汙染	環 El 參與
4b-III-3 公開提倡促進	的成因與汙染源	戶外學習
健康的信念或行為。	後,找出造成空氣	與自然體
	汙染的元凶,並了	驗,覺知
	解它對環境或人體	自然環境
	的影響。	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。
			【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。
			【戶外教
			育】
			户 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。
	健體-E-A2	1a-III-2 描述生活行為	Ca-III-1 健康環境的交	1. 能了解空氣汙染	1. 繼上一節社區空	觀察檢核	【人權教
	健體-E-C1	對個人與群體健康的影	互影響因素。	對健康的影響。	氣汙染調查活動	行為檢核	育】
		響。	Ca-III-2 環境汙染的來	2. 能了解空氣汙染	後,相信大家了解	團體合作	人 E3 了解
		1a-III-3 理解促進健康	源與形式。	對環境的影響。	空氣汙染程度輕微	態度評量	每個人需
		生活的方法、資源與規	Ca-III-3 環保行動的參	3. 能了解「空品旗」	時會影響空氣品	操作評量	求的不
		範。	與及綠色消費概念。	的概念。	質,嚴重時不但損	口頭評量	同,並討
		1b-III-1 理解健康技能		4. 能將「空品旗」的	害生物健康,還會		論與遵守
		和生活技能對健康維護		概念融入生活中,	破壞環境生態。		團體的規
		的重要性。		做為戶外活動的參	2. 本節活動設計希		則。
	壹、成長	4a-III-2 自我反省與修		考依據。	望再一次透過空氣		人 E4 表達
第8週	與蛻變	正促進健康的行動。		5. 能養成良好環保	汙染對環境、生態		自己對一
10/15	五、健康 3	4a-III-3 主動的表現促		習慣。	和人體健康的影		個美好世
10/21	生活深呼	進健康的行動。		6. 能身體力行減碳	響,引起學童對此		界的想
	吸	4b-III-1 公開表達個人		生活。	問題的重視,進而		法, 並聆
		對促進健康的觀點與立			願意確實參與「空		聽他人的
		場。			品旗」的活動,將		想法。
		4b-III-2使用適切的事			重視空氣汙染的觀		【環境教
		證來支持自己健康促進			念融入日常生活		育】
		的立場。			中。		環 El 參與
		4b-III-3 公開提倡促進			3. 只要每個人從自		戶外學習
		健康的信念或行為。			己做起,改變生活		與自然體
					習慣,力行減碳生		驗,覺知
					活,那麼享受健康		自然環境

			生活將不是件難	的美、平
			事。	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。
				【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。
									【戶外教
									育】
									户 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。
			健體-E-A1	1c-III-3 了解身體活動	Ab-III-1 身體組成與體	1. 學習慢跑的方法	1. 能了解並做出慢	觀察檢核	【人權教
			健體-E-A3	對身體發展的關係。	適能之基本概念。	與運用。	跑時,身體各部位	行為檢核	育】
			健體-E-C2	2c-III-3表現積極參	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	2. 能了解慢跑能力	的正確動作。	團體合作	人 E3 了解
第9週	貳、身體			與、接受挑戰的學習態	基本動作。	與體適能的關係。	2. 能了解長距離慢	態度評量	每個人需
10/22	力與美	3		度。		3. 能體驗慢跑時的	跑時,會面臨身體	口頭評量	求的不
 10/28	六、青春	J		3d-III-1 應用學習策		身心感受。	體力與心理意志的		同,並討
10/20	奔跑			略,提高運動技能學習		4. 能掌握慢跑動作	障礙。		論與遵守
				效能。		與呼吸要領。	3. 能盡力克服體力		團體的規
				4c-III-2 比較與檢視個		5. 能利用團體動力	與意志的挑戰。		則。
				人的體適能與運動技能		增進慢跑能力與意	4. 能在練習活動中		人 E5 欣

