彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第一學期六年級健體領域-健體課程計畫(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、與趣和動機,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	康軒版 國小健體 6 上	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節。
課程目標	1.學習調適壓力 2.學別網費 3.覺察性學別類 4.破談樂學別類 5.認練樂類類 5.談練樂類 6.演練樂水 6.演練數 6.演練數 4.被認 6.演練數 4.被認數 4.被認數 4.被認數 4.被認數 4.被 4.被 4.被 4.被 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	時影,害推擲仰和大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	消費選擇。 不同。 習自我保護。 、足球的基本動作和 學保護自己。	攻防策略。	
領域核心素養	健體-E-B2 具備應用 與影響。	體育與健康相關	科技及資訊的基本素	養,並理解	驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義 感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關

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。

【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。

【性別平等教育】

性EI認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。

性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。

性 E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

【品德教育】

重大議題融入

品 E6 同理分享。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

【資訊教育】

資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。

資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。

【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。

環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。

課程架構

教學進度	教學進度 教學單元名稱		度 数與罪云夕經 學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)	教子平儿石柄	學習表現	學習內容	子自口你	子自石刻	可里刀八	內容重點	
第一週	第一單元健康用網	1a-Ⅲ-3	Fa-Ⅲ-4	1. 認識網路的便利	第一單元健康用網	發表	【資訊教育】	
	路	理解促	正向態	性與正向使用網路	路	實作	資 E11 建立康健	
	第一課網路不沉迷	進健康	度與情	的方法。	第1課網路不沉迷	演練	的數位使用習慣	
		生活的	緒、壓	2. 描述網路沉迷對	《活動 1》網路的		與態度。	
		方法、	力的管	健康的影響。	正向使用			

資源與 技 3. 覺知網路沉迷所 教師帶領學生閱讀 理 規範。 巧。 造成的威脅感與嚴 課本並提問: 重性。 1b-Ⅲ-1 Fb-Ⅲ-1 1. 你和家人平常會 理解健健康各 4. 透過篩檢量表, 使用網路嗎?在哪 康技能面向平 覺察個人網路沉迷 些狀況下會使用網 和生活|衡安適|問題。 路呢? 技 能 對 ┃ 的 促 進 ┃ 5. 理解避免網路沉 ┃ 2. 使用網路帶給你 健康維 方法與 迷的方法。 哪些正面的幫助? 護的 重 日 常 健 6. 願意培養正向的 【活動 2》你迷 「網」了嗎? 要性。 行┃網路使用習慣。 1b-Ⅲ-4 為。 7. 運用生活技能 教師帶領學生閱讀 了解健 「人際溝通」,獨 □課本,並請學生完 康自主 立演練與家人溝通┃成「網路使用習慣 管理的 網路使用的時間。 自我篩檢量表」學 原則與 8. 了解健康自主管 習單。 方法。 理的原則與方法。 【活動 3》網路沉 2a-Ⅲ-2 9. 運用生活技能 迷的影響 覺知健 「自我管理與監 1. 教師以小傑為例 康問題 督」,反省與修正 說明網路沉迷所形 所造成 網路使用的習慣。 成的惡性循環。 的威脅 10. 運用生活技能 2. 教師播放網路沉 「抗壓能力」,調 | 迷相關影片,統整 感與嚴 重性。 適壓力。 說明網路沉迷對生 2b-Ⅲ-2 11. 理解生活技能 活造成的影響。 願意培 「抗壓能力」對健 《活動 4》遠離迷 養健康 康維護的重要性。 「網」 促進的 12. 運用「五正四 1. 教師帶領學生閱 生活型 樂促進健康」原 讀課本並配合影片 態。 則,強化面對壓力 說明避免網路沉迷 3b-Ⅲ-1 的能力。 的方法。

 	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
獨立演	2. 教師請學生嘗試
練大部	規畫放學後的作息
份的自	時間表,完成「規
我調適	畫作息時間」、「作
技能。	息時間表」學習
3b-Ⅲ-2	單。
獨立演	3. 教師請學生課後
煉 大 部	與家人訂定網路使
分的人	用規範,完成「網
際 溝 通	網路和 3C 產品的
互動技	使用規範」學習
能。	單。
3b-III-4	《活動 5》溝通方
能於不	法——我訊息
同的生	教師請學生上臺演
活情境	練運用人際溝通方
中,運	法「我訊息」,與
用生活	家人溝通網路使用
技能。	時間。
4a-III-2	《活動 6》改進網
自我反	路使用習慣
省與修	1. 教師引導學生運
正促進	用生活技能「自我
健康的	管理與監督」,反
行動。	省與修正網路使用
	的習慣。
	2. 教師請學生寫下
	需要改進的網路使
	用習慣、訂定目
	標,分組討論改進
1 1	<u> </u>

的方法,將討論結
果記錄在「改進網
路使用習慣」學習
單。
《活動 7》面對壓
<u> </u>
1. 教師帶領學生閱
讀課本,說明:小
傑會藉著上網逃避
上
善善善善善。想一想,藉著
上網逃避壓力是健
康的處理方法嗎?
會造成什麼影響
呢?
2. 教師提問: 想一
想,當你面對壓力
時會出現什麼反
應?
3. 教師帶領學生討
論減少壓力的方
法,完成課本生活
行動家,寫下一件
曾讓你感到有壓力
的事,以及面對壓
力的方法。
《活動 8》五正四
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

秋叩明子生仕 <u>五</u>

正四樂促進健康」	
的原則中,選擇一	
項分享做法,並在	
生活中實踐,完成	
「五正四樂促進健	
康」學習單。	
第二週 第一單元健康用網 3b-Ⅲ-2 Db-Ⅲ-5 1.獨立演練網路溝 第一單元健康用網 發表 【資	資訊教育】
	E7 使用資訊科
	與他人建立良
	的互動關係。
	E12 了解並遵
	資訊倫理與使
	資訊科技的相
	規範。
能於不 立與朋友互動的自 儀。	·
同的生 信。 《活動 2》網路訊	
活情境 4. 運用生活技能 息分享禮儀(一)	
中,運 「人際溝通」,獨 1.教師帶領學生閱	
用生活 立演練合宜的情感 讀課本並提問:你	
技能。 表達方式。 認為在社群網站任	
意上傳朋友出糗照	
2. 教師帶領學生閱	
的行為適當嗎?為	

 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
息分享禮儀(二)
1. 教師帶領學生閱
讀課本並提問:你
認為在社群網站直
接貼上並發布他人
分享的訊息適當
嗎?為什麼?
2. 教師帶領學生閱
讀課本並提問:你
認為發送未經證實
的訊息適當嗎?為
什麼?
《活動 4》網路上
互動的迷思
1. 教師提問: 你會
在意自己社群貼文
的按讚數和留言,
如果沒有受到朋友
的關注,你會有什
麼反應呢?
2. 教師提問:與朋
友在網路互動和在
真實世界互動,這
两種互動形式中,
你認為哪一種形式
有助於友誼的維繫
一
《活動 5》自我肯
定机红油箱机器用
教師引導學生運用 数師引導學生運用

					生活技能「自我肯		
					定」,建立與朋友		
					互動的自信。		
					《活動 6》情感合		
					宜表達		
					教師帶領學生閱讀		
					課本,引導學生思		
					考下列溝通情境中		
					「隱藏自己真實的		
					想法」、「沒有考慮		
					为		
					時考慮自己和他人		
					的感受」,哪一種		
					方法比較適當?		
然一 '''	放一吧二1.以 /4.床	1 π 0	С ш о	1 14、12、14 井 /- 4 北		<i>x</i> ∀ ±	「四点が大
第三週	第二單元打造健康	1a-Ⅲ-2					【環境教育】
	消費心法	描述生			消費心法	實作	環 E15 覺知能資
	第一課健康消費選			2. 理解健康消費的			源過度利用會導
	擇	對個人		方法、資源與規	· ·		致環境汙染與資
		與群體			《活動 1》消費選		源耗竭的問題。
		健康的		3. 認同健康消費的			環 E17 養成日常
		影響。		生活規範、態度與			生活節約用水、
		1a-Ⅲ-3	健康消	價值觀。	課本並提問:如果		用電、物質的行
		理解促	費相關	4. 願意培養健康消	你是薇薇,聽完同		為,減少資源的
		進健康	服務與	費的生活型態。	學購物的做法,你		消耗。
		生活的	產品的	5. 運用生活技能	會怎麼做?為什		
		方法、	選擇方	「做決定」,做出	麼?		
		資源與	法。	健康消費的選擇。	《活動 2》想要與		
		規範。		6. 運用多元的健康	需要大不同		
		2b-Ⅲ-1		消費資訊、產品與	教師帶領學生閱讀		
		認同健		服務。	課本並配合健康消		

	•			
康的生	7. 公開提倡綠色消	費相關影片,引導		
活規	費的信念和行動。	學生理解「想要」		
範、態		和「需要」的差		
度與價		異。		
值觀。		《活動 3》健康消		
2b-Ⅲ-2		費決定		
願意培		教師以選購運動鞋		
養健康		為例,配合影片引		
促進的		導學生運用生活技		
生活型		能「做決定」,做		
態。		出健康消費的選		
3b-Ⅲ-4		擇。		
能於不		《活動 4》綠色消		
同的生		費 (居家篇)		
活情境		教師帶領學生閱讀		
中,運		課本,請學生觀察		
用生活		薇薇和家人的綠色		
技能。		消費行為。		
4a-Ⅲ-1		《活動 5》綠色消		
運用多		費(飲食篇)		
元的健		教師帶領學生閱讀		
康資		課本並配合影片說		
訊、產		明綠色飲食的做		
品與服		法。		
務。		《活動 6》綠色消		
4b-Ⅲ-3		費 (旅遊篇)		
公開提		1. 教師帶領學生閱		
倡促進		讀課本並配合影片		
健康的		說明綠色旅遊的做		
信念或		法。		

