

彰化縣北斗鎮大新國民小學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 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9.認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10.了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11.能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13.能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14.能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				
融入之重大議題	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。				

生E2 理解人的身體與心理面向。 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】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。							
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元/ 主題名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第1週	壹、健康 一.環境體 檢大行動	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

	貳、體育 五.海陸任 遨遊	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2.完成簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.了解自身體適能的狀態。 5.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6.選擇適合自己的運動項目,並依所需的體適能安排運動計畫。 7.完成TABATA、循環訓練等運動模式。	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。 2.進行簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.學會評估運動強度,認識身體活動金字塔。 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。 6.完成TABATA、循環訓練等運動模式。 7.記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第2週	壹、健康 一.環境體 檢大行動	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2.能覺察環境汙染對健康的影響。	◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

	貳、體育 五.海陸任 遨遊	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。 3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4.選擇適合自己的運動項目,並依所需的體適能安排運動計畫。 5.完成TABATA、循環訓練等運動模式。	1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.學會評估運動強度,認識身體活動金字塔。 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。 4.完成TABATA、循環訓練等運動模式。 5.記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第3週	壹、健康 一.環境體 檢大行動	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	◆能針對不同汙染形式,發想解決方法,並實行適當的保健行為。	◆能了解生活中造成汙染的行為,並能於生活中實行保健行為,保護自己免於環境汙染的傷害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

	貳、體育 五.海陸任 遊 六.飛越極 限	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.進行修改式三項全能活動。 2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。 4.選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。 5.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 6.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7.表現良好的跳高動作。	1.完成修改式三項全能活動。 2.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 3.了解跳高技術的動作要素及要領。 4.表現良好的跳高動作。 5.思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第4週	壹、健康 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。 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。	◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、體育 六.飛越極 限	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	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。 2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3.表現良好的跳高動作。	1.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2.了解跳高技術的動作要素及要領。 3.表現良好的跳高動作。 4.思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第5週	壹、健康 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。 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。 2.能完成綠色消費改善計畫,培養符合綠色消費的習慣。 3.能完成環境汙染改善計畫,建立健康的生活環境。	◆能了解綠色消費的定義,並於生活中落實行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、體育 六.飛越極限	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解跳遠技術的動作要素與要領。 2.表現良好的跳遠動作。	1.了解跳遠技術的動作要素及要領。 2.表現良好的跳遠動作。 3.思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第6週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2.能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 3.能認識人生各階段生長發育的轉變。 4.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 5.能分析不同人生階段的差異性。	◆了解成長各階段的特性及注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。

	貳、體育 六.飛越極限 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3.了解跳遠技術的動作要素與要領。 4.表現良好的跳遠動作。 5.能了解拔河的历史由來、裝備。 6.能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。	1.了解運動傷害處置方式、簡易貼紮、固定的方式。 2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3.能了解拔河的历史由來。 4.能了解拔河的裝備。 5.能搜尋拔河相關影片、資料,學習拔河的技巧。 6.能做好伸展運動平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第7週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1能認識人生各階段生長發育的轉變。 2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3.能分析不同人生階段的差異性。 4.能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	◆了解成長各階段的特性及注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。

	貳、體育 七.力拔山河	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	1.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3.能回家後自行持續自主訓練，並記錄在活力存摺。 4.能了解並做出握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第8週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	◆學會關注自己也關心他人的健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

	貳、體育 七.力拔山河	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2.能安全的進行拔河比賽。 3.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	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。 2.能安全的進行拔河比賽。 3.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第9週	壹、健康 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2.能正向面對死亡，接受生命的無常。 3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	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。 2.學習悲傷情緒的調適技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
	貳、體育 八.腿上乾坤	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	1.能正確做出指定的足球傳球動作要領。 2.能認真參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第10週	壹、健康 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。 3.能體悟老化現象對生活的不便。 4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。	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。 2.學習悲傷情緒的調適技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。
	貳、體育 八.腿上乾坤	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能透過觀摩他人或自己察覺,學習到正確傳球及射門動作。 2.能認真、積極參與活動,並與同學討論戰術。	1.能正確做出指定的足球傳球及射門動作要領。 2.能認真參與比賽活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第11週	壹、健康 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。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	1.能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 2.認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