				± 173		+ 4	尚1111日111日 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		尚
				表現。		志力。	掌握慢跑動作與呼		賞、包容
				4c-III-3 擬定簡易的體		6. 能體會路跑運動	吸要領,並增加慢		個別差異
				適能與運動技能的運動		好處,並積極規畫參	跑的距離或時間。		並尊重自
				計畫。		與一場公路慢跑活	5. 能積極參與班級		己與他人
				4d-III-1 養成規律運動		動。	慢跑運動。		的權利。
				習慣,維持動態生活。			6. 能了解馬拉松運		人 E8 了解
				4d-III-3 宣導身體活動			動的由來及國內馬		兒童對遊
				促進身心健康的效益。			拉松賽事。		戲權利的
							7. 能體會路跑運動		需求。
							好處,並積極規畫		
							參與一場公路慢跑		
							活動。		
			健體-E-B1	1c-III-2 應用身體活動	Ib-III-1 模仿性與主題	1. 能熟練拳擊有氧	1. 加強手部握拳的	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B3	的防護知識,維護運動	式創作舞。	的基本動作。	方法及腳的姿勢。	行為檢核	育】
			健體-E-C3	安全。		2. 能配合節奏的音	2. 藉著曾練過的武	團體合作	人 E8 了解
				2c-III-2 表現同理心、		樂,熟練數種拳擊	術練習,學童已有	態度評量	兒童對遊
				正向溝通的團隊精神。		動作組合起來的拳	馬步和弓步的基	口頭評量	戲權利的
				2c-III-3表現積極參		擊有氧。	礎,因此在本活動		需求。
#t 10	貳、身體			與、接受挑戰的學習態		3. 能和同學一起愉	中要注意拳和腳的		
第 10 週 10/29	力與美	0		度。		快的跳拳擊有氧舞	動作能正確、順		
	七、健康	3		3c-III-1 表現穩定的身		蹈。	暢,使動作的特色		
11/4	有氧			體控制和協調能力。			發揮出來。		
				3c-III-3 表現動作創作			3. 學完了拳和腳的		
				和展演的能力。			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。		
			健體-E-B1	1c-III-2 應用身體活動	Ib-III-1 模仿性與主題	1. 能配合快節奏的	1. 能熟練階梯有氧	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B3	的防護知識,維護運動	式創作舞。	音樂,學會動感的	基本動作。	行為檢核	育】
			健體-E-C3	安全。		階梯有氧動作。	2. 能了解階梯有氧	團體合作	人 E8 了解
				2c-III-2 表現同理心、		2. 能和同學一起愉	可強化腿部力量及	態度評量	兒童對遊
ht 11	貳、身體			正向溝通的團隊精神。		快的跳階梯有氧舞	增加身體肺活量。	口頭評量	戲權利的
第 11 週 11/5	力與美	0		2c-III-3表現積極參		蹈。			需求。
	七、健康	2		與、接受挑戰的學習態					
11/11	有氧			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。					
			健體-E-A2	1c-III-1 了解運動技能	Bc-III-1 基礎運動傷害	1. 知道足球行進間	1. 能完成教師示範	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C2	要素和基本運動規範。	預防與處理方法。	傳接球的動作。	動作,並培養足球	行為檢核	育】
				1c-III-2 應用身體活動	Hb-III-1 陣地攻守性球	2. 能藉由活動練習	行進間傳接球的能	態度評量	人 E8 了解
				的防護知識,維護運動	類運動基本動作及基礎	足球行進間傳接球	力。	操作評量	兒童對遊
				安全。	戰術 。	的動作。	2. 能完成教師示範		戲權利的
	貳、身體			1d-III-1 了解運動技能		3. 知道用足球護球	動作,並於活動中		需求。
第 12 週				的要素和要領。		的動作。	展現動作。		【品德教
11/12	力與美 八、足球	3		3c-III-2在身體活動中		4. 能藉由遊戲完成			育】
11/18	八、足球 小子(一)			表現各項運動技能,發		足球護球的動作。			品 E2 自尊
	小子(一) 			展個人運動潛能。					尊人與自
									愛愛人。
									品 E3 溝通
									合作與和
									諧人際關
									係。

第 13 週 11/19 11/25	貳 力 八 小 外 樂 美 足 (一)	3	健體-E-A2 健體-E-C2	Ic-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。Ic-III-2應用身體活動的防護知識,維護運動的防護知識,維護運動安全。Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心。 3c-III-2在身體活動,發展個人運動技能,發展個人運動技能。 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。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能藉由活動練習 盤求突破的技巧。 2. 能藉由活動培養 足球的技巧。	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	【育安運的【育人兒戲需【育品尊愛品合諧係【育安】巴動保人】医童權求品】巴人爱区作人。安教教案本。教 解遊的 教 尊自。通和關 教究 中心 地
				問題。					【安全教
第 14 週	貳、身體		建體-E-A1	1c-III-2應用身體活動	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	1. 能做出墊上體適	1. 運用有趣的支撐	觀察檢核	【人權教
11/26	力與美	3	健體-E-B2	的防護知識,維護運動	躍、旋轉與騰躍動作。	能動作。	及伸展遊戲,加強	行為檢核	育】
12/2	九、體操		健體-E-B3	安全。		2. 能完成倒立動作。	手部的推撐力量及	態度評量	人 E5 欣