行為。	2. 教師請學生嘗試
	運用綠色旅遊概
	念,規畫兩天一夜
	的家庭旅遊行程,
	完成「綠色旅遊」
	學習單。
	《活動 7》認識永
	續發展目標 12
	教師配合影片帶領
	學生認識 SDGs 的
	由來與意義,以及
	和 SDGs 的 17 項目
	標,並請學生完成
	「認識永續發展目
	標(一)」、「認識
	永續發展目標
	(二)」學習單。
	【《活動 8》消費方
	式對環境的影響
	我師帶領學生閱讀 数師帶領學生閱讀
	課本並配合影片說
	明快時尚的消費方
	式及其對環境的影
	響。
	《活動 9》服飾生
	命週期各階段的影
	響
	教師帶領學生閱讀
	課本,引導學生分
	析服飾生命週期的

\$\text{\$\frac{\alpha}{\alpha}}\$\text{\$\frac{\alpha}{\alpha}\$\text{\$\frac{\alpha}{\alpha}}\$\tex		_	T			_	T.	
第四週 第二單元打造健康 la-III-2 lb-III-1 j li 描述媒體對於消 思考可以如何以具有創意的方 之 (各個階段對環境造		
第四週 第二單元打造健康 Ia-III-2						成的影響。		
第二單元打造健康						《活動10》綠色消		
第四週 第二單元打造健康 la-III-2 lb-III-1 l. 描述媒體對於消 式傳經色消費倡 議 學習單 東立上 臺分享。						費倡議行動		
第四週 第二單元打造健康 la-II-2 lb-III-1 l. 描述媒體對於消 完成「綠色消費品 養分享。						教師請學生和同學		
第四週 第二單元打造健康 消費心法 第二課健康消費聰明購 1a—III—2 描述生 第二課健康消費聰明購 2Eb—III—1 健康消費 3 數與解體 健康 6 影響。 Eb—III—2 1. 描述媒體對於消費心法 實育訊 雙康, 等求適 解 8 2. 對照生活技能。 3. 運用生活技能。 4. 理解促康增酶。 6. 主動表現健康消費問題, 2》消費問題, 3。以前數學生間,請課本,計論情境						討論,思考可以如		
第四週 第二單元打造健康 la-III-2 Eb-III-1 l. 描述媒體對於消費心法 第二單定性康消費聰明購 la-III-2 el 康消費心法 第二課健康消費聰明購 la-III-3 g 行為的影響。						何以具有創意的方		
第四週 第二單元打造健康 la-III-2 Eb-III-1 l. 描述媒體對於消費心法 第二單定性康消費聰明購 la-III-2 el 康消費心法 第二課健康消費聰明購 la-III-3 g 行為的影響。						式向家人、朋友宣		
第四週 第二單元打造健康 1a-III-2 Eb-III-1 1. 描述媒體對於消 第二單元打造健康 消費心法 第二課健康消費 體 健康 消 費 行為的影響。								
第四週 第二單元打造健康 1a-III-2 Eb-III-1 1. 描述媒體對於消費心法 第二單元打造健康 有為的影響。 第二單元打造健康 有數學 1						·		
第二單元打造健康								
第四週 第二單元打造健康 1a-III-2 描述生 推述生 推读 推读 推读 推读 推动 推动 推动 推动								
描述生 健康消費 體	第四週	第二單元打造健康	1a-Ⅲ-2	Eb-Ⅲ-1	1. 描述媒體對於消		發表	【人權教育】
第二課健康消費聰明購 活行為 費賣訊 2.對照生活情境的 線 課 體 與媒體 的 與群體 的 影響。 Eb-III-2 1a-III-3 健康 服務與生活 數 與 性								
明購 對個人與媒體的影響。 健康需求,尋求適 用的生活技能。						. , , ,		
與群體的 影響。 用的生活技能。 3. 運用生活技能 卷 整。 Eb-III-2 「批判性思考」, 1a-III-3 健康消費								
健康的 響。								
影響。 Eb-Ⅲ-2 「批判性思考」, 教師帶領學生閱讀 「								
1a-Ⅲ-3 健康消費預訊。								
理解促 費相關 費資訊。								
進健康 服務與 4.理解發生消費問 能 「批判性思 者」,判斷廣告媒 體的消費資訊。								
生活的 產品的 選擇方 演與規範。								
方法、 選擇方 源與規範。 體的消費資訊。 資源與規範。 法。 5. 願意培養健康消費的生活型態。 過處理(一) 1b-Ⅲ-3 6. 主動表現健康消費的行動。 1. 教師帶領學生閱讀課本,討論情境 對照生 費的行動。 1 薇薇購買現點現						·		
資源與 規範。 5. 願意培養健康消費的生活型態。 費的生活型態。 6. 主動表現健康消費的行動。 實課本, 討論情境 1 薇薇購買現點現 對照生活動。 責的行動。 實課本, 討論情境 預 預 五 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一								
規範。 1b-Ⅲ-3 對照生 活情境 費的生活型態。 6. 主動表現健康消 費的行動。 費的行動。 1. 教師帶領學生閱 讀課本,討論情境 1. 薇薇購買現點現								
1b-Ⅲ-3 6. 主動表現健康消費 1. 教師帶領學生閱費 對照生 費的行動。 讀課本,討論情境 活情境 1 薇薇購買現點現				14				
對照生 費的行動。 讀課本,討論情境 活情境 1 薇薇購買現點現			•					
活情境 1 薇薇購買現點現								
					六 1 1 2/1			
			的健康			做的巧克力牛奶,		

需求,	其中所添加的牛奶
尋求適	過期,該如何處
用的健	理?
康技能	2. 教師帶領學生閱
和生活	讀課本,討論情境
技能。	2 媽媽想購買健康
2b-Ⅲ-2	食品給薇薇吃,她
願 意 培	應該注意什麼?
養健康	3. 教師帶領學生閱
促進的	讀課本,討論情境
生活型	3 上國中的哥哥想
態。	要學習游泳,養成
3b-Ⅲ-3	規律運動習慣,自
能於引	己報名游泳訓練
導下,	班。他上了一節課
表現基	後想要退出,但是
本的決	訓練班不肯解約,
策與批	這時該如何處理?
判技	《活動 3》消費問
能。	題處理(二)
4a-Ⅲ-3	1. 教師帶領學生閱
主動 地	讀課本,討論情境
表現促	4 爸爸為了參加鐵
進健康	人三項競賽,在網
的 行	路購物平臺訂購一
動。	輛自行車,檢查後
	對品質不滿意,這
	時該如何處理?
	2. 教師帶領學生閱
	讀課本,討論情境
1	7. 1 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7

	•	1		1	1		
					5 薇薇偷用爸爸的		
					信用卡購買遊戲點		
					數,爸爸收到信用		
					卡帳單才發現,這		
					時該如何處理?		
					《活動 4》消費者		
					義務與權利		
					1. 教師帶領學生閱		
					讀課本,說明:身		
					為消費者,應善盡		
					消費者的義務、了		
					解消費者的權利,		
					請根據以下原則,		
					和同學討論並舉例		
					消費者義務與權利		
					的做法。		
					2. 教師請學生在生		
					活中和家人實踐消		
					費者的義務和權		
					利,成為健康消費		
					生活家。		
第五週	第三單元友善的世	2a-Ⅲ-1	Db-Ⅲ-2	1. 關注性別刻板印	第三單元友善的世	實作	【性別平等教
	界	關注健	不同性	象受到個人、家	界	演練	育】
	第一課破除性別刻	康議題	傾向的	庭、學校與社區等	第1課破除性別刻		性 E3 覺察性別角
	板印象	受到個	基本概	因素的交互作用影	板印象		色的刻板印象,
		人、家	念與性	響。	《活動 1》性別刻		了解家庭、學校
		庭、學	別刻板	2. 運用 4F 思考法	板印象的影響		與職業的分工,
		校與社	印象的	省思性別刻板印	教師帶領學生閱讀		不應受性別的限
		區等因	影響與	象。	課本並配合影片引		制。
		素的交	因應方	3. 認同職業的選擇	導學生運用「4F 思		性 E8 了解不同性

- " -	15		la ci en la	
互作用	式。	不應受性別的限		別者的成就與貢
之 影		制。	《活動 2》打破性	獻。
響。			別框架	
2b- Ⅲ -1			1. 教師以「男兒有	
認同健			淚不輕彈」為例,	
康的生			带領學生運用 4F	
活 規			思考法省思性別刻	
範、態			板印象。	
度與價			2. 教師請學生分組	
值觀。			討論,運用 4F 思	
			考法完成課本第77	
			頁對話,省思「女	
			生應該負責做家	
			事」的性別刻板印	
			象。	
			《活動 3》職業不	
			分性別	
			教師請學生上臺分	
			享「職業楷模」學	
			習單,並提問:想	
			一想,不同性別有	
			各自適合的職業	
			嗎?你有什麼想法	
			呢?	
			《活動 4》職業訪	
			談	
			教師請學生上臺分	
			享「職業訪談」學	
			習單,說明職業所	
			需具備的能力、工	

					作的主要內容、性		
					別是否對工作造成		
					影響。		
第六週	第三單元友善的世	4b-Ⅲ-1	Db-Ⅲ-2	1. 認識性別友善廁	第三單元友善的世	發表	【性別平等教
	界	公開表	不同性	所的設置理念。	界	實作	育】
	第二課尊重特質	達個人	傾向的	2. 運用 4F 思考法	第2課尊重特質		性 El 認識生理性
		對促進	基本概	省思葉永鋕事件。	《活動 1》認識性		別、性傾向、性
		健康的	念與性	3. 公開表達個人願	別友善廁所		別特質與性別認
		觀點與	別刻板	意尊重不同性別特	1. 教師帶領學生閱		同的多元面貌。
		立場。	印象的	質。	讀課本並配合影片		性 E12 了解與尊
		4b-Ⅲ-2	影響與	4. 使用不歧視約定	說明性別友善廁所		重家庭型態的多
		使用適	因應方	書支持自己願意尊	的定義及設置理		樣性。
		切的事	式。	重不同性別特質的	念。		
		證來支		立場。	2. 教師說明性別特		
		持自己		5. 以同性婚姻家庭	質概念。		
		健康促		情境,認識性傾向	《活動 2》葉永鋕		
		進的立		基本概念。	事件		
		場。			教師帶領學生閱讀		
					課本,說明玫瑰少		
					年葉永鋕事件。		
					《活動 3》尊重差		
					異		
					教師帶領學生閱讀		
					課本,說明:為了		
					避免發生如同葉永		
					鋕事件的悲劇,面		
					對不同性別特質		
					者,「尊重差異」		
					是消弭偏見和歧視		
					的關鍵。你願意這		

