

## 彰化縣彰化市南郭國民小學 114 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<br>(班級/組別) | 六 | 教學節數 | 每週(3)節 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|--------|
| 課程目標   | 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。<br>2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。<br>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。<br>4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。<br>5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。<br>6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。<br>7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。<br>8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。<br>9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。<br>10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。<br>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。<br>13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。<br>14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。<br>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。 |                 |   |      |        |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
| 融入之重大議題 | 【環境教育】<br>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。                                                                                                                              |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         | 【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。                                                                               |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                                                                                                                       |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>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】<br>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。                                                                                                                                   |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         | 【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br>品 E6 同理分享。                                                                                                                                 |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         |                                                                                                                                                                        |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         |                                                                                                                                                                        |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         |                                                                                                                                                                        |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
|         |                                                                                                                                                                        |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
| 課程架構    |                                                                                                                                                                        |                                                            |                      |                    |                            |                              |                                           |
| 教學進度    | 教學單元/<br>主題名稱                                                                                                                                                          | 學習重點                                                       |                      | 學習目標               | 學習活動內容                     | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                              |
|         |                                                                                                                                                                        | 學習表現                                                       | 學習內容                 |                    |                            |                              |                                           |
| 第 1 週   | 壹、健康<br>一.環境體<br>檢大行動                                                                                                                                                  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。 | ◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。 | ◆能認識環境汙染的形式、汙染源及其對身體健康的危害。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>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<br>五. 海陸任<br>遨遊 | <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>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>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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>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>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> | <p>1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。</p> <p>2. 完成簡易三項全能接力活動。</p> <p>3. 了解三項全能運動所需的體適能。</p> <p>4. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>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。</p> <p>7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p> | <p>1. 認識三項全能的比賽內容、規則、器材與安全事項及比賽順序和轉換區的作用與規定。</p> <p>2. 進行簡易三項全能接力活動。</p> <p>3. 了解三項全能運動所需的體適能。</p> <p>4. 學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p> <p>7. 記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                           |
| 第 2 週 | 壹、健康<br>一. 環境體       | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。                                                                                                                                    | 1. 能認識生活中常見的污染形式及來                                                                                                                                                                                        | ◆能認識環境污染的形式、污染                                                                                                                                                                                                                         | 觀察評量<br>口頭評量                                    | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用 |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                              |                                       |
|-------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
|       | 檢大行動                   | 響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                | 源。<br>2. 能覺察環境污染對健康的影響。                                                                                                     | 源及其對身體健康的危害。                                                                                                                           | 行為檢核<br>態度評量                 | 會導致環境汙染與資源耗竭的問題。                      |
|       | 貳、體育<br>五. 海陸任<br>遨遊   | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>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。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>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。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 1. 了解三項全能運動所需的體適能。<br>2. 了解自身體適能的狀態。<br>3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。<br>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。<br>5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 | 1. 了解三項全能運動所需的體適能。<br>2. 學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。<br>3. 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。<br>4. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。<br>5. 記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                       |
| 第 3 週 | 壹、健康<br>一. 環境體<br>檢大行動 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。                                                                                                                                                                                                                          | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。                                                          | ◆能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的                                                                                                    | ◆能了解生活中造成汙染的行為，並能於生活                                                                                                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭 |

|       |                             |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                     |                              |                                           |
|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|       |                             | 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 保健行為。                                                                                                                                                        | 中實行保健行為，保護自己免於環境汙染的傷害。                                                                              | 態度評量                         | 的問題。                                      |
|       | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊<br>六. 飛越極限 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 進行修改式三項全能活動。<br>2. 介紹運動對健康的好處。<br>3. 分享挑戰三項全能活動的感想。<br>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。<br>5. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。<br>6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>7. 表現良好的跳高動作。 | 1. 完成修改式三項全能活動。<br>2. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。<br>3. 了解跳高技術的動作要素及要領。<br>4. 表現良好的跳高動作。<br>5. 思考如何修正動作及避免失誤。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                           |
| 第 4 週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動          | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切的事                                                                                                                                                                                               | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。                                                      | ◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。                                                                                                                                   | ◆能認識生活各方面能達成的環保行動。                                                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>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。 |

|       |                    |                                                                                                                                               |                          |                                                                                            |                                                                                  |                              |                                           |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|       |                    | 證來支持自己健康促進的立場。                                                                                                                                |                          |                                                                                            |                                                                                  |                              |                                           |
|       | 貳、體育<br>六. 飛越極限    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。    | 1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。<br>2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>3. 表現良好的跳高動作。                           | 1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。<br>2. 了解跳高技術的動作要素及要領。<br>3. 表現良好的跳高動作。<br>4. 思考如何修正動作及避免失誤。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                           |
| 第 5 週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>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。 | 1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。<br>2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。<br>3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。 | ◆能了解綠色消費的定義，並於生活中落實行動。                                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>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<br>六. 飛越極限    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。                                                                                          | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。    | 1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。<br>2. 表現良好的跳遠動作。                                                        | 1. 了解跳遠技術的動作要素及要領。                                                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         |                                           |