	精靈		健體-E-C2	1c-III-3 了解身體活動			身體的協調性、平	操作評量	賞、包容個
				對身體發展的關係。			衡感,以利本單元		別差異並
				2c-III-2 表現同理心、			主要活動的學習。		尊重自己
				正向溝通的團隊精神。			2. 用有趣的支撑及		與他人的
				2c-III-3表現積極參			伸展遊戲,加強手		權利。
				與、接受挑戰的學習態			部的推撑力量及身		人 E8 了解
				度。			體的協調性、平衡		兒童對遊
				3c-III-1 表現穩定的身			感,以利本單元主		戲權利的
				體控制和協調能力。			要活動的學習。		需求。
				3c-III-3 表現動作創作					
				和展演的能力。					
			健體-E-A1	1c-III-2 應用身體活動	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	1. 能學會並完成小	1. 能知道滾翻是一	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B2	的防護知識,維護運動	躍、旋轉與騰躍動作。	魚躍滾翻的動作。	種移動性的動作技	行為檢核	育】
			健體-E-B3	安全。		2. 能完成側手翻的	能。	團體合作	人 E5 欣
			健體-E-C2	1c-III-3 了解身體活動		動作。	2. 能完成小魚躍滾	態度評量	賞、包容個
				對身體發展的關係。			翻的動作。	口頭評量	別差異並
				2c-III-2 表現同理心、			3. 側手翻是結合雙	操作評量	尊重自己
	貳、身體			正向溝通的團隊精神。			手撐地、雙腳上舉		與他人的
第 15 週	力與美			2c-III-3表現積極參			和側身翻轉三項基		權利。
12/3	九、體操	3		與、接受挑戰的學習態			本動作的一種運		人 E8 了解
12/9	精靈			度。			動。		兒童對遊
	州蓝			3c-III-1 表現穩定的身			4. 身體在墊上移動		戲權利的
				體控制和協調能力。			而重心不停的轉		需求。
				3c-III-3 表現動作創作			換,要不斷的平		
				和展演的能力。			衡。		
							5. 要孰悉身體的軸		
							心及體驗控制身體		
							的感覺。		

			健體-E-A1	1c-III-2 應用身體活動	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	能完成側手翻結合	能學會側手翻動作	觀察檢核	【人權教
			健體-E-B2	的防護知識,維護運動	躍、旋轉與騰躍動作。	兔跳、小魚躍、前滾	後,發揮創意,結	行為檢核	育】
			健體-E-B3	安全。		翻等動作。	合兔跳、小魚躍、	態度評量	人 E5 欣
			健體-E-C2	1c-III-3 了解身體活動			前滾翻等墊上運	操作評量	賞、包容個
				對身體發展的關係。			動,分組合作來玩		別差異並
# 10 vm	貳、身體			2c-III-2 表現同理心、			過關接力遊戲。		尊重自己
第 16 週 12/10	力與美	3		正向溝通的團隊精神。					與他人的
 12/16	九、體操	3		2c-III-3表現積極參					權利。
12/10	精靈			與、接受挑戰的學習態					人 E8 了解
				度。					兒童對遊
				3c-III-1 表現穩定的身					戲權利的
				體控制和協調能力。					需求。
				3c-III-3 表現動作創作					
				和展演的能力。					
			健體-E-A1	1c-III-1 了解運動技能	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	1. 能找出起跳慣用	1. 能利用踢腿找出	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C2	要素和基本運動規範。	基本動作。	腳與前導腳。	起跳慣用腳與前導	行為檢核	育】
				1d-III-1 了解運動技能		2. 能運用剪式(前導	腳 。	團體合作	人E3 了解
				的要素和要領。		腳與起跳腳)側跨	2. 能運用剪式側跨	態度評量	每個人需
				1d-III-2 比較自己或他		跳。	跳橫越橡皮筋繩。	口頭評量	求的不
第 17 週	參、運動			人運動技能的正確性。		3. 學習正確的跳高	3. 能在練習活動		同,並討論
12/17	競技場	3		3c-III-1 表現穩定的身		分解動作。	中,做出正確的助		與遵守團
 12/23	十、現代	0		體控制和協調能力。		4. 能了解跳高比賽	跑及側跨跳動作。		體的規則。
12/20	輕功			3c-III-2在身體活動中		的簡易規則。	4. 能在練習活動中		人 E5 欣
				表現各項運動技能,發		5. 能組合剪式跳高	做出正確及安全的		賞、包容個
				展個人運動潛能。		動作,並參與跳高運	落地動作。		別差異並
				3d-III-1 應用學習策		動。	5. 能以剪式側跨跳		尊重自己
				略,提高運動技能學習			的方式横越橡皮筋		與他人的
				效能。			繩,最後以著墊,		權利。

				3d-III-3 透過體驗或實			完成空中與落墊動		人 E8 了解
				踐,解決練習或比賽的問			作。		兒童對遊
				題。			6. 能做出剪式跳高		戲權利的
							的助跑、起跳、空		需求。
							中及落墊的組合動		
							作。		
							7. 能了解正確跳高		
							規則,並完成跳高		
							比賽。		
			健體-E-B1	1d-III-3 了解比賽的進	Cb-III-1 運動安全教	1. 能了解拔河運動	1. 能了解並說出拔	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C1	攻和防守策略。	育、運動精神與運動營養	起源與特性。	河運動起源與特	行為檢核	育】
			健體-E-C2	2d-III-2 分辨運動賽事	知識。	2. 能了解拔河握	性。	團體合作	人 E3 了解
				中選手和觀眾的角色和		繩、姿勢的方法與動	2. 能了解並做出拔	態度評量	每個人需
				責任。		作的要領。	河握繩、姿勢的方	口頭評量	求的不
							法與動作的要領。		同,並討論
							3. 從事拔河運動		與遵守團
	,						前,除了基本的暖		體的規則。
第 18 週	參、運動						身活動之外,還要		
12/24	競技場	3					多加強肌肉的伸展		
12/30	十一、カ						運動,避免造成運		
	拔山河						動傷害。		
							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。		