-							
					麼做嗎?如果願		
					意,請在「不歧視		
					約定書」簽名。		
					《活動 4》性別友		
					善		
					1. 教師帶領學生閱		
					讀課本並配合影片		
					說明同性婚姻。		
					2. 教師透過教育部		
					性別平等教育全球		
					資訊網說明性傾向		
					基本概念。		
第七週	第三單元友善的世	1b-Ⅲ-2	Db-Ⅲ-3	1. 認識性騷擾。	第三單元友善的世	發表	【性别平等教
	界	認識健	性騷擾		· ·	實作	育】
	第三課維護身體自	康技能	與性侵		第3課護身體自主	演練	性 E5 認識性騷
	主權	和生活	害的自	性。	權	·// /	擾、性侵害、性
		技能的		3. 理解並演練遭遇	**		霸凌的概念及其
		基本步	護。	性騷擾的因應方	騷擾		求助管道。
		驟。		式。	教師帶領學生閱讀		, ,, p
		2a-Ⅲ-2		4. 自我反省,避免			
		覺知健		成為性騷擾加害			
		康問題		者。	《活動 2》身體界		
		所造成		5. 認識性侵害。	線與身體自主權		
		的威脅		6. 覺知性侵害所造			
		感與嚴		成的威脅感與嚴重	課本並配合影片說		
		重性。		性。	明身體界線與身體		
		3b-Ⅲ-3		7. 認識生活技能			
		能於引		「批判性思考」的			
		導下,		基本步驟。	絕性騷擾		
		表現基		8. 運用生活技能			

本的決	「批判性思考」破	臺演練拒絕性騷	
策 與 批	除性侵害的迷思。	擾。	
判 技	9. 理解預防性侵害	《活動 4》性騷擾	
能。	的方法、遭遇性侵	因應方式	
	害的因應方式。	教師帶領學生閱讀	
		課本,說明:遭遇	
		性騷擾時,如果對	
		方不尊重你的感受	
		和拒絕,仍持續騷	
		擾,可以採取以下	
		行動。	
		《活動 5》認識性	
		侵害	
		教師帶領學生閱讀	
		課本,說明性侵害	
		的定義。	
		《活動 6》破除性	
		侵害迷思	
		教師提問:預防性	
		侵害須具備正確的	
		觀念,以提高警	
		覺、防範危險發	
		生。想一想,性侵	
		害的加害者只可能	
		是陌生人嗎?請運	
		用「批判性思考」	
		技能反思。	
		《活動 7》預防性	
		侵害的方法	
		教師帶領學生閱讀	

		1	1	1	1		1
					課本,說明預防性		
					侵害的方法。		
第八週	第三單元友善的世	1b-Ⅲ-2	Db-Ⅲ-3	1. 理解預防性侵害	第三單元友善的世	發表	【性别平等教
	界	認識健	性騷擾	的方法、遭遇性侵	界	實作	育】
	第三課維護身體自	康技能	與性侵	害的因應方式。	第 3 課護身體自主	演練	性 E5 認識性騷
	主權	和生活	害的自	2. 主動表現預防性	權	總結性評量	擾、性侵害、性
		技能的	我 防	侵害的方法。	《活動 8》遭遇性		霸凌的概念及其
		基本步	護。	3. 演練遭遇性侵害	侵害時的自救方法		求助管道。
		縣。		的因應方式。	教師帶領學生閱讀		
		2a-Ⅲ-2		4. 受性侵害時能運	課本,說明遭遇性		
		覺知健		用多元的健康資源	侵害時的自救方		
		康問題		尋求協助。	法。		
		所造成		5. 用生活技能「批	《活動 9》遭受性		
		的威脅		判性思考」,破除	侵害時的處理方法		
		感與嚴		針對性侵受害者說	教師帶領學生閱讀		
		重性。		法的迷思。	課本,說明遭受性		
		3b-Ⅲ-3		6. 願意同理並關懷	侵時的處理方法。		
		能於引		性侵受害者。	《活動10》性侵受		
		導下,		7. 認識兒少性剝	害者的求助資源		
		表現基		削。	教師帶領學生閱讀		
		本的決		8. 覺知網路兒少性	課本並請學生上網		
		策與批		剥削所造成的威脅	搜尋性侵害受害者		
		判 技		感與嚴重性。	的求助資源,分組		
		能。		9. 理解預防網路兒	上臺分享求助資源		
				少性剝削的方法,	的服務內容。		
				避免私密影像外	《活動11》破除面		
				流,並拒絕成為性	對性侵受害者的錯		
				剝削加害者。	誤觀念		
				10. 理解私密影像	教師帶領學生閱讀		
				外流的因應方式。	課本,引導學生運		

用生活技能「批判
性思考」,破除針
對性侵受害者說法
的迷思。
《活動 12》關懷性
教師帶領學生閱讀
課本並提問:性侵
害受害者常獨自承
助,除了專業機構
所提供的協助之
外,周遭的人也可
以適時伸出援手,
你知道可以怎麼做
嗎?
《活動13》情境演
練
課本並提問:遭遇
以下狀況時,你會
如何應變?和同學
M
少性剝削
教師配合影片介紹
網路兒少性剝削。
《活動 15》網路兒
少性剝削陷阱

教師帶領學生閱讀
課本並配合影片和
衛生福利部保護服
務司兒童及少年性
制削防制《小心!
照騙十大手法》帶
領學生了解網路兒
少性剝削陷阱。
《活動16》避免私
密影像外流
教師帶領學生閱讀
課本並配合影片說
明避免私密影像外
流的原則。
《活動17》拒絕成
為加害者
教師帶領學生閱讀
課本並配合衛生福
利部保護服務司兒
章及少年性剝削防
制《分享照片很有
事!?》說明避免
成為網路性剝削加
《活動18》私密影
像外流處理
1. 教師提問: 如果
上
心度似(

					2. 教師介紹性影像		
					處理中心,並帶領		
					學生到性影像處理		
					中心查詢調高社群		
					和通訊軟體隱私設		
					定的方法。		
第九週	第四單元球藝攻防	1d-Ⅲ-1	Hc-Ⅲ-1	1. 了解並表現擲	第四單元球藝攻防	操作	【品德教育】
	戰	了解運	標的性	球、助走滾球、推	戰	發表	品 E6 同理分享。
	第一課鎖定目標	動技能	球類運	桿擊球的動作技	第1課鎖定目標		
		的要素	動基本	能。	《活動 1》彈跳小		
		和 要	動作及	2. 比較自己或他人	砲彈		
		領。	基礎戰	助走滾球、推桿擊	1. 教師說明並示範		
		1d-Ⅲ-2	術。	球動作技能的正確	「擲球」的動作要		
		比較自		性。	領。		
		己或他		3. 表現同理心、正	2. 教師說明「彈跳		
		人運動		向溝通的團隊精	小砲彈」活動規		
		技能的		神。	則。		
		正 確		4. 表現積極參與、	(1)4人一組,輪流		
		性。		接受挑戰的學習態	將球擲向彈地區,		
		2c-Ⅲ-2		度。	使球反彈越過繩。		
		表現同		5. 透過體驗或實	(2)擊中紅色目標		
		理心、		踐,解決進行標的	得1分,擊中藍色		
		正向溝		性球類活動遇到的	目標得2分,擊中		
		通的團		問題。	綠色目標得3分。		
		隊 精		6. 認識木球運動。	(3)每人有 2 次擲		
		神。			球機會,最後累積		
		2c-Ⅲ-3			得分最高的組別獲		
		表現積			勝。		
		極參			《活動 2》砲擊顏		
		與、接			色		

	受挑戰	1. 教師說明「砲擊
	的學習	顏色」活動規則。
	態度。	(1)4人一組,一次
	3c-Ⅲ-1	2 組上場,一組為
	表現穩	出題組,另一組為
	定的身	解題組;出題組每
	體 控 制	人說出 1 個顏色作
	和協調	為題目,解題組負
	能力。	責擲彈地球解題。
	3d-III-3	(2)解題組討論並
	透過體	分配每人負責的顏
	驗或實	色。
	踐,解	(3)依據討論的結
	決練習	果各自輪流行動,
	或比賽	將球擲向彈地區 ,
	的問	使球反彈越過繩後
	題。	擊向目標。
		(4)解題完成後,
		兩組角色互換,最
		後成功解出較多題
		的組別獲勝。
		2. 教師提問:你達
		成任務了嗎?和同
		學一起討論如何調
		整擲球方向、角度
		和力量,才能準確
		擊中目標。
		《活動 3》助走滾
		球
		1. 教師說明並示範
L	<u> </u>	

作要領。	
(1)一手在球下托	
球 , 另一手在球	
側,跨出右腳。	
(2)手向下、向後	
握,跨左腳。	
(3)持球手後擺向	
上。	
2. 教師將全班分成	
4 人一組,練習助	
走滾球動作。	
【《活動 4》滾球擊	
瓶	
教師說明「滾球擊	
瓶」活動規則,並	
带領學生分組進	
《活動 5》滾球擊	
瓶進階挑戰	
1. 教師說明「滾球」	
擊瓶進階挑戰」活	
動規則。	
2. 教師提問:你這	
組一局中最少滾出	
幾次球,就撃倒了	
全部寶特瓶?說一	
說,你們的策略是	
计图	
11 /g :	