|       |                            |                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                                                |                                                           |                              |                                                                           |
|-------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|       |                            | 與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                                                                                                                    |                                                                           | 動作。                                                                                                                            | 2. 表現良好的跳遠動作。<br>3. 思考如何修正動作及避免失誤。                        | 態度評量                         |                                                                           |
| 第 6 週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司          | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。<br>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。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。                    | 1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。<br>2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。<br>3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。<br>4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。<br>5. 能分析不同人生階段的差異性。 | ◆了解成長各階段的特性及注意事項。                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【生命教育】</b><br><b>生 E2 理解人的身體與心理面向。</b><br>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<br>六. 飛越極限<br>七. 力拔山河 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>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。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。<br>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。<br>3. 了解跳遠技術的                                                            | 1. 了解運動傷害處置方式、簡易貼紮、固定的方式。<br>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                           |

|       |                   |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                             |                                                                                              |                              |                                                             |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|       |                   | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。                                                                                                                                               |                                                        | 動作要素與要領。<br>4. 表現良好的跳遠動作。<br>5. 能了解拔河的历史由來、裝備。<br>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。           | 3. 能了解拔河的历史由來。<br>4. 能了解拔河的裝備。<br>5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。<br>6. 能做好伸展運動平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展。 |                              |                                                             |
| 第 7 週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部分自我調適技能。<br>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。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 | 1 能認識人生各階段生長發育的轉變。<br>2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。<br>3. 能分析不同人生階段的差異性。<br>4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。 | ◆了解成長各階段的特性及注意事項。                                                                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>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<br>七. 力拔山    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。                                                                                                                                                     | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。                                   | 1. 能做出雙手互推、深蹲、手推                                                                            | 1. 能做出雙手互推、深蹲、手推                                                                             | 觀察評量<br>口頭評量                 |                                                             |



|       |                   |                                                                                                        |                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |                              |                                                                            |
|-------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|       | 河                 | <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>                                       |                                                                   | <p>車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。</p> <p>2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。</p> <p>3. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。</p> <p>4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</p> <p>5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。</p> | <p>車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。</p> <p>2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。</p> <p>3. 能回家後自行持續自主訓練，並記錄在活力存摺。</p> <p>4. 能了解並做出握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</p> <p>5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。</p> | 行為檢核<br>態度評量                 |                                                                            |
| 第 8 週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | <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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> | <p>1. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。</p> <p>2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>3. 能覺察影響人生</p>                                                                           | ◆學會關注自己也關心他人的健康。                                                                                                                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> |

|       |                   |                                                                                                          |                          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |                                                 |                                                                            |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|       |                   | <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>          |                          | <p>各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。</p>                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                 |                                                                            |
|       | 貳、體育<br>七. 力拔山河   | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</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。</p> | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。     | <p>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。</p> <p>2. 能安全的進行拔河比賽。</p> <p>3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。</p> <p>4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。</p> <p>5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。</p> | <p>1. 能知道裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。</p> <p>2. 能安全的進行拔河比賽。</p> <p>3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。</p> <p>4. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                                                            |
| 第 9 週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，</p>             | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | <p>1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。</p> <p>2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。</p>                                                                                                          | <p>1. 了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。</p> <p>2. 學習悲傷情緒</p>                                                                         | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> |

|        |                   |                                                                                                                      |                              |                                                                                    |                                                       |                              |                                                             |
|--------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|        |                   | 表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                                                              |                              | 3. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。                                                             | 的調適技巧。                                                |                              |                                                             |
|        | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤   | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。 | 1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。<br>2. 能運用足球做出指定動作。<br>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。      | 1. 能正確做出指定的足球傳球動作要領。<br>2. 能認真參與活動。                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                             |
| 第 10 週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>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。     | 1. 能接納自己的成長變化。<br>2. 能選擇有益身心健康的具體行動。<br>3. 能體悟老化現象對生活的不便。<br>4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 | 1. 了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。<br>2. 學習悲傷情緒的調適技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>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<br>八. 腿上乾坤   | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>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。 | 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。<br>2. 能認真、積極參                                        | 1. 能正確做出指定的足球傳球及射門動作要領。<br>2. 能認真參與比賽活動。              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                             |