			健體-E-B1	1d-III-3 了解比賽的進	Cb-III-1 運動安全教	1. 能了解拔河握	1. 能了解並做出拔	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C1	攻和防守策略。	育、運動精神與運動營養	繩、姿勢的方法與	河握繩、姿勢的方	行為檢核	育】
			健體-E-C2	2d-III-2 分辨運動賽事	知識。	動作的要領。	法與動作要領。	團體合作	人E3了解
				中選手和觀眾的角色和		2. 能了解八人制拔	2. 能了解並做出拔	態度評量	每個人需
				責任。		河比賽的規則。	河雙人對練及團體	口頭評量	求的不
***	參、運動					3. 能了解拔河握	練習的動作要領。		同,並討論
第 19 週 12/31	競技場	0				繩、姿勢的方法與	3. 能了解並做出拔		與遵守團
	十一、力	3				動作的要領。	河團體練習的動作		體的規則。
1/6	拔山河					4. 能了解八人制拔	要領及八人制拔河		
						河比賽的規則。	比賽的規則及裁判		
						5. 培養欣賞的能	手勢。		
						力,並養成守秩序及	4. 能欣賞運動賽		
						爱護公物的習性。	事,展示並發表蒐		
							集的資料。		
			健體-E-A2	1c-III-1 了解運動技能	Bc-III-1 基礎運動傷害	1. 知道手球傳接的	1. 能完成教師示範	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C2	要素和基本運動規範。	預防與處理方法。	動作要領。	動作,並培養手球	行為檢核	育】
				1c-III-2 應用身體活動	Hd-III-1 守備/跑分性球	2. 能藉由活動練習	傳接的基本動作。	團體合作	人 E8 了解
				的防護知識,維護運動	類運動基本動作及基礎	培養手球傳接的要	2. 能完成教師示範	態度評量	兒童對遊
				安全。	戰術。	領。	動作,並於活動中	口頭評量	戲權利的
500 m	參、運動			1d-III-1 了解運動技能		3. 知道手球運球的	展現動作。		需求。
第 20 週 1/7	競技場	3		的要素和要領。		基本要領。			【品德教
 1/13	十二、樂	J		2c-III-2 表現同理心、		4. 能藉由活動練習			育】
1/10	趣手球			正向溝通的團隊精神。		培養手球運球傳			品 E2 自尊
				3c-III-2在身體活動中		接。			尊人與自
				表現各項運動技能,發		5. 知道原地肩上射			愛愛人。
				展個人運動潛能。		球的動作要領。			品 E3 溝通
				3d-III-3 透過體驗或實		6. 藉由遊戲展現原			合作與和
				踐,解決練習或比賽的		地肩上射球的動作			諧人際關

				問題。		要領。			係。
						7. 能藉由活動培養			【安全教
						手球的技巧。			育】
						8. 能藉由活動培養			安 E7 探究
						跑步傳球快攻的技			運動基本
						巧。			的保健。
			健體-E-A2	1c-III-1 了解運動技能	Bc-III-1 基礎運動傷害	1. 知道手球傳接的	1. 能完成教師示範	觀察檢核	【人權教
			健體-E-C2	要素和基本運動規範。	預防與處理方法。	動作要領。	動作,並培養手球	行為檢核	育】
				1c-III-2 應用身體活動	Hd-III-1守備/跑分性球	2. 能藉由活動練習	傳接的基本動作。	團體合作	人 E8 了解
				的防護知識,維護運動	類運動基本動作及基礎	培養手球傳接的要	2. 能完成教師示範	態度評量	兒童對遊
				安全。	戰術。	領。	動作,並於活動中	口頭評量	戲權利的
				1d-III-1 了解運動技能		3. 知道手球運球的	展現動作。		需求。
				的要素和要領。		基本要領。			【品德教
				2c-III-2 表現同理心、		4. 能藉由活動練習			育】
# 01 vm	參、運動			正向溝通的團隊精神。		培養手球運球傳			品 E2 自尊
第 21 週 1/14	競技場	3		3c-III-2在身體活動中		接。			尊人與自
1 /00	十二、樂	o I		表現各項運動技能,發		5. 知道原地肩上射			愛愛人。
1/20	趣手球			展個人運動潛能。		球的動作要領。			品 E3 溝通
				3d-III-3透過體驗或實		6. 藉由遊戲展現原			合作與和
				踐,解決練習或比賽的問		地肩上射球的動作			諧人際關
				題。		要領。			係。
						7. 能藉由活動培養			【安全教
						手球的技巧。			育】
						8. 能藉由活動培養			安 E7 探究
						跑步傳球快攻的技			運動基本
						巧。			的保健。