第十週	第四單元球藝攻防	1d-Ⅲ-1	Hc-Ⅲ-1	1. 了解並表現擲	第四單元球藝攻防	操作	【品德教育】
	戦	了解運	標的性	球、助走滾球、推	戰	發表	品 E6 同理分享。
	第一課鎖定目標	動技能	球類運	桿擊球的動作技	第1課鎖定目標	實作	
		的要素	動基本	能。	《活動 6》推桿練	觀察	
		和 要	動作及	2. 比較自己或他人	羽白	運動撲滿	
		領。	基礎戰	助走滾球、推桿擊	1. 教師說明並示範		
		1d-Ⅲ-2	術。	球動作技能的正確	「推桿擊球」的動		
		比較自		性。	作要領。		
		己或他		3. 表現同理心、正	2. 教師將全班分成		
		人運動		向溝通的團隊精	4 人一組,練習推		
		技能的		神。	桿擊球動作。		
		正 確		4. 表現積極參與、	《活動 7》一桿進		
		性。		接受挑戰的學習態	洞		
		2c-Ⅲ-2		度。	1. 教師說明「一桿		
		表現同		5. 透過體驗或實	進洞」活動規則。		
		理心、		踐,解決進行標的	(1)4人一組,每人		
		正向溝		性球類活動遇到的	有 3 次機會,選擇		
		通的團		問題。	有把握的目標,推		
		隊 精		6. 認識木球運動。	桿擊球。		
		神。			(2)目標的距離越		
		2c-Ⅲ-3			遠得分越高,2個		
		表現積			目標和3個目標的		
		極參			挑戰關,每人只能		
		與、接			挑戰一次。		
		受挑戰			(3)最後累積得分		
		的學習			最高的組別獲勝。		
		態度。			2. 教師提問:推桿		
		3c-Ⅲ-1			擊球擊向不同目標		
		表現穩			時,你會注意什麼		
		定的身			呢?和同學分享你		

體控制	的訣竅。
和協調	《活動 8》占領數
能力。	字領地
3d-Ⅲ-3	1. 教師說明「占領
透過體	數字領地」活動規
驗或實	則。
踐,解	(1)4人一組,一次
決練習	2組分別在2個場
或比賽	地同時進行。每人
的問	選擇有把握的目
題。	標,推桿擊球。
	(2)兩組派人輪流
	擊球,擊中目標即
	獲得該數字的一次
	使用權。
	(3)數字地圖中,
	每個數字代表 1 塊
	地。將推桿擊球獲
	地。所在什事环境
	得的乘積數字即為
	可占領的土地,兩
	組以不同顏色的白
	板筆圈起占領的土
	地。
	(4)擊中的數字不
	得重複使用,用過
	一次後須再次推桿
	撃球,以獲得新的
	數字使用權。
	(5)時間結束後,

	占領土地較多的組	
	別獲勝。	
	2. 活動結束後,教	
	師帶領學生討論活	
	動策略。	
	《活動 9》球道挑	
	戦賽	
	1. 教師說明「球道	
	挑戰賽」活動規	
	則。	
	(1)4人一組,一次	
	2 組同時進行。	
	(2)每人負責 1 個	
	球道。在球道上推	
	桿擊球,使球避開	
	障礙物進入球道終	
	點的目標,即完成	
	該球道任務。	
	(3)如果球滾出場	
	地,須從出界處擊	
	球入場,且桿數加	
	1桿。	
	(4)用最少桿數完	
	成所有球道任務的	
	組別獲勝。	
	2. 教師提問:活動	
	時,你遇到了什麼	
	問題?和同學討論	
	解決問題的方法,	
	再次挑戰。	

怂 1 、 भ	公一里二小药 1. P.	1 - π 1	П. пт 1	1 力切以去田占む	始一思二小转人	10 16	【口仕业本】
第十一週	第四單元球藝攻防	1c-Ⅲ-1		1. 了解並表現桌球			【品德教育】 B. B. B
	1	了解運	網/牆	發球、正手擊球、	戦の地方に始い	發表	品 E6 同理分享。
	第二課桌上競技	動技能	性球類	反手擊球的動作技			
		要素和	運動基	能。	《活動 1》發球九		
		基本運		2. 了解桌球單打、	宮格		
		動 規	及基礎		1. 教師說明並示範		
		範。	戰術。	3. 了解並演練桌球	_		
		1d-Ⅲ-1		比賽的進攻和防守			
		了解運		策略。	2. 教師說明「發球		
		動技能			九宮格」活動規		
		的要素		向溝通的團隊精	則:每人發 9 球,		
		和 要		神。	球落在對面球桌的		
		領。		5. 表現積極參與、	位置以圓盤占領,		
		1d-Ⅲ-3		接受挑戰的學習態	看誰占領最多格。		
		了解比		度。	《活動 2》發球連		
		賽的進		6. 應用學習策略,	線戰		
		攻和防		提高桌球擊球的學	1. 教師說明「發球		
		守 策		習效能。	連線戰」活動規		
		略。			則。		
		2c-Ⅲ-2			(1)4人一組,一次		
		表現同			2 組上場,兩組輪		
		理心、			流發球。		
		正向溝			(2) 發球到對面		
		通的團			後,將球落在桌面		
		隊 精			的位置以圓盤占		
		神。			領。		
		2c-Ⅲ-3			(3)占領的圓盤先		
		表現積			連線的組別獲勝。		
		極參			2. 教師提問:想一		
		與、接			想,發球時如何能		

 	
受挑戰	準確的擊球,讓球
的學習	落在不同位置呢?
態度。	《活動 3》決勝發
3c-Ⅲ-1	球
表現穩	1. 教師說明「決勝
定的身	發球」活動規則。
體控制	(1)4 人一組,1 人
和協調	擔任發球者,其他
能力。	人擔任接球者。
3d-Ⅲ-1	(2)發球者發球,
應用學	若接球者無法成功
習業	回擊,則發球者得
略,提	1 分;若接球者成
高運動	功回擊,則換人擔
技能學	任發球者。
習效	(3)4人都當過發球
能。	者後,累積得分最
3d-III-2	高的人獲勝。
演練比	2. 教師提問:擔任
賽中的	發球者時,你的發
進攻和	球策略是什麼呢?
防守策	《活動 4》正手左
略。	右擊
	1. 教師說明並示範
	「移動擊球」、「正
	手擊球」的動作要
	領。
	2. 教師説明「正手」
	左右擊」活動規
	則。
	274

		(1)4 人一組,1 人	
		擔任發球者,輪流	
		向左側、右側發	
		球,其他人在球桌	
		另一端當接球者。	
		(2)接球者依序練	
		習正手擊球,每人	
		練習 10 球,接到 1	
		球得1分。	
		(3)3位接球者都完	
		成練習後,其中一	
		人與發球者角色互	
		換,最後累積得分	
		最高的組別獲勝。	
		《活動 5》正手反	
		《冶勁 3》正于及	
		1. 教師說明並示範	
		「反手擊球」的動	
		作要領。	
		2. 教師說明「正手」	
		反手擊球挑戰 」活	
		動規則。	
		(1)4人一組,一人	
		擔任拋球者,拋球	
		落至任一數字區	
		域。每人拋 2 球,	
		每次抛到不同數字	
		區域。	
		(2)其他人擔任接	
		球者,運用正手或	
L	I		

-			T	ı	ı		1
					反手的方式回擊		
					球,每人挑戰 2		
					次,成功回擊一次		
					得1分。		
					(3)3位接球者都完		
					成挑戰後,其中一		
					位接球者與拋球者		
					角色互换,最後累		
					積得分最高的組別		
					獲勝。		
					3. 教師提問:想一		
					想,球落在不同數		
					字區域時,你會選		
					擇用什麼方式擊		
					球?		
第十二週	な - 四 b		77 1	4	•		
4 1 — D	第四里爪球	1c-Ⅲ-1	I Ha-III-I	1 了解並表現卓球	第四單元球墊攻防	操作	【品德教育】
另一一週 	第四單元球藝攻防	1c-Ⅲ-1 7 解 渾	Ha-Ⅲ-1 網 / 牆	1. 了解並表現桌球 發球、正手擊球、		操作發表	【品德教育】 品 EG 同理分享。
为一型	戦	了解運	網/牆	發球、正手擊球、	戦	發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。
分1一週		了解運動技能	網/牆性球類	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技	戰 第2課桌上競技	發表 實作	
另了 <u>一</u> 週	戦	了解 類 技 素 和	網/牆球類基	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技 能。	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊	發表 實作 觀察	
分1一型	戦	了動要基 群龍和運	網性運本點集	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技 能。 2. 了解桌球單打、	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊 球持久戰	發表 實作	
分)一辺	戦	了動要基動 輝能和運規	網性運本及治類基作礎	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技 能。 2.了解桌球單打、 雙打比賽規則。	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊 球持久戰 1. 教師說明「正手	發表 實作 觀察	
分1一型	戦	了動要基動範解技素本。	網性運本點集	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技 能。 2. 了解桌球單打、 雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊 球持久戰 1.教師說明「正手 擊球持久戰」活動	發表 實作 觀察	
分)一辺	戦	了動要基動範1d-Ⅲ-1	網性運本及治類基作礎	發球、正手擊球、 反手擊球的動作技 能。 2. 了解桌球單打、 雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球 比賽的進攻和防守	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊 球持久戰 1.教師說明「正手 擊球持久戰」活動 規則:4人一組,	發表 實作 觀察	
分)一辺	戦	了動要基動範1d了解技素本。 Ⅲ解 1d—1 運	網性運本及治類基作礎	發球上手擊球 下手擊球 在手擊球 在 是 至 至 至 至 至 至 至 至 至 至 至 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其	戰 第2課桌上競技 《活動 6》正手擊 球持久戰 1.教師說明「正手擊球持久戰」 類則:4人一組 規則:4人一組 規則的 規則的 規則, 表別 規則, 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別	發表 實作 觀察	
外1一型	戦	了動要基動範1d了動解技素本。 Ⅲ解技	網性運本及治類基作礎	發球手擊球 下手擊球 下手擊球 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。	戰 第2課桌上競技 《課桌上競技 《活動 、 取 表 等 就 持 次 師 , 的 。 以 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	發表 實作 觀察	
外1一型	戦	了動要基動範1d了動的解技素本。 Ⅲ解技要建能和運規 1運能素	網性運本及治類基作礎	發反能 2. 雙 3. 比策 4. 向球手。了打了赛略,那是事业难的。 現東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東東	戰 第2課桌上競技 以 課桌上競技 是 數 第 数 第 数 第 数 第 数 第 的 数 , 数 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的	發表 實作 觀察	
外1一型	戦	了動要基動範1d了動的和解技素本。 Ⅲ解技要運能和運規 1運能素要	網性運本及治類基作礎	發反能 2. 雙 3. 比策 4. 向神球转手。了打了賽略表溝。正转的球果賽遊遊時。現頭球規與強和 心關則,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,	戰第2課桌6》 課桌6》 課桌6》 我持久師持:分端方 說明戰人站以接 我一直, 一在正 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師	發表 實作 觀察	
外「一型	戦	了動要基動範1d了動的和領解技素本。Ⅲ解技要。運能和運規 1運能素要	網性運本及治類基作礎	發反能 2. 雙 3. 比策 4. 向神 5. 水擊 解比解的。現通 解專 集並進 同的 報通 球規演攻 理團 鄉 類類練和 心團 參 報 積 、	戰第名球1.擊規兩的球球斷集6分解持:分端方續時以下,一在正接球時期,式擊時時,一個不過時時期,一個不過一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	發表 實作 觀察	
が 1 一型	戦	了動要基動範1d了動的和解技素本。 Ⅲ解技要運能和運規 1運能素要	網性運本及治類基作礎	發反能 2. 雙 3. 比策 4. 向神球转手。了打了賽略表溝。正转的球果賽遊遊時。現頭球規與強和 心關則,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,以下,	戰第2課桌6》 課桌6》 課桌6》 我持久師持:分端方 說明戰人站以接 我一直, 一在正 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師 大師	發表 實作 觀察	