|        |                  |                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |                                                         |                              |                                  |
|--------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|        |                  |                                                                                                                       |                                                                                                       | 與活動，並與同學討論戰術。                                                                                                                                                     |                                                         |                              |                                  |
| 第 11 週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> | Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。                                                                             | <p>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</p> <p>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</p>                                                                                                 | <p>1. 能理解飲食習慣與健康之間的相關性。</p> <p>2. 認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
|        | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤  | <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>                                                  | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。</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. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。</p> <p>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>3. 世界盃球員、介紹球員身體組成（Power、speed、肌耐力）。</p> <p>4. 透過比賽，演練進攻防守策略。</p> <p>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> | ◆能將傳球、射門的動作應用在比賽中。                                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |

|        |                   |                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                  |                                                                                                               |                              |                                  |
|--------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|        |                   |                                                                                                                                                                                |                                                             | 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。                                                                               |                                                                                                               |                              |                                  |
| 第 12 週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。<br>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。                                   | ◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。                                                                       | 1. 能理解飲食習慣與健康之間的相關性。<br>2. 認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。                                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
|        | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>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。<br>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。<br>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。<br>3. 能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。 | 1. 認識 3 對 3 籃球賽起源與發展現況及規則。<br>2. 透過影片觀察或教師示範，學童依個人能力學習不同的運球方式。<br>3. 操作行進間運球搭配不同的運球方式變換方向。<br>4. 運球在比賽情境中的運用。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |
| 第 13 週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概                                                                                                                                                     | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。                                       | 1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。                                                                               | 1. 能理解不同年齡、工作的群體                                                                                              | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性      |

|                   |    |                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                              |       |
|-------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|
|                   | 食島 | <p>念。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>       | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。      | <p>2. 能理解六大類食物的代換分量。</p> <p>3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。</p>                                                                                                    | <p>的熱量需求也不同。</p> <p>2. 能依照步驟找出自己的熱量需求，認識各營養素的熱量多寡。</p> <p>3. 能理解六大類食物的代換分量，依照自己的熱量需求攝取足夠的營養和熱量。</p>                                                                    | 行為檢核<br>態度評量                 | 與差異性。 |
| 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 |    | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>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。</p> | <p>1. 認識傳球在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 小組合作傳球及討論策略。</p> <p>3. 知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。</p> <p>4. 知道並做出運球上籃動作。</p> <p>5. 能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。</p> <p>6. 取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |       |

|        |                   |                                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                              |                                  |
|--------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 第 14 週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 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。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>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。      | 1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。<br>2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。<br>3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。                                                         | 1. 能認識多元飲食文化。<br>2. 能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。<br>3. 能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。                                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |
|        | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>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。 | 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。<br>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。<br>3. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。<br>4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。 | 1. 知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。<br>2. 知道並做出運球上籃動作。<br>3. 能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。<br>4. 取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。<br>5. 透過擔任不同角色的參與，了解 3 對 3 籃球賽。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                  |
| 第 15 週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 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。                                                                                                                   | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。      | 1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。<br>2. 能運用營養知識                                                                                               | 1. 能認識多元飲食文化。<br>2. 能理解飲食習慣與個人、家                                                                                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |

|                     |                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |                                                       |  |  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
|                     |                                                                                                                                                                      | <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> |                                                                                                                                                                       | <p>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。</p> <p>3. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。</p> <p>4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。</p>                                                               | <p>庭、社會、社區交互影響。</p> <p>3. 能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。</p> |  |  |
| 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | <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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>        | <p>1. 能認識訓練平衡的設施、場域。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。</p> <p>5. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> | <p>1. 認識平衡木的設施、規格及正式平衡木比賽的場地器材。</p> <p>2. 能做出教師給予靜態平衡動作，運用肢體的展現，從中觀察、欣賞、分享。</p> <p>3. 能嘗試自己或與同伴練習，在行進平衡木時，運用身體部位做出動態平衡。</p> <p>4. 能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>       |  |  |