彰化縣縣立新水國民小學 112 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(5-15-25-3以一個檔上傳同一區域)
 - 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
	1. 能正確有效的值	 走用冰箱。			
	2. 知道營養素的需	宫要量會因性別	、年齡及活動量而不同。		
	3. 認識營養不良及	及其所造成的健	康問題。		
	4. 知道設計菜單的	与原則 。			
	5. 檢視菜單是否合	含乎均衡飲食。			
	6. 能了解一氧化碳	炭中毒發生的原	因與緊急處理的程序與要點。		
	7. 能熟悉一氧化碳	炭中毒緊急處理	的程序與要點。		
課程目標	8. 能知道瓦斯氣爆	暴發生的原因與	危險情形。		
	9. 能了解使用瓦其	斤器具應注意的	事項。		
	10. 能和家人共同	關心,並提醒日	1 常生活中與安全有關的事項。		
	11. 能評估傷害或	病痛情境的正码	崔用藥方法。		
	12. 能了解家庭急	救箱的正確儲於	文與使用方法。		
	13. 能充實促進安	全用藥的態度。			
	14. 學習拒絕他人	不當的身體碰解			
	15. 學習與人相處	必須互相尊重。	•		
	健體-E-A1具備良	好身體活動與係	建康生活的習慣,以促進身心健全發	展,並認識個人物	寺質,發展運動與保健的潛能。
領域核心素養	健體-E-A2具備探	索身體活動與係	建康生活問題的思考能力,並透過體	2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	具保健計畫及實作能力,並以創新思	考方式,因應日常	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-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。
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,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。

【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。

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。

【戶外教育】

戶 EI 善用教室外、戶外及校外教學,認識生活環境(自然或人為)。

【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 E7 探究運動基本的保健。

【性別平等教育】

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 EI 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。

【品德教育】

品 El 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。

【海洋教育】

重大議題融入

海 El 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 El 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

加姆小片	教學單元/	節數	領域核心	學習了	重點	(3) 1FI 口 1基	69 77 70 60 40 40	に日上し	融入議題
教學進度	主題名稱	即数	素養	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點
			健體-E-A3	1a-III-3 理解促進健康	Ea-III-1 個人的營養	1. 能正確有效的使用冰	1. 知道冰箱冷凍庫、冷	口語評量	【人權教
			健體-E-B3	生活的方法、資源與規	與熱量之需求。	箱。	藏室的溫度,及適合存	操作評量	育】
			健體-E-C3	範。	Ea-III-2 兒童及青少	2. 知道營養素的需要量	放的食物種類。	觀察檢核	人 E5 欣
			及服 L CO		年飲食問題與健康影	會因性別、年齡及活動	2. 能說出清理冰箱的	行為檢核	賞、包容個
				管理的原則與方法。	響。	量而不同。	方法。	態度評量	別差異並
	壹、青春			2a-III-3 體察健康行動 Ea-III-3 毎日飲食指 3. 試	3. 認識營養不良及其所	3. 能正確有效的使用		尊重自己	
炒 1 vm	生活實踐			的自覺利益與障礙。	南與多元飲食文化。	造成的健康問題。	冰箱。		與他人的
第 1 週 2/11	宝石 貞 政	3			HAY ON RAIL	4. 知道設計菜單的原	4. 讓學童了解長期的		權利。
	一、飲食	J		2b-III-3 擁有執行健康		則。	飲食不當,會造成營養		
2/17				生活行動的信心與效能		5. 檢視菜單是否合乎均	不良,營養不良則包括		
	新主張			感。		衡飲食。	營養過剩及營養不足。		
				3a-III-2 能於不同的生			5. 了解營養素的需要		
				活情境中,主動表現基			量會因性別、年齡及活		
				礎健康技能。			動量而不同。		
				 3b-III-3 能於引導下,			6. 能知道設計菜單		
				表現基本的決策與批判			時,需要注意的事項。		

2/25 活實踐家 3 健體-E-B2 理與社會各層面健康的 侵害的自我防護。 身體碰觸。 論,引導學童了解身體 操作評量 等教育】	2/25	第 2 週 表 音 選 2/18 字 2/24 字 3 週 音、 青春生	3	健體-E-A2 健體-E-B2	技能。 4a-III-1 運用多元的健康 () () () () () () () () () () () () ()	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。	1. 發的 2. 緊點 3. 的 4. 應 5. 並全 6. 境 7. 正 8. 的 2. 緊點 3. 的 4. 應 5. 並全 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 意 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 意 6. 境 7. 正 8. 的 4. 應 5. 並是 6. 意 6.	7. 組食 1. 解可熟 救免 2. 解造查確 3. 曾發分救用 1. 解明 4.	口操觀行態語評論檢檢評量量核核量	【育安日應的安日危的
	3/2 三、青春防 概念。	2/25	3							
3/2 二、青素 ts 概念。	072		J	(A) 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		N II W II WINA K				