	貳、體育 八.腿上乾坤	3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣, 維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.世界盃球員、介紹球員身體組成(Power、speed、肌耐力)。 4.透過比賽, 演練進攻防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。	◆能將傳球、射門的動作應用在比賽中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第12週	壹、健康 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。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	◆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。 2.認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能依個人能力, 了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況, 並對規則有基本的認識。 3.能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	1.認識3對3籃球賽起源與發展現況及規則。 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。 3.操作行進間運球搭配不同的運球方式變換方向。 4.運球在比賽情境中的運用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第13週	壹、健康 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念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣,持續促進健康。	1.能理解不同年齡、工作的群體的熱量需求也不同。 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.能正向的與隊友討論,發展傳球比賽中的進攻和防守策略,並運用在比賽中。 3.能使用3C用品,透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 4.能在投籃大賽,透過小組合作與分配,提高運動技能學習效能。	1.認識傳球在籃球比賽中的重要性。 2.小組合作傳球及討論策略。 3.知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 4.知道並做出運球上籃動作。 5.能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 6.取消得分點,讓學童進行正式的3對3比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第14週	壹、健康 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。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2.能知道選擇正確飲食的方法,有助於發育和成長。 3.能表現對多元飲食的尊重與接納。	1.能認識多元飲食文化。 2.能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能使用3C 用品,透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2.能在投籃大賽,透過小組合作與分配,提高運動技能學習效能。 3.能在3 對3 比賽中,演練討論的進攻及防守策略。 4.透過循環比賽,找出比賽策略的問題並解決。	1.知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 2.知道並做出運球上籃動作。 3.能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 4.取消得分點,讓學童進行正式的3對3比賽。 5.透過擔任不同角色的參與,了解3對3籃球賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第15週	壹、健康 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。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判,並做出調整飲食均衡的決策。 3.能檢視自己飲食習慣的成因,反思後改進。 4.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	1.能認識多元飲食文化。 2.能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能認識訓練平衡的設施、場域。 2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 3.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 4.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 5.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	1.認識平衡木的設施、規格及正式平衡木比賽的場地器材。 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。 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。 4.能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第16週	壹、健康 四.守護青春	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.能認識性剝削、性騷擾的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。 3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1.能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、體育 十.平衡木上的不倒翁	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	la-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 2.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3.學童有能力解決練習時所面臨的問題。 4.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 5.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 7.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	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。 2.能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。 3.能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。 4.能在行進間接住球並維持動態平衡。 5.能在平衡木上做出旋轉的技能。 6.可以展現穩定的身體控制協調能力。 7.能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第17週	壹、健康 四.守護青春	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.能認識性侵害的定義。 2.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4.能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5.能認識身體自主權的概念。 6.能表達對身體自主權的重視。	1.能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。

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

第18週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中, 主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。	1.能正確運用社群媒體、學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題, 培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 十一.好球強強滾	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.認識法式滾球的由來與賽事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。 3.認識法式滾球的場地。 4.透過遊戲體驗, 解決練習與比賽的問題。 5.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	1.認識法式滾球賽事由來、精神與規範。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第19週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	◆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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 十一.好球強強滾	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3.能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 6.在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。 2.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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第20週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。 3.能分辨性騷擾的樣態。 4.能認識愛滋病及其傳染途徑。	◆能同理愛滋病患的處境，學會尊重與關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、體育 十一.好球強強滾	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3.在賽事中體驗、思考並解決問題。 4.透過比賽，演練進攻、防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。 7.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	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。 2.能透過比賽，演練進攻、防守的策略。 3.能宣傳法式滾球運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

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

彰化縣北斗鎮大新國民小學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 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節, 本學期共(54)節
課程目標	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4.能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。 5.能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症(COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 6.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 7.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 8.能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 10.能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。 11.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。 12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。 13.能認識不同的角力運動招式及動作要領。 14.能表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。 15.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

融入之重大議題	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人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。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。							
	課程架構							
	教學進度 (週次)	教學單元/主題名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題內容重點
			學習表現	學習內容				
	第1週	壹、健康 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。 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。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五.身體書法家	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2.分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	※學習與欣賞舞蹈創作的美感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

第2週	壹、健康 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。 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。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 五.身體書法家	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	Ib-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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第3週	壹、健康 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	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。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。 4.能理解潛能的定義。 5.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 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。	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。 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。 3.能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。 4.能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。

	貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 4.能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 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。 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。 7.能了解扯鈴的歷史由來。 8.能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1.分組練習，參與溝通，共同構畫表演成果。 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
--	--	---	--	---	--	---	--

第4週	壹、健康 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 3.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4.能正確回答職業探索和潛能的問題。 5.能省思並回答關於自我悅納的問題。	1.能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。 2.能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。 涯E6 覺察個人的優勢能力。
	貳、體育 六.鈴上雲霄	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	※藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第5週	壹、健康 二.解癮密碼	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	※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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

	貳、體育 六.鈴上雲霄	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3.欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 4.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	1.藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。 2.能和同學認真討論，創造出表演節目。 3.將精采片段與同學分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第6週	壹、健康 二.解癮密碼	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。 3.能具備破除健康迷思的技能。 4.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5.能了解菸酒媒體廣告的規定。 6.能為維護健康採取相對應的行動。	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。 2.能了解菸酒媒體廣告的規定。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、體育 七.排球高手	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2.能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 3.能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 4.能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	1.認識夏季奧運會排球賽制。 2.複習禮尚網來二對二比賽。 3.了解排球高手傳球的正確動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第7週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1.能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。 2.能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	1.能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。 2.能覺察成癮性物質引發的多重問題。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
	貳、體育 七.排球高手	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2.能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3.能知道並做出輪轉方向及位置。	※了解排球位置與輪轉方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第8週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1.能了解成癮性物質的治療方式。 2.能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。 3.能對成癮行為提出具體改善建議。 4.能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。	※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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
	貳、體育 七.排球高手 八.桌球精靈	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2.能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4.能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 6.能運用桌球拍做出指定動作。	1.了解排球位置與輪轉方式。 2.正確做出指定的正手擊球、發球動作要領。 3.認真參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第9週	壹、健康 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1.能了解拒癮行動受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2.能公開提倡拒癮的信念或行為。 3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 4.能對成癮行為提出具體改善建議。 5.能公開提倡拒癮的信念或行為。	※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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗, 並知道如何尋求救助的管道。
	貳、體育 八.桌球精靈	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。	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。 2.能運用桌球拍做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4.能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	1.認真參與活動。 2.正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。 3.透過討論策略積極參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第10週	壹、健康 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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」, 就可能會導致傳染病盛行。 2.能認識傳染病的常見病原體。	※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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