			<u> </u>	ı	
	賽的進	6. 應用學習策略,	師帶領學生討論合		
	攻和防	提高桌球擊球的學	作策略。		
	守策	習效能。	《活動 7》反手擊		
	略。		球持久戰		
	2c-Ⅲ-2		1. 教師說明「反手		
	表現同		擊球持久戰」活動		
	理心、		規則:4 人一組,		
	正向溝		雨雨分别站在球桌		
	通的團		的雨端,以反手擊		
	隊精		球的方式接力擊		
	神。		球,連續擊球不中		
	2c-Ⅲ-3		斷,維持時間最久		
	表現積		的組別獲勝。		
	極參		2. 活動結束後,教		
	與、接		師帶領學生討論合		
	受挑戰		作策略。		
	的學習		《活動 8》桌球單		
	態度。		打賽		
	3c-Ⅲ-1		1. 教師說明「桌球		
	表現穩		單打賽」活動規		
	定的身		則。		
	體 控 制		(1)4人一組,每人		
	和協調		與其他組員各比賽		
	能力。		一局;比賽時,未		
	3d-Ⅲ-1		上場者一人擔任裁		
	應用學		判,另一人記錄分		
	習 策		數。		
	略,提		(2)選擇「先發球		
	高運動		或先接發球」和選		
	技能學		擇「球桌的這一端		
<u> </u>					

習	效	或那一端」的權
		利,由抽籤決定。
3d-	Ⅲ −2	(3)當對方未能正
演:	煉 比	確發球(使球先觸
賽	中的	及己方桌面,接著
進:	攻和	觸及對方桌面)或
防	守 策	正確回擊(使球直
略。		接觸及對方桌
		面),則得1分。
		(4) 每打 2 分之
		後,「接發球方」
		即成為「發球」
		方」,以此類推,
		直至該局比賽結
		束。但當雙方比數
		都達到 10 分時,
		每人只輪發 1 分
		球,發球和接發球
		的順序不變。
		(5)一局比賽中,
		先得 11 分的一方
		獲勝。若雙方各得
		10 分,以先多得 2
		分的一方獲勝。獲
		勝者得 3 分積分,
		落敗者得1分,最
		後計算積分排出名
		次。
		2. 活動前教師説明
		戰績表記錄方式,

	T			ı	1		
					請學生將各組戰績		
					記錄在「桌球戰績		
					紀錄」學習單。		
					《活動 9》桌球雙		
					打體驗		
					1. 教師將全班分成		
					2 人一組,兩組進		
					行比賽。		
					2. 教師說明: 桌球		
					雙打的得分方式與		
					單打相同,並且一		
					様每打 2 分後,		
					「接發球方」成為		
					「發球方」,不同		
					之處在於發球區		
					域、擊球順序和換		
					發球輪轉。		
					3. 教師請學生以桌		
					球雙打規則進行活		
					動,並提問:運用		
					雙打規則練習,你		
					覺得與體驗時間有		
					哪些差異呢?		
第十三週	第四單元球藝攻防	1d-Ⅲ-1	Hb− III −1	1. 了解並表現盤		操作	【品德教育】
	戦	了解運		球、踢球、停球、	戦	發表	品E6 同理分享。
	第三課足下功夫	動技能		正足背前踢的動作		觀察	22 20 14 27 1
		的要素	類運動		《活動 1》移位停	運動撲滿	
		和要		2. 比較自己或他人		總結性評量	
		領。	作及基	足球動作技能的正	1. 教師帶領學生複		
		1d-Ⅲ-2	礎 戦	確性。	習踢球、停球、盤		
		14 III D	A 1A		D-744 11-44 TE		

		1	
比較自術。	3. 了解並演練足球		
己或他	比賽的進攻和防守		
人運動	策略。	停傳球」活動規	
技能的		則。	
正確	道德規範。	《活動 2》正足背	
性。	5. 觀賞足球運動賽	前踢	
1d-Ⅲ-3	事,分析攻防戰	1. 教師說明並示範	
了解比	術。	「正足背前踢」的	
賽的進	6. 規畫並執行足球	動作要領。	
攻和防	動作練習計畫。	2. 教師將全班分成	
守策		4 人一組,面向牆	
略。		壁練習正足背前	
2c-Ⅲ-1		踢,熟練定點踢球	
表現基		後,請學生嘗試助	
本運動		跑後正足背前踢。	
精神和		《活動 3》盤球後	
道德規		射門	
範。		教師說明「盤球後	
3c-Ⅲ-1		射門」活動規則,	
表現穩		並帶領學生分組進	
定的身		行。	
體 控 制		《活動 4》過人後	
和協調		射門	
能力。		1. 教師說明「過人	
3d-Ⅲ-2		後射門」活動規	
演練比		則。	
賽中的		2. 活動結束後,教	
進攻和		師帶領學生討論攻	
防守策		防策略,請學生運	
略。		用討論的結果再次	

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。	
應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 同門	
運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 1.教師說明「合作射門」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論進攻策略,並可視學生練習情況,帶領學生養習情況,帶領學生進行進階活	
關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 「關的科」 「與服務。 「與服務。 「以來,如何,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,不可,	
技、資訊、媒體	
 訊、媒 體、產 品與服 務。 師帶領學生討論進 攻策略,並可視學 生練習情況,帶領 學生進行進階活 	
體、產 品與服 務。 型生進行進階活	
品與服 生練習情況,帶領 務。 學生進行進階活	
品與服 生練習情況,帶領 務。 學生進行進階活	
務。 學生進行進階活	
4d-Ⅲ-1 動。	
養成規 《活動 6》突破防	
習慣, 1. 教師說明「突破」	
維持動 防守」活動規則。	
態生	
活。	
用討論的結果再次	
進行活動。	
《活動 7》樂樂足	
球攻防賽	
1. 教師説明「樂樂	
足球攻防賽」活動	
規則。	
2. 活動結束後,教	
師請學生分享在活	
動中運用到的、或	
在活動中觀察到的 	
攻防策略,請學生	

					運用討論的結果再		
					次進行活動。		
第十四週	第五單元泳往擲前	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解並表現原地	第五單元泳往擲前		【品德教育】
另 四週 	第一課擲向天際	10 11 1 1 1 1 1 1 1	跑、跳	推擲球的動作技		發表	品 E6 同理分享。
	第一	動技能	與投擲	推掷坏的助作权 能。			m LU 内坯分子。
		】 到 投 形 的 要 素					
		和 要	的 基 本 動作。				
		, -,	助作。	局上投擲、行進間			
		領。		局上投擲的動作技			
		1d-Ⅲ-2		能。	《活動 2》鉛球握		
		比較自		3. 比較自己或他人			
		己或他			1. 教師說明並示範		
		人運動		動作技能的正確			
		技能的		性。	作要領。		
		正確		4. 表現積極參與、	2. 教師將全班分成		
		性。		接受挑戰的學習態	6 組,持壘球練習		
		2c-Ⅲ-3		度。	鉛球握球動作。		
		表現積		5. 在活動中表現擲			
		極參		遠技能,發展個人	'		
		與、接		運動潛能。	1. 教師說明並示範		
		受挑戰		6. 透過體驗或實	「原地正面推擲」		
		的學習		踐,解決擲遠活動	的動作要領。		
		態度。		的問題。	2. 教師將全班分成		
		3c-Ⅲ-2			6 組,先徒手練習		
		在身體			原地正面推擲動		
		活動中			作,再持壘球練		
		表現各			習。		
		項運動			《活動 4》原地轉		
		技能,			身推擲		
		發展個			1. 教師說明並示範		
		人運動			「原地轉身推擲」		

		潛能。			的動作要領。		
		3d-Ⅲ-3			2. 教師將全班分成		
		透過體			6 組,先徒手練習		
		驗或實			原地轉身推擲動		
		踐,解			作,再持壘球練		
		決練習			羽。		
		或比賽			《活動 5》推鉛球		
		的問			體驗		
		題。			1. 教師說明:用你		
					學過的方法推擲鉛		
					球,觀察並檢核同		
					學的動作,做到的		
					動作要領在課本		
					「推擲鉛球檢核		
					表」打勾。		
					2. 活動結束後,教		
					師請學生分享自己		
					或同學鉛球推擲動		
					作是否正確。		
					《活動 6》推擲跳		
					跳數生肖		
					1. 教師說明「推擲		
					跳跳數生肖」活動		
					規則。		
					2. 活動結束後, 教		
					師帶領學生討論活		
					動策略。		
第十五週	第五單元泳往擲前	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解並表現原地	第五單元泳往擲前	操作	【品德教育】
	第一課擲向天際	了解運	跑、跳			發表	品E6 同理分享。
	NI MEAN CANEIN	動技能		能。	《活動 7》認識標		
		功汉阳	六 汉 冰	NU.	《10 4/ 1/ 心吸机	見「「	