	衛站			2a-III-2 覺知健康問題		相尊重。	異,並能拒絕不當的身	行為檢核	性騷擾、性
				所造成的威脅感與嚴重		3. 認識「性侵害」,學	體碰觸。	態度評量	侵害、性霸
				性。		習自我保護。	2. 以閱讀、討論與分享		凌的概念
				3b-III-4 能於不同的生		4. 知道受侵害或騷擾	的方式,引導學童認識		及其求助
				活情境中,運用生活技		時,如何尋求協助。	何謂「性侵害」, 並能		管道。
				能。			學習自我保護的方法。		
			健體-E-A2	la-III-1 認識生理、心	Db-III-3 性騷擾與性	1. 能學習自我保護並建	1.建立「身體自主權」	口語評量	【性別平
			健體-E-B2	理與社會各層面健康的	侵害的自我防護。	立「身體自主權」的觀	的觀念,並學習自我	操作評量	等教育】
				概念。		念。	保護的方法,避免使	觀察檢核	性 E5 認識
第 4 週	壹、青春生			2a-III-2 覺知健康問題		2. 能學習自我保護及自	自己處於危險的境	行為檢核	性騷擾、性
3/3	活實踐家	3		所造成的威脅感與嚴重		救的方法,並認識遭受	地。	態度評量	侵害、性霸
3/9	三、青春防			性。		性侵害的處置方法。	2. 學習自我保護的方		凌的概念
	衛站			3b-III-4 能於不同的生			法,使自己處於危險境		及其求助
				活情境中,運用生活技			地時能臨機應變。		管道。
				能。					
			健體-E-B1	3b-III-1 獨立演練大部	Db-III-5 友誼關係的	1. 能分享「茫然」、「空	1. 以小說的方式引入	口語評量	【性別平
				分的自我調適技能。	維繫與情感的合宜表	虚」、「無聊」或「無	情境討論,引導學童討	操作評量	等教育】
			健體-E-C2		達方式。	所適從」的感受,討論	論「茫然」「空虚」「無	觀察檢核	性El認識
				3b-III-2獨立演練大部 分的人際溝通互動技	Fa-III-4 正向態度與	這些感受對心理健康的	聊」或「無所適從」的	行為檢核	住 EI 認識 生理性
	壹、青春			元的八 除馮迪 <u></u> 工助投 能。	情緒、壓力的管理技	影響。	感受,和這些感受對心	態度評量	】 生理性 別、性傾
第5週	生活實踐				巧。	2. 能重視個人與群體的	理健康的影響,從中培		向、性別
3/10 	家	3		3b-III-3 能於引導下,		關係,培養樂於助人的	養樂於助人的態度。		特質與性
3/16	四、迎向			表現基本的決策與批判		態度。	2. 能重視個人與群體		別認同的
	未來			的技能。		3. 樂於嘗試各項團體活	的關係,再內化到自己		多元面
				3b-III-4 能於不同的生		動與運動。	身上,破除做不到、淺		貌。
				活情境中,運用生活技		4. 能分享參與團體性身	嘗即止的想法。		
				能。		體活動的喜悅。	3. 藉由故事的引導類		性 E10 辨識
									性別刻板

	5. 能分辨不同行為例如	比自己,並能說出在身	的情感表
	自作主張、英雄主義、	體活動後的喜悅感	達與人際
	欺負別人和扮小丑,對	受,樂於參與團體活	互動。
	團體表現與個人關係的	動,再來加入故事接龍	性 E11 培養
	影響。	教學元素,讓孩子說說	性別間合
	6. 學習處理分離時的負	自己加入不同行為後	宜表達情
	面情緒與學習及面對新	的故事後續,並能歸納	感的能
	環境適應的方法。	出其對團體表現的影	力。
		響。	了 1 1 1 4 4 4 4
		4. 利用大聲公活動引	【人權教
		起學童參與活動的興	育】
		趣,並藉此說出感謝與	人 E4 表達
		祝福。	自己對一
		5. 明確告訴學童面對	個美好世
		分難免感到焦慮與不	界的想
		捨 ,如何化悲傷為力	法, 並聆
		量,順利邁向人生另一	聽他人的
		個學習階段。	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
			70-227011

									為生【畫 涯解與的 。 生教 E12 問決力 與 12 問決力
			健體-E-A2	1a-III-2 描述生活行為	Ca-III-1 健康環境的	1. 能了解、分析垃圾汙	1. 我們每天製造許多	口語評量	【人權教
			健體-E-C1	對個人與群體健康的影	交互影響因素。	染對人體健康和環境有	垃圾,如果沒有妥當處	操作評量	育】
				響。	Ca-III-2 環境汙染的	何危害。	理,會產生許多環境問	觀察檢核	人 E3 了解
				la-III-3 理解促進健康	來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的	2. 能了解居住社區中垃	題。	行為檢核	每個人需
				生活的方法、資源與規		圾汙染的環境問題。	2. 堆放過久的垃圾會	態度評量	求的不
				範。	參與及綠色消費概念。	3. 能分析社區中垃圾汙	發出臭味,不僅破壞環		同,並討論
	壹、青春			lb-III-1 理解健康技能		染對居民健康與安適的	境衛生、傳染疾病,也		與遵守團
	生活實踐			和生活技能對健康維護		影響。	會影響生活品質。		體的規則。
第6週	家			的重要性。		4. 能擬定策略,參與環	3. 了解社區環境的概		人 E4 表達
3/17	五、健康	3		4a-III-2 自我反省與修		保活動,改善環境問	况。		自己對一
3/23	美麗新社			正促進健康的行動。		題。	4. 了解社區的垃圾問		個美好世
	围					5. 能了解「噪音」的定	題,將對社區居民的人		界的想
				4a-III-3 主動的表現促		義。	體健康與生活環境造		法,並聆聽
				進健康的行動。		6. 能了解噪音汙染將危	成影響。		他人的想
				4b-III-1 公開表達個人		害人體健康。	5. 社區的垃圾問題將		法。
				對促進健康的觀點與立		7. 能了解居住社區的噪	對社區居民的人體健		【環境教
				場。		音問題。	康與生活環境造成影		育】 理 E1 AA
			41	4b-III-2使用適切的事		8. 能調查並分析社區中	響。		環EI 參與
				證來支持自己健康促進		噪音汙染對居民健康與	6. 了解維護社區的環		戶外學習