|        |                     |                                                                                                                                                                     |                            |                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 16 週 | 壹、健康<br>四. 守護青春     | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                                       | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。     | <p>1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。</p> <p>2. 能覺察個資外洩的嚴重性。</p> <p>3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。</p>                                           | <p>1. 能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。</p> <p>2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。</p>                                    | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</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>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|        | 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | <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>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | <p>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。</p> <p>2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。</p> <p>3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>4. 能完成教師給予</p> | <p>1. 能嘗試自己或與同伴練習，在行進平衡木時，運用身體部位做出動態平衡。</p> <p>2. 能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。</p> <p>3. 能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|        |                 |                                                                                                               |                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                 | <p>題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>                                                                    |                        | <p>在平衡木上的任務動態平衡。</p> <p>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p>                                               | <p>4. 能在行進間接住球並維持動態平衡。</p> <p>5. 能在平衡木上做出旋轉的技能。</p> <p>6. 可以展現穩定的身體控制協調能力。</p> <p>7. 能懂得欣賞別人成功的經驗。</p> |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 第 17 週 | 壹、健康<br>四. 守護青春 | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | <p>1. 能認識性侵害的定義。</p> <p>2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。</p> <p>3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</p> <p>4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。</p> <p>5. 能認識身體自主權的概念。</p> <p>6. 能表達對身體自主權的重視。</p> | <p>1. 能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。</p> <p>2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。</p>                                 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</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>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |

|        |                     |                                                                                                                                                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |          |
|--------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|
|        | 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | <p>1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>4. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</p> <p>6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。</p> <p>7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。</p> <p>8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</p> | <p>1. 能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。</p> <p>2. 能在行進間接住球並維持動態平衡。</p> <p>3. 能在平衡木上做出旋轉的技能。</p> <p>4. 可以展現穩定的身體控制協調能力。</p> <p>5. 能懂得欣賞別人成功的經驗。</p> <p>6. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</p> <p>7. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。</p> <p>8. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。</p> <p>9. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |          |
| 第 18 週 | 壹、健康                | 1a-III-2 描述生活行為                                                                                                                                                                                      | Db-III-5 友誼關係的維            | 1. 能認識維繫友誼                                                                                                                                                                                                                                    | 1. 能正確運用社                                                                                                                                                                                                                                                      | 觀察評量                                            | 【性別平等教育】 |

|                   |                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 四. 守護青春           | <p>對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>      | <p>繫與情感的合宜表達方式。</p>                                                                                | <p>與合宜表達情感的正確方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>                                                                                 | <p>群媒體、學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>                                 | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>             | <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</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>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
| 貳、體育<br>十一. 好球強強滾 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 認識法式滾球的由來與賽事。</p> <p>2. 學習法式滾球運動的精神與規範。</p> <p>3. 認識法式滾球的場地。</p> <p>4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。</p> <p>5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> | <p>1. 認識法式滾球賽事由來、精神與規範。</p> <p>2. 認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協調能力，在遊戲中解決問題，展現合作與團隊精神。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                                                                                                                                                                                                                                  |

|        |                   |                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                      |                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                   |                                                                                                                                                     |                                                                 | 6. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。                                                                                   |                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 第 19 週 | 壹、健康<br>四. 守護青春   | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>                                               | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。                                          | <p>1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。</p> <p>2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。</p> <p>3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。</p>                  | ◆能認識愛滋病的傳染途徑及對健康所帶來的威脅性，並學習如何預防愛滋病。                                             | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</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>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|        | 貳、體育<br>十一. 好球強強滾 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。</p> <p>2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p> <p>4. 了解法式滾球進</p> | <p>1. 認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協調能力，在遊戲中解決問題，展現合作與團隊精神。</p> <p>2. 從滾球比賽中</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|        |                   |                                                                                        |                                           |                                                                             |                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                   | 踐，解決練習或比賽的問題。                                                                          |                                           | 攻、防守的比賽規則。<br>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。<br>6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。          | 了解球員的任務、比賽的進攻防守規則，體認到團隊合作的重要性，在賽事中能共同思考並解決問題。 |                              |                                                                                                                                                                                                                   |
| 第 20 週 | 壹、健康<br>四. 守護青春   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。                    | 1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。<br>2. 能自我檢核網路使用習慣。<br>3. 能分辨性騷擾的樣態。<br>4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 | ◆能同理愛滋病患的處境，學會尊重與關懷。                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br>品 E6 同理分享。<br>【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|        | 貳、體育<br>十一. 好球強強滾 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進                                              | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Hc-III-1 標的性球類運 | 1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。                                                        | 1. 從滾球比賽中了解球員的任務、比賽的進攻                        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         |                                                                                                                                                                                                                   |

|                       |                            |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                             |                              |  |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|                       |                            | 攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。                                          | 動基本動作及基礎戰術。                                          | 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。<br>3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。<br>4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。<br>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。<br>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。<br>7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。 | 防守規則，體認到團隊合作的重要性，在賽事中能共同思考並解決問題。<br>2. 能透過比賽，演練進攻、防守的策略。<br>3. 能宣傳法式滾球運動。                   | 態度評量                         |  |
| 貳、體育<br>十一. 好球<br>強強滾 | 健體-E-A1 健體-E-C2<br>健體-E-C3 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>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。<br>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。<br>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。<br>3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。<br>4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。<br>5. 能在比賽中表現                                        | 1. 從滾球比賽中了解球員的任務、比賽的進攻防守規則，體認到團隊合作的重要性，在賽事中能共同思考並解決問題。<br>2. 能透過比賽，演練進攻、防守的策略。<br>3. 能宣傳法式滾 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |

|  |  |  |  |  |                                                                                |             |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>穩定身體控制與協調力。</p> <p>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</p> <p>7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。</p> | <p>球運動。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|