的要素	的基本	2. 了解並表現原地	槍運動	運動撲滿	
和 要	動作。	肩上投擲、行進間	教師配合影片介紹		
領。		肩上投擲的動作技	標槍運動。		
1d-Ⅲ-2		能。	《活動 8》原地肩		
比較自		3. 比較自己或他人	上投擲標槍		
己或他		推擲球和肩上投擲	1. 教師說明並示範		
人運動		動作技能的正確	「原地肩上投擲」		
技能的		性。	的動作要領。		
正 確		4. 表現積極參與、	2. 教師說明「原地		
性。		接受挑戰的學習態	肩上投擲標槍」活		
2c-Ⅲ-3		度。	動規則。		
表現積		5. 在活動中表現擲	《活動 9》投擲跑		
極參		遠技能,發展個人	跳大富翁		
與、接		運動潛能。	1. 教師說明「投擲		
受挑戰		6. 透過體驗或實	跑跳大富翁」活動		
的學習		踐,解決擲遠活動	規則。		
態度。		的問題。	2. 教師變換線梯動		
3c-Ⅲ-2			作規定和國旗,請		
在身體			學生再次進行活		
活動中			動。		
表現各			《活動10》行進間		
項運動			肩上投擲標槍		
技能,			1. 教師說明並示範		
發展個			「行進間肩上投		
人運動			擲」的動作要領。		
潛能。			2. 教師說明「行進		
3d-Ⅲ-3			間肩上投擲標槍」		
透過體			活動規則。		
驗或實			《活動11》投擲再		
踐,解			投擲		

決練習	教師說明「投擲再
或比賽	投擲」活動規則:
的問	(1)4人一組輪流投
題。	擲,自行選擇運用
	「側併步肩上投
	擲」、「前交叉步扇
	上投擲」的方式投
	· 擦標槍。
	(2)投擲的距離決
	定獲得的球數(標
	槍落於了公尺內獲
	得1顆球,落於7-
	10公尺間獲得2顆
	球,落於10-13公
	尺間獲得3顆球,
	超過13公尺獲4顆
	球)。
	(3)持球向球籃投
	擲,投進一次得1
	分,累積得分最高
	的組別獲勝。
	《活動12》標槍擲
	遠團體競賽
	1. 教師說明「標槍
	擲遠團體競賽」活
	動規則。
	2. 教師請學生記錄
	組員獲得的最高分
	及其投擲的方式,
	完成課本生活行動

			1		1		
					家。		
					3. 教師請學生課後		
					自製紙棒作為標槍		
					替代器材,運用原		
					地肩上投擲和行進		
					間肩上投擲的方式		
					練習,檢視自己肩		
					上投擲的表現,完		
					成「標槍練習計		
					畫」學習單。		
第十六週	第五單元泳往擲前	1c-Ⅲ-2	Gb-Ⅲ-2	1. 了解並表現蛙泳		操作	 【海洋教育】
	第二課矯健如蛙游	應用身	手腳聯	腿部的動作技能。	第2課矯健如蛙游	發表	海 E2 學會游泳技
		體活動	合 動	2. 比較自己或他人		觀察	巧,熟悉自救知
		的防護	作、藉	蛙泳腿部動作技能	部動作要領	,	能。
		知識,	物游泳		1. 教師說明並示範		
		維護運	前進、	3. 表現同理心、正			
		動 安		向溝通的團隊精			
		全。	進 15 公	神。	2. 教師提示常見的		
		1d-Ⅲ-1		4. 透過體驗或實			
		了解運		踐,解決蛙泳活動	作,引導學生注意		
		動技能		的問題。	同學是否做出這些		
		的要素	上)與		常見的錯誤,提醒		
		和要	簡易性		他正確的動作要		
		領。	游泳比		領。		
		1d-Ⅲ-2	賽。		《活動 2》池邊坐		
		比較自	Bc-Ⅲ-1		姿蛙泳蹬夾腿		
		己或他	基礎運		1. 教師說明「池邊		
		人運動	動傷害		坐姿蛙泳蹬夾腿」		
		技能的	預防與		活動規則。		
		正確	處理方		2. 一人練習時,另		

性。 法	- 0	一人觀察,並分享
2c-Ⅲ-1 Cb	o−Ⅲ−1	被觀察者動作是否
表現基運	動安	正確。
本運動 全	・ 教	《活動 3》池邊俯
精神和育	、運	姿蛙泳蹬夾腿
道德規動	精神	1. 教師說明「池邊
範。 與	運動	俯姿蛙泳蹬夾腿」
2c-Ⅲ-2 營	養知	活動規則。
表現同識		2. 一人練習時,另
理心、 Cb	o−III −2	一人觀察,並分享
正向溝 區	域性	被觀察者動作是否
通的團 運	動賽	正確。
隊 精會	與現	《活動 4》扶牆蛙
神。	, 奥 林	泳蹬夾腿
2d-Ⅲ-2 Œ	克運	1. 教師說明「扶牆
分辨運 動	會。	蛙泳蹬夾腿」活動
動賽事 Gb	o−III −1	規則。
中選手水	. 中自	2. 一人練習時,另
和觀眾教	. 方	一人觀察,完成課
的角色 法	- 、仰	本「蛙泳腿部動作
與 責 漂	15	檢核」。
任。 秒	• 0	《活動 5》雙人持
3c-Ⅲ-1		浮板蛙泳蹬夾腿前
表現穩		進
定的身		教師說明「雙人持
體控制		浮板蛙泳蹬夾腿前
和協調		進」活動規則,並
能力。		带領學生分組進
3d-Ⅲ-3		行。
透過體		《活動 6》單人持

	•	1	ı	1	•		
		驗或實			浮板蛙泳蹬夾腿前		
		踐,解			進		
		決 練 習			教師說明「單人持		
		或比賽			浮板蛙泳蹬夾腿前		
		的 問			進」活動規則,並		
		題。			带領學生分組進		
		4c-Ⅲ-2			行。		
		比較與			《活動 7》身體部		
		檢視個			位指一指		
		人的體			1. 教師運用身體部		
		適能與			位英文字卡帶領學		
		運動技			生複習英語課所學		
		能 表			的身體部位單字。		
		現。			2. 教師說明「身體		
		4d-Ⅲ-3			部位指一指」活動		
		宣導身			規則。		
		體活動			3. 活動結束後,教		
		促進身			師帶領學生討論得		
		心健康			分策略。		
		的 效			《活動 8》蛙泳蹬		
		益。			夾腿前進算一算		
					1. 教師說明「蛙泳		
					蹬夾腿前進算一		
					算」活動規則。		
					2. 活動結束後,教		
					師請學生分享觀察		
					到的成功訣竅或發		
					現的問題,討論後		
					再次進行挑戰。		
第十七週	第五單元泳往擲前	1c-Ⅲ-2	Gb-Ⅲ-2	1. 了解並表現蛙泳	第五單元泳往擲前	操作	
71 1 22	水五十几水石冰 用		оо ш 2	1. 7 研业农元程外	オーナルが上がり	37V 11	【传行 张月 】

第二課矯健如蛙游	應用身	手腳聯	腿部的動作技能。	第2課矯健如蛙游	發表	海 E2 學會游泳技
	體活動	合 動	2. 比較自己或他人	《活動 9》蛙泳蹬	實作	巧,熟悉自救知
	的防護	作、藉	蛙泳腿部動作技能	夾腿異程接力賽	運動撲滿	能。
	知識,	物游泳	的正確性。	1. 教師說明「蛙泳	總結性評量	
	維護運	前進、	3. 表現同理心、正	蹬夾腿異程接力		
	動 安	游泳前	向溝通的團隊精	賽」活動規則。		
	全。	進 15 公	神。	2. 活動結束後,教		
	1d-∭-1	尺(需	4. 透過體驗或實	師帶領學生討論活		
	了解運	換氣三	踐,解決蛙泳活動	動策略。		
	動技能	次 以	的問題。	《活動10》游泳抽		
	的要素	上)與	5. 了解抽筋的原	筋處理與預防		
	和 要	簡易性	因,演練抽筋處理	1. 教師說明並示範		
	領。	游泳比	和預防。	「游泳抽筋處理」		
	1d-Ⅲ-2	賽。	6. 應用水中自救方	的動作要領。		
	比較自	Bc-Ⅲ-1	法,維護運動安	2. 教師將全班分成		
	已或他	基礎運	全。	3 人一組,在水中		
	人運動	動傷害	7. 了解仰漂的動作	演練大腿、小腿、		
	技能的	預防與	技能。	腳趾抽筋的處理方		
	正 確	處理方	8. 表現仰漂 15	法。		
	性。	法。	秒、仰漂後站立。	《活動11》水中自		
	2c-Ⅲ-1	Cb- Ⅲ -1	9. 認識區域性運動	救方法		
	表現基	運動安	賽會與現代奧林匹	· ·		
	本運動	全 教	克運動會。	「水中自救方		
	精神和	育、運	10. 表現運動精神	法」。		
	道德規	動精神	和道德規範。	2 教師將全班分成		
	範。		11. 分辨運動賽事	2 人一組,分組演		
	2c-III-2	營養知				
	表現同	識。		《活動12》仰漂動		
	理心、		12. 宣導游泳促進			
	正向溝	區域性	身心健康的效益。	1. 教師說明並示範		

		運動賽	13. 比較與檢視個	「仰漂」的動作要	
	隊精	會與現	人蛙泳蹬夾腿、仰	領。	
	神。	代奥林	漂的技能表現。	2. 教師將全班分成	
	2d-Ⅲ-2	匹克運		2 人一組,分組練	
	分辨運	動會。		習仰漂。	
1	動賽事	Gb- Ⅲ -1		《活動13》藉物仰	
	中選手	水中自		漂	
	和觀眾	救 方		1. 教師說明「藉物	
	的角色	法、仰		仰漂」活動規則。	
	與 責	漂 15		2. 教師請學生嘗試	
	任。	秒。		運用大寶特瓶代替	
	3c-Ⅲ-1			浮板和浮條練習仰	
	表現穩			漂。	
	定的身			《活動14》仰漂後	
	體控制			站立	
	和協調			1. 教師說明並示範	
	能力。			「仰漂後站立」的	
	3d-Ⅲ-3			動作要領。	
	透過體			2. 教師將全班分成	
Į.	驗或實			2 人一組,分組挑	
	踐,解			戰仰漂 15 秒,仰	
	決 練 習			漂後踩地站起。	
	或比賽			《活動15》向運動	
	的 問			員學習	
	題。			教師請學生上臺分	
	4c-Ⅲ-2			享「向運動員學	
	比較與			習」學習單,說明	
	檢視個			欣賞的運動員曾參	
	人的體			與的賽事、為比賽	
]	適能與			付出的努力,以及	