的立場。	安適影響。	境衛生是所有社區居	與自然體
4b-III-3 公開提倡促進	9. 能了解校門口家長汽	民的責任,所以大家應	驗,覺知自
健康的信念或行為。	機車產生的音量也是社	該積極參與社區環保	然環境的
	區噪音的來源之一。	活動,改善社區環境,	美、平衡、
	10. 能提出正確減少噪	解決垃圾問題。	與完整性。
	音的方法,並在日常生	7. 在生活中令人感到	環 E16 了解
	活中確實實踐。	不適的聲響就是「噪	物質循環
	11. 養成良好環保習	音」。不同分貝的噪音	與資源回
	慣,身體力行垃圾減量	對身心健康造成不同	收利用的
	與降噪。	程度的影響,不同的環	原理。
	12. 能察覺社區的環保	境的噪音源也會有所	【品德教
	問題,擬定改善計畫,	不同。	育】
	並確實執行。	8. 找出居住社區的噪	品 El 良好
		音汙染源,並統計分析	生活習慣
		該汙染源對居民造成	與德行。
		的影響,嘗試找出減噪	品 E2 自尊
		策略,改善社區生活品	尊人與自
		質。	愛愛人。
		9. 希望學童透過活動	【戶外教
		的進行,了解校園噪音	育】
		的來源,知道噪音除了	户 E1 善用
		會影響健康外,也會影	教室外、戶
		響學習的成效。	外及校外
		10. 希望透過學童的宣	教學,認識
		導行動,讓家長也能投	生活環境
		入生活減噪的活動,以	(自然或
		期能達到健康生活零	人為)。
		噪音的境界。	

第 7 週 3/24 3/30	壹、青春生活實践 3 六 運動	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-3 了解身體活動 對身體發展的關係。 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. 能學會及練習遊戲動作。 2. 能學會及練習平衡身體的動作。 3. 能與同學一起完成遊戲動作。	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。 1.能在平衡化。 1.能在平衡化。 2.能先在平均地面上,練習學聯跳躍。 3.能利用器具完成指定動作。	口操鄉親行態理量。	【育人賞別尊與權人兒戲需人】E5、差重他利E8童權求稅容並己的解對利。
第 8 週 3/31 4/6	貳、運動 的樂章 七、迷你 網球	健體-E-A1 健體-E-C2	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	Ha-III-1 網/牆性球 類運動基本動作及基 礎戰術。	1. 能知道的握拍方式。 2. 能藉由活動培養球感 及正、反拍揮擊技巧。 3. 能藉由活動練習正、 反拍揮擊技巧。	1. 能掌握正確握拍要領,並進行球感練習。 2. 能完成教師示範動作,並於活動中展現動作。 3. 能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 量	【育人每求同與體人賞別 格 了需 , 遵的 E5 、 差明)

				表現各項運動技能,發					尊重自己
				展個人運動潛能。					與他人的
									權利。
				3d-III-1 應用學習策					人 E8 了解
				略,提高運動技能學習					兒童對遊
				效能。					戲權利的
				3d-III-3 透過體驗或實					需求。
				踐,解決練習或比賽的					1110 -110
				問題。					
			健體-E-A1	1c-III-1 了解運動技能	Ha-III-1 網/牆性球	1. 做出正確的下手發球	1. 能做出有效的發球。	口語評量	【人權教
			健體-E-C2	要素和基本運動規範。	類運動基本動作及基	與參加比賽。	2. 能運用發球、正反拍	操作評量	育】
				ld-III-1 了解運動技能	礎戰術。	2. 了解迷你網球比賽的	擊球參與迷你網球比	觀察檢核	人 E3 了解
			的要素和要領。		簡易規則。	賽。	行為檢核	每個人需	
			2c-III-3 表現積極參			3. 能了解迷你網球比	態度評量	求的不	
				與、接受挑戰的學習態			賽簡易規則。		同,並討論
				度。					與遵守團
	求 								體的規則。
第9週	貳、運動			3c-III-1 表現穩定的身					人 E5 欣
4/7	的樂章	3		體控制和協調能力。					賞、包容個
4/13	七、迷你			3c-III-2在身體活動中					別差異並
	網球			表現各項運動技能,發					尊重自己
				展個人運動潛能。					與他人的
				 3d-III-1 應用學習策					權利。
				略,提高運動技能學習					人 E8 了解
				效能。					兒童對遊
				3d-III-3 透過體驗或實					戲權利的
									需求。
				践,解決練習或比賽的 問 E					
				問題。					