## 彰化縣彰化市南郭國民小學 114 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<br>(班級/組別) | 六 | 教學節數 | 每週(3)節 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|--------|
| 課程目標   | 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。<br>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。<br>3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。<br>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。<br>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。<br>6. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。<br>7. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。<br>8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。<br>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。<br>10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。<br>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。<br>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。<br>13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。<br>14. 能表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。<br>15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 |                 |   |      |        |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。                                                                                      |                                                   |                                                             |                                                     |                                                         |                                                                |                              |                                                                   |
| 融入之重大議題         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |                                                   |                                                             |                                                     |                                                         |                                                                |                              |                                                                   |
|                 | 課程架構                                                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                             |                                                     |                                                         |                                                                |                              |                                                                   |
|                 | 教學進度                                                                                                                                                                                                          | 教學單元/<br>主題名稱                                     | 學習重點                                                        |                                                     | 學習目標                                                    | 學習活動內容                                                         | 評量方式                         | 融入議題內容重點                                                          |
|                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                   | 學習表現                                                        | 學習內容                                                |                                                         |                                                                |                              |                                                                   |
|                 | 第 1 週                                                                                                                                                                                                         | 壹、健康<br>一.天生我才必有用                                 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>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。                              | 1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。<br>2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。 | 1.能從生理、心理、家庭、社會等面向形成自我概念。<br>2.能欣賞自己優點和接納自己的不完美，進行心理調適，達到自我悅納。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。 |
| 貳、體育<br>五.身體書法家 |                                                                                                                                                                                                               | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。                                        | 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。<br>2.分組嘗試練習用身體 | ※學習與欣賞舞蹈創作的美感。                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量                                   |                              |                                                                   |

|       |                   |                                                                                                                |                        |                                                                                                            |                                                                  |                              |                                                                   |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|       |                   | 體驗。                                                                                                            |                        | 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。                                                                                |                                                                  |                              |                                                                   |
| 第 2 週 | 壹、健康<br>一.天生我才必有用 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>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。 | 1. 能理解自我悅納的定義。<br>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。<br>3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。                      | 1. 能了解自我悅納的定義及自我悅納的程度會影響心理健康。<br>2. 能調適自己、接納自己的限制，進行補償轉移，達到自我悅納。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。 |
|       | 貳、體育<br>五. 身體書法家  | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 | 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 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。<br>2. 分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 | ※分組練習，參與溝通，共同構畫表演成果。                                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                   |
| 第 3 週 | 壹、健康<br>一.天生我才必有用 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。                                                          | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1. 能理解自我悅納的定義。<br>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                                                         | 1. 能了解自我悅納的定義及自我悅納的程度會影響心理健康。<br>2. 能調適自己、接納自己的限制，進行補償轉          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。                    |

|                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                             |  |                        |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                        | <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> |                                                                                                                                                                                         | <p>償轉移達到自我悅納。</p> <p>3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。</p> <p>4. 能理解潛能的定義。</p> <p>5. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>6. 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。</p> | <p>移，達到自我悅納。</p> <p>3. 能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。</p> <p>4. 能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。</p> |  | <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> |
| <p>貳、體育</p> <p>五. 身體書法家</p> <p>六. 鈴上雲霄</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>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體</p> | <p>1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>                                                                               | <p>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。</p> <p>2. 分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。</p> <p>3. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>4. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。</p> | <p>1. 分組練習，參與溝通，共同構畫表演成果。</p> <p>2. 各組進行表演與彼此回饋，並記錄表演中的各種觀察，並讚美最欣賞的身體書法家。</p> <p>3. 藉由扯鈴由來的故事，讓學童循序漸進的學習更多扯鈴招式。</p>                          | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>                                             |  |                        |