	•						
		運動技			想向運動員學習的		
		能 表			運動精神。		
		現。			《活動16》認識奧		
		4d-Ⅲ-3			運比賽項目		
		宣導身			1. 教師說明「奧運		
		體活動			圖標模仿秀」活動		
		促進身			規則。		
		心健康			2. 教師透過影片和		
		的 效			奥運運動項目圖		
		益。			卡,带領學生複習		
					英語課所學的奧運		
					運動項目單字。		
第十八週	第六單元鈴轉舞技	1d-Ⅲ-1	Ic-Ⅲ-1	1. 了解並表現扯鈴	第六單元鈴轉舞技	操作	【品德教育】
	擊	了解運	民俗運	的動作技能。	擊	發表	品 E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰	動技能	動組合	2. 比較自己或他人	第1課扯鈴巔峰	觀察	
		的要素	動作與	扯鈴動作技能的正	《活動 1》金雞上		
		和 要	遊戲。	確性。	架		
		領。	Ic-Ⅲ-2	3. 表現積極參與、	1. 教師說明並示範		
		1d-Ⅲ-2	民俗運	接受挑戰的學習態	「金雞上架」的動		
		比較自	動簡易	度。	作要領。		
		己或他	性 表	4. 表現扯鈴動作組	2. 教師將全班分成		
		人運動	演。	合和創作展演的能	4 人一組,請學生		
		技能的		力。	分組練習金雞上		
		正 確		5. 分享欣賞扯鈴表	架,一人練習時,		
		性。		演的美感體驗。	其他人觀察,並分		
		2c-Ⅲ-3		6. 應用學習策略,	享被觀察者動作是		
		表現積		提高扯鈴學習效	否正確。		
		極參		能。	《活動 2》金雞爬		
		與、接			高,		
		受挑戰			1. 教師說明並示範		

	的學習	「金雞爬高」的動
	態度。	作要領。
	2d-Ⅲ-1	2. 教師將全班分成
	分享運	4 人一組,請學生
	動欣賞	分組練習金雞爬
	與創作	高,一人練習時,
	的美感	其他人觀察,並分
	體驗。	享被觀察者動作是
	3c-Ⅲ-1	否正確。
	表現穩	《活動 3》金雞飛
	定的身	渡
	體控制	1. 教師說明並示範
	和協調	「金雞飛渡」的動
	能力。	作要領。
	3c-Ⅲ-3	2. 教師將全班分成
	表現動	4 人一組,請學生
	作創作	分組練習金雞飛
	和展演	渡,一人練習時,
	的能	其他人觀察,並分
	カ。	享被觀察者動作是
	3d-Ⅲ-1	否正確。
	應用學	《活動 4》金雞動
	習策	作組合
	略,提	教師請學生挑戰做
	高運動	出金雞上架、金雞
	技能學	爬高、金雞飛渡動
	習效	作,連續不中斷。
	· 能。	《活動 5》魔術解
		鈴
		1. 教師說明並示範
<u> </u>		

	1		1		_		1
					「魔術解鈴」的動		
					作要領。		
					2. 教師將全班分成		
					4 人一組,請學生		
					分組練習魔術解		
					鈴,一人練習時,		
					其他人觀察,並分		
					享被觀察者動作是		
					否正確。		
					《活動 6》翻筋斗		
					1. 教師說明並示範		
					「翻筋斗」的動作		
					要領。		
					2. 教師提問:練習		
					翻筋斗動作時你遇		
					到什麼狀況, 使你		
					無法順利完成?		
第十九週	第六單元鈴轉舞技	1d-Ⅲ-1	Ic-Ⅲ-1	1. 了解並表現扯鈴		操作	【品德教育】
71. 1 73 €	擊	了解運	民俗運		擊	發表	品E6 同理分享。
	第一課扯鈴巔峰	動技能		2. 比較自己或他人	'	實作	
	NI N	的要素	動作與				
		和要	遊戲。	確性。	演秀	237 37 117	
		. 領。	Ic-Ⅲ-2		教師將全班分成 3		
		1d-Ⅲ-2	民俗運				
		比較自	動簡易		「魔術解鈴」、「翻		
		己或他	性表		_		
		人運動	演。	合和創作展演的能			
		技能的	·^	力。	後,分組上臺表		
		正確		5. 分享欣賞扯鈴表			
		性。		演的美感體驗。	《活動 8》魚躍龍		
	l	1-		フトロイント 心へ 内丘 ツス	《10370》 // // // // // // // // // // // // //		

2c-III-3 表現積極	 			
極 參 與 、接		• • •	·	
與、接受機數 的學習 態度。 2d-III-1 分享選 動欣會 與創作 的美感 動與的作 的美感 體驗。 3c-III-1 表現現穩 定的身 體驗。 3c-III-1 表現現穩 定的身 體驗 定的身 體驗 定的身 體驗 定的身 體驗 定的身 體驗 定的身 體驗 定的 對 而 表現現穩 定的 對 而 表現現穩 表的的身 體驗 定 對 而 表現現穩 表的的身 體驗 定 對 而 表現現 表 表 的 表 表 的 表 表 的 表 表 表 表 表 表	表現積	提高扯鈴學習效	· ·	
 受挑戰 的學習 應度。 2d-III-1 分字運 動欣賞 與創作 的美感 體驗。 3c-III-1 表現穩 定的身 在一II-3 表現動作 (活動10) 社龄机 戰 non-stop 1. 教師說明「社鈴、孫一」 (活動10) 社龄机 戰 non-stop 1. 教師說明「社鈴、孫明利完成? (活動10) 社龄机 戰 non-stop 1. 教師說明「社鈴、新規則。 2. 教師提問:你這個都挑戰成內一」 我期別。 2. 教師提問:你這個都挑戰成內一方。 如鄉都挑戰成功了嗎 四月經 2. 教師提問:你這個新挑戰成內了嗎 四月四月經 一日月經 一日月報 一日月報 一日月報 一日月報 一日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	極參	能。	「魚躍龍門」的動	
 	與、接		作要領。	
態度。 2d-Ⅲ-1 分章運 動 欣賞 與 創作 的美感	受挑戰		2. 教師提問:練習	
2d-Ⅲ-1 分享運動飲食質與創作的美感	的 學 習		魚躍龍門動作時你	
分享運 動 欣 賞 與 創 作 的 美 感 體險 3c-Ⅲ-1 表 現 終 定 的 身 體 控 制 和 協 調 能 力 。 3c-Ⅲ-3 表 現 動 作 作 創 作 和 辰 演 的 能 力 。 3d-Ⅲ-1 應 用 學	態度。		遇到什麼狀況,使	
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 與 能 力 。 3c-III-3 表 現 動 作 創 作 和 展 演 的 的 是 力 。 3d-III-1 應 用 學	2d-Ⅲ-1		你無法順利完成?	
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表現所以 能力。 3c-III-3表現所以 能力。 3c-III-3表現所 能力。 3c-III-3表現所 能力。 3c-III-3表現所 作創作 和展演的 能力。 3d-III-1應用學	分享運		《活動 9》仰觀星	
 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表現動作時間 表現動作動力。 3c-Ⅲ-3表現動作創作和展演的能力。 表現動作制作和展演的。 2.教師提問:你這組都挑戰成功了嗎?和同學說出你遇到的問題,共同解決並再次挑戰。 	動欣賞		斗	
 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表現動作時間 表現動作動力。 3c-Ⅲ-3表現動作創作和展演的能力。 表現動作制作和展演的。 2.教師提問:你這組都挑戰成功了嗎?和同學說出你遇到的問題,共同解決並再次挑戰。 	與創作		1. 教師說明並示範	
3c-III-1 表現穏	的美感		「仰觀星斗」的動	
表現穩定的身體控制 和協調能力。 3c-III-3表現動作的作 和展演的作 和展演的能力。 3d-III-1應用學	體驗。		作要領。	
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-1應用學	3c-Ⅲ-1		2. 教師提問:練習	
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-1 應用學	表現穩		仰觀星斗動作時你	
和協調 能力。 3c-Ⅲ-3 表現動 作創作 和展演的能力。 3d-Ⅲ-1 應用學	定的身		遇到什麼狀況,使	
能力。 3c-Ⅲ-3 表現動 作創作 和展演 的 能 力。 3d-Ⅲ-1 應用學	體控制		你無法順利完成?	
3c-Ⅲ-3	和協調		《活動10》扯鈴挑	
表現動作創作和展演的能力。 2.教師提問:你這組都挑戰成功了明?和同學說出你 3d-Ⅲ-1 應用學 解決並再次挑戰。	能力。		戰 non-stop	
作創作 和展演的能力。 2.教師提問:你這 組都挑戰成功了 嗎?和同學說出你 3d-Ⅲ-1 應用學 解決並再次挑戰。	3c-Ⅲ-3		1. 教師說明「扯鈴	
和展演的 能	表現動		挑戰 non-stop」活	
的 能	作創作		動規則。	
力。 嗎?和同學說出你 3d-Ⅲ-1 遇到的問題,共同 應用學 解決並再次挑戰。	和展演		2. 教師提問: 你這	
3d-Ⅲ-1 應用學	的 能		組都挑戰成功了	
應用學解決並再次挑戰。	力。		嗎?和同學說出你	
	3d-Ⅲ-1		遇到的問題,共同	
	應用學		解決並再次挑戰。	
	習 策		《活動11》拋接鈴	
略 , 提 1. 教師說明並示範	略,提		1. 教師說明並示範	
高運動 「抛接鈴」的動作	高運動		「抛接鈴」的動作	