第 10 週 4/14 4/20	貳的八小。 寒章 球(二)	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Ic-III-1 了票數規範。 Ic-III-2 應用身體護運動技能。 Ic-III-2 應用身體護運動技能的安全。 Id-III-1 了領領 Id-III-1 可領別	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. 能藉的技巧守門 () 。	1. 能完成教師示範動作,並於活動中展現動作。 2. 能完成教師示範動作,並培養手球傳接的基本動作。	口操觀行態語解為檢評解檢檢評例	【育人兒戲需【育品尊爱品合諧係【育安運的人】 E8 童權求品】 E2 人爱 E3 作人。 安】 E7 動保權 了對利。 德 自與人溝與際 全 探基健教 解遊的 教 尊自。通和關 教 究本。
第 11 週 4/21 4/27	貳、運動 的樂章 八、足球 小子(二)	2	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	Ic-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 Ic-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 Id-III-1 了解運動技能	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。	知道足球守門員的動作 要領。	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! 2. 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 額	【人權教 育】 人 E8 了解 兒童對遊 戲權利的 需求。

			健體-E-A1	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。 1c-III-2應用身體活動	Cc-III-1 水域休閒運	1. 能學會正確的捷泳手	1.學會正確的捷泳手	口語評量	【育品尊爱品合諧係【育安運的【品】 EZ與人溝與際 全 探動保海線 尊自。通和關教究本。教
第 12 週 4/28 5/4	貳 的 九 樂道動 中	3	健體-E-C1	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。	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。	臂划水動作。 2. 能學會正確的捷泳划 水及換氣動作。	臂划水動作。 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。 3.指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。 4.透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣的活動,讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。	操作解核核整理	育】 喜親動域海游巧救海從水 安E2 技熟能具多休 E3 事休 B 自

	健體-E-A1		Cc-III-1 水域休閒運	1. 能學會正確的捷泳划		口語評量	活動的知 識與技能 育】 安全教 育】 安 E7 探究 的保健 的保健 者
第 13 週	健體-E-C1	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。	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 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	水換氣動作。 2. 能評估水上自救的情境。 3. 能具備水中自救能力。	2. 結合蹬牆、漂浮、打 水、划手及換氣動作,	操作额,有寒的寒寒,有寒寒,寒寒寒寒寒,寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒寒	育海親動域海游巧救海從水活識【育安運的】日水,安区泳,知区事域動與安】?了動保喜活重全學技熟能具多休的技全 探基健歡 水。會 鱼。備元閒知能教 宪本。

第 14 週 5/12 5/18	貳 的 十 小子	3	健體-E-C2 健體-E-C3	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潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Bd-III-1 武術組合動 作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動 作與應用。	1. 身幹 2. 調 3. 守 4. 作 5. 續 6. 第 方 7. 參與 整	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。 2. 針對未熟練的簡易 拳術進行教學時 順暢。 3. 能做出正確的基本 動作並能加以應用。 4. 熟練並能正確的 4. 熟練並能連續的 新招式。	口操觀行態語解檢檢評解檢檢	【 育 】 人 E8 了解 人 童 權 利 。
第 15 週 5/19 5/25	參、 春年華 十一高手	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	Ic-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 Ic-III-2應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 Id-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	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。	口操 觀 行 態 聲 量 核 核 量	【育】人兒戲需【育品尊愛 人名 整權求品 【 育品 尊愛

			健體-E-A2 健體-E-C1	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。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Bc-III-1 基礎運動傷 害預防與處理方法。	1. 知道運球投籃的動作 要領。 2. 能藉由遊戲完成運球	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	品合
第 16 週 5/26 6/1	參 嘉 十 球 華 、 善	3	健體-E-C2	Ic-III-2應用身體活動的防護知識,維護運動的防護知識,維護運動技能的要全。 Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同環治學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Hb-III-1 陣地攻守性 球類運動基本動作及 基礎戰術。	2. 能稱田遊戲元成連球投籃基本動作要領。	動化・	觀 行 態 餐 檢 核 鬙	人兒戲需【育品尊爱品合諧係【育艺童權求品】 E2 人爱 E3 作人。安了對利。德 自身人 溝與際 全解遊的 教 尊自。通和關 教

第 17 週 6/2 6/8	參 嘉 十 冠 樂 樂 勇	3	健體-E-A3 健體-E-B2	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. 能引力	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.能運動。 3.能够展過程與規則。 4.能學會付其 4.能學會有 項。	口操觀行態評評檢檢評量	安運的【育人每求同與體【育品合諧係ET基健權了人不並守規德溝和關究本。教解解計劃則教講和關稅,
第 18 週 6/9 6/15	參 嘉 十 冠 二 軍	3	健體-E-A3 健體-E-B2	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。	1. 能學會小鐵人三項 運動的技巧及安全事項。 2. 介紹自由車行車安全及體驗騎車樂趣。 3. 能完成一項(含校內的活動)的小鐵人三項 比賽。	口操作额行態	【育人每求同與體【育品 人類 了需 可以 的 是 的 是 的 的 , 遵 的 品 的 , 遵 的 品 。 是 3 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. 教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。