|       |                            |                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                 |                                                                                      |
|-------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                            | <p>活動促進身心健康的效益。</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>5. 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。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 能了解扯鈴的歷史由來。</p> <p>8. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。</p>                                  |                                                                            |                                                 |                                                                                      |
| 第 4 週 | <p>壹、健康<br/>一. 天生我才必有用</p> | <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> | <p>1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p> <p>4. 能正確回答職業探索和潛能的問題。</p> <p>5. 能省思並回答關於自我悅納的問題。</p> | <p>1. 能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。</p> <p>2. 能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> |
|       | <p>貳、體育<br/>六. 鈴上雲霄</p>    | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>                                                                                                           | <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>  | <p>1. 能做出指定的扯鈴動作。</p> <p>2. 能了解扯鈴的招式動</p>                                                                                                                          | <p>※藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。</p>                                                   | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>             |                                                                                      |

|       |                         |                                                                                                                                     |                                                         |                                                                               |                                                                              |                                        |                                                                     |
|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|       |                         | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>                                    |                                                         | <p>作，並分析與他人的差異。</p>                                                           |                                                                              | <p>態度評量</p>                            |                                                                     |
| 第 5 週 | <p>壹、健康<br/>二. 解癮密碼</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>                     | <p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p>                              | <p>※能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。</p>                                          | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>貳、體育<br/>六. 鈴上雲霄</p> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定</p>                                               | <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> | <p>1. 能做出指定的扯鈴動作。</p> <p>2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。</p> <p>3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。</p> | <p>1. 藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。</p> <p>2. 能和同學認真討論，創造出表演節目。</p> <p>3. 將精采片段與同學分享。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                                     |

|       |                         |                                                                                                                                      |                                     |                                                                                                                                                   |                                                               |                                        |                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                         | <p>的身體控制和協調能力。</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。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>     |                                     | <p>4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。</p> <p>5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。</p>                                                                                            |                                                               |                                        |                                                                                                                                             |
| 第 6 週 | <p>壹、健康<br/>二. 解癮密碼</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-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> | <p>1. 能了解電子煙對身體的影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p> <p>3. 能具備破除健康迷思的技能。</p> <p>4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響</p> <p>5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。</p> <p>6. 能為維護健康採取相對應的行動。</p> | <p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。</p> <p>2. 能了解菸酒媒體廣告的規定。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|       | <p>貳、體育<br/>七. 排球高手</p> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極</p>                                                                                | <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p>  | <p>1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。</p> <p>2. 能積極正確做出低手</p>                                                                                               | <p>1. 認識夏季奧運會排球賽制。</p> <p>2. 複習禮尚網來二對二比賽。</p>                 | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                                                                                                             |

|       |                        |                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                            |                                                               |                                        |                                                                     |
|-------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|       |                        | <p>參與、接受挑戰的學習態度。</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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>                                                         | <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                           | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。</p> | <p>3. 了解排球高手傳球的正確動作。</p>                                      |                                        |                                                                     |
| 第 7 週 | <p>壹、健康<br/>二、解癮密碼</p> | <p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> | <p>1. 能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。</p> <p>2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。</p>                                         | <p>1. 能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。</p> <p>2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>貳、體育<br/>七、排球高手</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團</p>                                                                                        | <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                           | <p>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。</p>                                                 | <p>※了解排球位置與輪轉方式。</p>                                          | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                                     |



|       |                                           |                                                                                                                                                      |                                                              |                                                                                                                                |                                                                        |                                                 |                                                                     |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|       |                                           | <p>隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>                                                                                                           |                                                              | <p>2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。</p> <p>3. 能知道並做出輪轉方向及位置。</p>                                                                           |                                                                        |                                                 |                                                                     |
| 第 8 週 | <p>壹、健康</p> <p>二. 解癮密碼</p>                | <p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> | <p>1. 能了解成癮性物質的治療方式。</p> <p>2. 能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。</p> <p>3. 能對成癮行為提出具體改善建議。</p> <p>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。</p> | <p>※能學會拒絕成癮性物質的技能，並在生活中展現具體行動。</p>                                     | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>貳、體育</p> <p>七. 排球高手</p> <p>八. 桌球精靈</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗</p>                               | <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>                          | <p>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。</p> <p>2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。</p> <p>3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。</p> <p>4. 能使用數位手持裝置</p> | <p>1. 了解排球位置與輪轉方式。</p> <p>2. 正確做出指定的正手擊球、發球動作要領。</p> <p>3. 認真參與活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                                                     |

|       |                |                                                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                           |                                                            |                              |                                                          |
|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|
|       |                | 或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>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。                                                                            |                                                   | 拍攝比賽影片供討論參考。<br>5. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。<br>6. 能運用桌球拍做出指定動作。                                                               |                                                            |                              |                                                          |
| 第 9 週 | 壹、健康<br>二、解癮密碼 | 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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>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。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 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。<br>2. 能公開提倡拒癮的信念或行為。<br>3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響<br>4. 能對成癮行為提出具體改善建議。<br>5. 能公開提倡拒癮的信念或行為。 | ※能學會拒絕成癮性物質的技能，並在生活中展現具體行動。                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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<br>八、桌球精靈 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-III-1 表現穩定                                                              | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                      | 1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。<br>2. 能運用桌球拍做出指定動作。<br>3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊                                                     | 1. 認真參與活動。<br>2. 正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。<br>3. 透過討論策略積極參與活動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                          |