	貳、體育 八.桌球精靈	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.能了解終身運動的重要性。 4.能利用反覆練習正、反手擊球，並精進自己的技能。	1.將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。 2.了解終身運動的重要性，並從中找到自己的終身運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第11週	壹、健康 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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 八.桌球精靈 九.角力主角 我來當	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	1.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.能認識角力運動、設施及場域。	1.了解終身運動的重要性，並從中找到自己的終身運動。 2.認識角力運動的場地規格及選手身上裝備。 3.認識角力運動的起源歷史。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第12週	壹、健康 三.健康新攻略	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3.能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	※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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、體育 九.角力主角 我來當	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。 2.能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。 3.學童能解決練習時所面臨的問題。 4.能完成自由式角力基本動作練習。 5.能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.學童能展現角力基本動作技能的純熟度。 7.學童能解決練習時所面臨的問題。	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。 2.透過影片賞析，了解不同角力運動型態的賽事。 3.完成自由式角力基本動作的練習。 4.在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 5.可以展現角力基本動作技能的純熟度。 6.懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第13週	壹、健康 三.健康新攻略	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3.能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	※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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

	貳、體育 九.角力主角 我來當	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	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。 2.能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.學童能展現角力基本動作技能的純熟度。 4.學童能解決練習時所面臨的問題。 5.能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6.透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7.能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。	1.完成自由式角力基本動作的練習。 2.在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.可以展現角力基本動作技能的純熟度。 4.懂得欣賞別人成功的經驗。 5.認識角力甜心陳玟陵：勇敢做自己。 6.讓更多人知道角力運動。 7.只要努力實踐沒有不可能的夢想。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第14週	壹、健康 三.健康新攻略	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。 2.能養成良好生活習慣，預防不同疾病。 3.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 4.能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。	※能了解「預防性健康自我照護」對生活的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

	貳、體育 十.百發百中	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐, 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。 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。 2.表現良好的拋球、擲球及滾球動作。 3.選擇適合的擲準方式, 達成目標。 4.藉由活力存摺擬定策略並驗證成效。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第15週	壹、健康 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。 3.能針對生活困擾進行正確批判及決定。 4.能察覺消極解決方式所引發的問題。 5.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2.能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。

	貳、體育 十.百發百中	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 2.能藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 3.能了解木球的揮桿及比賽方式。 4.能解決在木球活動中遇到的問題。 5.能表現良好的木球擊球動作。 6.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 7.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	1.提高滾球的穩定性。 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。 3.了解木球的比賽方式。 4.表現良好的木球擊球動作。 5.解決在各項木球活動中遇到的問題。 6.簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第16週	壹、健康 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下, 表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1.能具備改善人際關係及健康行動的信心。 2.能因應生活情境運用人際溝通技巧。 3.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 4.能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2.能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。

	貳、體育 十.百發百中 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	1.能了解木球的揮桿及比賽方式。 2.能解決在木球活動中遇到的問題。 3.能表現良好的木球擊球動作。 4.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 5.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 6.能完成活力存摺。 7.能學會換氣節奏:韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。	1.了解木球的比賽方式。 2.表現良好的木球擊球動作。 3.解決在各項木球活動中遇到的問題。 4.簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
--	---	--	--	---	---	---	--

第17週	壹、健康 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1.能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2.能因應生活情境運用人際溝通技巧。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2.能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、體育 十一.水中樂逍遙	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1.能學會水中轉頭換氣 2.能學會持浮板打水划手換氣。 3.能學會捷泳聯合動作。 4.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 5.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	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。 2.學會持浮板打水划手換氣。 3.學會捷泳聯合動作。 4.擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 5.透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第18週	壹、健康 四.迎向未來	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1.能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 4.能公開表達對未來的信心及健康行動。 5.能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。 6.能表達促進友誼及自我認同的觀點。	1.能察覺畢業焦慮的影響層面。 2.能具備轉換焦慮的積極調適做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、體育 十一.水中樂逍遙	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	1.能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3.能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。 4.能透過影片欣賞，了解水球比賽。 5.能在課餘時間持續練習游泳。 6.能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。	1.了解水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3.進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。 4.透過影片欣賞，了解水球比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

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。