|        |                          |                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                                                            |                                                                  |                                        |                                                 |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
|        |                          | <p>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>球、正手、反手擊球及發球動作。</p> <p>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。</p>                                                                       |                                                                  |                                        |                                                 |
| 第 10 週 | <p>壹、健康<br/>三. 健康新攻略</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>                                                                        | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p>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」，就可能導致傳染病盛行。</p> <p>2. 能認識傳染病的常見病原體。</p>                                              | <p>※藉由新聞媒體的報導情境，了解「病原體」能透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，導致傳染病盛行。</p>     | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【品德教育】</b><br/><b>品 B1 良好生活習慣與德行。</b></p> |
|        | <p>貳、體育<br/>八. 桌球精靈</p>  | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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</p> | <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>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。</p> <p>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>3. 能了解終身運動的重要性。</p> <p>4. 能利用反覆練習正、反手擊球，並精進自己的技能。</p> | <p>1. 將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。</p> <p>2. 了解終身運動的重要性，並從中找到自己的終身運動。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                 |

|        |                               |                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                             |                                                                          |                              |                           |
|--------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|        |                               | 或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                                                                   |                                                                                     |                                                                             |                                                                          |                              |                           |
| 第 11 週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略              | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。                          | 1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。<br>2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。                            | ※藉由新聞媒體的報導情境，了解「病原體」能透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，導致傳染病盛行。                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
|        | 貳、體育<br>八. 桌球精靈<br>九. 角力主角我來當 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>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。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 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。<br>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。<br>3. 能認識角力運動、設施及場域。 | 1. 了解終身運動的重要性，並從中找到自己的終身運動。<br>2. 認識角力運動的場地規格及選手身上裝備。<br>3. 認識角力運動的起源歷史。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |
| 第 12 週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略              | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅                                                                      | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性                                        | 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。<br>2. 能了解傳染病對自身                    | ※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）等，並了解傳染病的感染症狀、傳染                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|        |                    |                                                                                                                           |                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                              |                           |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|        |                    | 感與嚴重性。                                                                                                                    | 健康自我照護的意義與重要性。                                      | 健康及生活環境的影響。<br>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。                                                                                                         | 途徑、治療方法和預防措施。                                                                                                                                             |                              |                           |
|        | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。                                 | 1. 能認識不同的角力運動招式。<br>2. 能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。<br>3. 學童能解決練習時所面臨的問題。<br>4. 能完成自由式角力基本動作練習。<br>5. 能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>6. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。<br>7. 學童能解決練習時所面臨的問題。 | 1. 認識角力運動羅馬式、自由式及沙灘角力三種不同形式規則、型態。<br>2. 透過影片賞析，了解不同角力運動型態的賽事。<br>3. 完成自由式角力基本動作的練習。<br>4. 在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>5. 可以展現角力基本動作技能的純熟度。<br>6. 懂得欣賞別人成功的經驗。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |
| 第 13 週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略   | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>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。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的 | 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。<br>2. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。                                                                                               | ※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）等，並了解傳染病的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。                                                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|        |                    |                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                              |                           |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                 | 意義與重要性。                    | 響。<br>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。                                                                                                                              | 施。                                                                                                                                                                                        |                              |                           |
|        | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。        | 1. 能完成自由式角力基本動作的練習。<br>2. 能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>3. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。<br>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。<br>5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。<br>6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。<br>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。 | 1. 完成自由式角力基本動作的練習。<br>2. 在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>3. 可以展現角力基本動作技能的純熟度。<br>4. 懂得欣賞別人成功的經驗。<br>5. 認識角力甜心陳玟陵：勇敢做自己。<br>6. 讓更多人知道角力運動。<br>7. 只要努力實踐沒有不可能的夢想。<br>8. 如何成為臺灣史上第 1 位站上奧運舞臺的女子角力選手。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                           |
| 第 14 週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略   | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。                                                                                                                                                        | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1. 能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。                                                                                                                                                                  | ※能了解「預防性健康自我照護」對生活的重要性。                                                                                                                                                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|        |                 |                                                                                                                                                                          |                            |                                                                             |                                                                                             |                              |                        |
|--------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
|        |                 | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                                                                                                |                            | 2. 能養成良好生活習慣，預防不同疾病。<br>3. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。<br>4. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 |                                                                                             | 態度評量                         |                        |
|        | 貳、體育<br>十. 百發百中 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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。<br>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。   | 1. 了解拋球、擲球及滾球的使用時機及穩定性。<br>2. 表現良好的拋球、擲球及滾球動作。<br>3. 選擇適合的擲準方式，達成目標。<br>4. 藉由活力存摺擬定策略並驗證成效。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                        |
| 第 15 週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體                                                                                                                                                    | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感        | 1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。                                                       | 1. 能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。                                                                        | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別 |

|  |                 |                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                        |                                                                |
|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|  |                 | <p>健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</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>的合宜表達方式。</p>                   | <p>2. 能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。</p> <p>3. 能針對生活困擾進行正確批判及決定。</p> <p>4. 能察覺消極解決方式所引發的問題。</p> <p>5. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</p>                           | <p>2. 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。</p>                                                                                                                                | <p>行為檢核<br/>態度評量</p>                   | <p>差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|  | 貳、體育<br>十. 百發百中 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>                                                               | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。</p> <p>2. 能藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。</p> <p>3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>4. 能解決在木球活動中遇到的問題。</p> <p>5. 能表現良好的木球擊球動作。</p> | <p>1. 提高滾球的穩定性。</p> <p>2. 藉由溝通、討論擬定進攻和防守策略，並在比賽中實踐及修正。</p> <p>3. 了解木球的比賽方式。</p> <p>4. 表現良好的木球擊球動作。</p> <p>5. 解決在各項木球活動中遇到的問題。</p> <p>6. 簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                                |



|        |                              |                                                                                                                                                                                        |                                            |                                                                                                        |                                                 |                              |                                                                       |
|--------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|        |                              | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。                                                                                                                           |                                            | 6. 能檢視自己揮桿動作的技能表現。<br>7. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。                                                         |                                                 |                              |                                                                       |
| 第 16 週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來              | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。<br>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。                | 1. 能具備改善人際關係及健康行動的信心。<br>2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。<br>3. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。<br>4. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。 | 1. 能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。<br>2. 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
|        | 貳、體育<br>十. 百發百中<br>十一. 水中樂逍遙 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理                                                                                                                                             | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Gb-III-2 手腳聯 | 1. 能了解木球的揮桿及比賽方式。<br>2. 能解決在木球活動中遇到的問題。                                                                | 1. 了解木球的比賽方式。<br>2. 表現良好的木球擊球動作。                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                       |

|        |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                        |                                                 |                                                 |
|--------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|        |                 | <p>心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</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>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>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>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. 能表現良好的木球擊球動作。</p> <p>4. 能檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> <p>5. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。</p> <p>6. 能完成活力存摺。</p> <p>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。</p> | <p>3. 解決在各項木球活動中遇到的問題。</p> <p>4. 簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。</p> <p>5. 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。</p> |                                                 |                                                 |
| 第 17 週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>             | <p>1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。</p> <p>2. 能因應生活情境運用</p>                                                                                                    | <p>1. 能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。</p> <p>2. 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。</p>                                             | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>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>的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</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> |                                                     | 人際溝通技巧。                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                 | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|  | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | <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>4c-III-3 擬定簡易</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>1. 能學會水中轉頭換氣</p> <p>2. 能學會持浮板打水划手換氣。</p> <p>3. 能學會捷泳聯合動作。</p> <p>4. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。</p> <p>5. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。</p> | <p>1. 學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。</p> <p>2. 學會持浮板打水划手換氣。</p> <p>3. 學會捷泳聯合動作。</p> <p>4. 擬定運動計畫，持續增強游泳技能。</p> <p>5. 透過游泳接力賽，表現個人運動技能。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> |                                          |

|        |                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                              |                                                                       |
|--------|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|        |                   | 的體適能與運動技能的運動計畫。                                         |                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                              |                                                                       |
| 第 18 週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。 | 1. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。<br>2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。<br>3. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。<br>4. 能公開表達對未來的信心及健康行動。<br>5. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。<br>6. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 | 1. 能察覺畢業焦慮的影響層面。<br>2. 能具備轉換焦慮的積極調適做法。                                                                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
|        | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>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。      | 1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。<br>2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。<br>3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。<br>4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。                                            | 1. 了解水球運動的歷史、玩法及比賽規則。<br>2. 進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。<br>3. 進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。<br>4. 透過影片欣賞，了解水球比賽。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                       |

|  |  |  |  |                                          |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | 5. 能在課餘時間持續練習游泳。<br>6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。 |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------|--|--|--|

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。