接能學習。 2. 教師將全班分成 4. 人一組,請學生 分組練習雖接鈴, 一人練習雖為今享被 觀察者動作須調整 之處。 《活動12》康莊大 道 1. 教師說明「康莊 大道」活動12》康莊大 道 1. 教師說明「康莊 大道」活動12》康 上定。 2. 教師說問一 想,選可以用人屬 方式將鈴放到長繩 上定。 《活動13》址鈴運 動脈質 1. 教師提問:社鈴 可與約作出豐富 動脈質 1. 教師發展門:社鈴 可與約作出豐富 動脈質體驗。 2. 教師時學表演的故 動脈質體驗。 2. 教師中學表演的 動脈質體驗。 2. 教師中學表演的 動脈質體驗。 2. 教師中學表演與 的部分,並完成課 本例容。 第二十週 第二十週 第二五於驗數技				1	T	Π	ı	1
能。 4 人一组、特學生 分組練習物, 持美色, 一人觀察 的作 須那 於 多			技能學			要領。		
分組練習地接鈴, 一人練習地接鈴,她 人觀察者動作須調整 之處。 《活動12》康莊大 道 1.教師試動規則。 2.教師以問用中曆 方式。 (活動13》址鈴 可以用什麼 方完。 (活動13》址鈴 可以於師提問:扯鈴 可,創作出營 (化的表於 (對字衛 (於) (於) (於) (於) (於) (於) (於) (於) (於) (於)			習效			2. 教師將全班分成		
一人練習時分享被 一人與緊身 一人與緊身 一人與緊身 一人與緊身 一人與緊身 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人			能。			4 人一組,請學生		
人觀察,並分享被 觀察者動作須整 之處。 《活動 12》康莊大 道 1.教師說明「康莊 大道」所動規。 2.教婚可以到門。 也,以將於放 上呢。 《活數費 1.教師提問: 計數數於師提問: 計數數於師提問: 計數數於師提問: 計數數於師提問: 一本。 《清監整 《說事。 《內質,創作出豐 。 《前數 。 《演數 。 《前數 。 《 。 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。						分組練習拋接鈴,		
觀察者動作須調整之處。 《活動12》康莊大道 1. 教師說明「康莊大道」形形說明,原莊大道」所謂為一題,一題,認可以用什麼方式的對長絕上完。 《活動13》社鈴運動欣賞 1. 教師提問:扯鈴可與 利 作出 豐富 曾 他的資 上 完 會 會 的 計 於 會 傳 經 曾 經 曾 經 曾 經 會 學 你 的 社 鈴 表 演 嗎 學 術 的 社 鈴 表 演 嗎 學 新 於 實 體 聯 學 學 你 的 社 鈴 表 演 等 學 你 的 社 鈴 表 演 等 學 素 表 演 中 印 東 是 完 成 课 本 內 容 。						一人練習時,其他		
觀察者動作須調整之處。 《活動12》康莊大道 1. 教師說明「康莊大道」形形說明,原莊大道」所謂為一題,一題,認可以用什麼方式的對長絕上完。 《活動13》社鈴運動欣賞 1. 教師提問:扯鈴可與 利 作出 豐富 曾 他的資 上 完 會 會 的 計 於 會 傳 經 曾 經 曾 經 曾 經 會 學 你 的 社 鈴 表 演 嗎 學 術 的 社 鈴 表 演 嗎 學 新 於 實 體 聯 學 學 你 的 社 鈴 表 演 等 學 你 的 社 鈴 表 演 等 學 素 表 演 中 印 東 是 完 成 课 本 內 容 。						人觀察,並分享被		
之處。 《活動 12》康莊大道 1. 教師說明「康莊 大道」熟期規則。 2. 教師提問:想一 想,還的教 13》社鈴運 動欣賞 1. 教師提問:社鈴 可與多種元豐富變 化的表對。你曾經 觀賞社為各演鳴字 請分享你的社鈴運 動於質體驗。 2. 教師轉學最深與 的部分,並完成課 本內容。								
《活動12》康莊大道 1. 教師說明「康莊 大道」所與明。 2. 教師選問以用任慶 力式將問以用任慶 方式將鈴放到長繩 上呢? 《活動13》社鈴運 動欣賞 1. 教師提問: 社鈴 可與多種元素當變 化的表演多作出豐曾經 觀實等你的社鈴運 動欣賞體驗。 2. 教師印印象是 動於實體驗。 2. 教師印印象是成課 本內容。								
道 1. 教師說明「康莊 大道」活動規則。 2. 教師提問:想一 想,還可以用什麼 方式將身放到長繩 上呢? 《活動 13》社鈴運 動欣賞 1. 教師提問:社鈴 可與多種元素結 合,創實社豐質 化的表演。衛曹經 觀賞社鈴表前為享 體經 觀賞社吟。 觀費生你的 觀費生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						-		
1.教師說明「康莊 大道」活動規則。 2.教師提問:想一 想,選可以用什麼 方式將鈴放到長繩 上呢? 《活動 13》扯鈴運 動欣賞 1.教師提問:扯鈴 可與多種元素結 合,創作出豐富曾經 化的表演。《演唱會 觀賞分享實體驗 、致師請學生分享 表演中印象最 的部分,並完成課 本內容。								
大道」活動規則。 2. 教師提問:想一想,還可以用什麼 方式將鈴放到長繩上呢? 《活動 13》扯鈴運動欣賞 1. 教師提問:扯鈴 可與多種元素結 合,創作出。索灣作出。當營 化的表演。徐寶經 觀賞社鈴表演此鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						_		
2. 教師提問: 想一想,還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢? 《活動13》扯鈴運動欣賞 1. 教師提問: 扯鈴可與多種出豐富經 他的表演。你們們出豐寶寶經觀,實際會會經觀,實數於實體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻的部分,並完成課本內容。								
想,還可以用什麼 方式將鈴放到長繩 上呢? 《活動13》扯鈴運 動欣賞 1.教師提問:扯鈴 可與多種元素結 合,創作出豐富變 化的表演。你曾經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運 動欣賞體驗。 2.教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						_		
方式將鈴放到長繩上呢? 《活動13》扯鈴運動欣賞 1.教師提問:扯鈴可與多種元素結合,創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎?請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分,並完成課本內容。								
上呢? 《活動13》扯鈴運動欣賞 1. 教師提問:扯鈴 可與多種元素結 合,創作出豐富變 化的表演。修寶經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
《活動13》扯鈴運動欣賞 1. 教師提問: 扯鈴可與多種元素結合,創作出豐富變化的表演。你曾密繼賞扯鈴表演嗎?請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享表演中印象最深刻的部分,並完成課本內容。								
動欣賞 1. 教師提問: 扯鈴 可與多種元素結 合,創作出豐富變 化的表演。你曾經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運 動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
1. 教師提問: 扯鈴 可與多種元素結 合,創作出豐富變 化的表演。你曾經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運 動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
可與多種元素結合,創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎? 調賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻的部分,並完成課 本內容。								
合,創作出豐富變 化的表演。你曾經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運 動欣賞體驗。 2.教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
化的表演。你曾經 觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運 動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
觀賞扯鈴表演嗎? 請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。								
動欣賞體驗。 2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						觀賞扯鈴表演嗎?		
2. 教師請學生分享 表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						請分享你的扯鈴運		
表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						動欣賞體驗。		
表演中印象最深刻 的部分,並完成課 本內容。						2. 教師請學生分享		
的部分,並完成課 本內容。						表演中印象最深刻		
本內容。								
	第二十週	第六單元鈴轉舞技	1d-Ⅲ-1	Bd-Ⅲ-2	1. 了解技擊手部進		操作	【品德教育】

擊	了解運	技擊組	攻和防守的動作技	擊	發表	品 E6 同理分享。
第二課靈活	5玩技擊 動技能	合動作	能。	第2課靈活玩技擊	實作	
	的要素	與 應	2. 了解技擊腳部進	《活動 1》手部進	觀察	
	和 要	用。	攻的動作技能。	擊動作	運動撲滿	
	領。		3. 表現同理心、正	1. 教師說明並示範		
	2c-III-2		向溝通的團隊精	「手部進擊」的動		
	表現同		神。	作要領。		
	理心、		4. 表現技擊進攻和	2. 教師將全班分成		
	正向溝		防守動作。	4 人一組,請學生		
	通的團		5. 透過體驗或實	分組練習手部進擊		
	隊精		踐,解決技擊活動	動作,一人練習		
	神。		的問題。	時,其他人觀察,		
	3c-Ⅲ-1		6. 練習技擊活動,	並分享被觀察者動		
	表現穩		養成規律運動習	作是否正確。		
	定的身		慣。	《活動 2》腳部進		
	體 控 制			擊動作		
	和協調			1. 教師帶領學生複		
	能力。			習「腳部進擊」的		
	3d-Ⅲ-3			動作要領。		
	透過體			2. 教師將全班分成		
	驗或實			4 人一組,請學生		
	踐 ,解			分組練習腳部進擊		
	決 練 習			動作,一人練習		
	或比賽			時,其他人觀察,		
	的 問			並分享被觀察者動		
	題。			作是否正確。		
	4d-Ⅲ-1			《活動 3》拳打腳		
	養成規			踢		
	律運動			教師說明「拳打腳		
	習慣,			踢」活動規則,並		

態生活。 (活動 4) 建續拳腳動作 1. 教師執作 1. 教師前學生分享為腳動作」活動規則。 2. 教師動學生分享為聯動作組一人。 (《活動 6) 對明, 並帶有則, 並帶有則, 進帶有則, 進行。 (《活動 6) 對國擊 有包則, 不包則, 活動, (《活動 6) 對國擊 有包則, 是有之, (《活動 6) 對國擊 有之, (《活動 7) 慢速進	<u> </u>		
活動 4》連續拳腳動作 1. 教師就明「達續舉腳動作」. 教師就明「達賴舉與別。 2. 教師請學生分享 基內 當試同學的2. 教師請學生分方 式,再次演練。 《活動 5》布包吸 鐵拳 教師說明「布包吸 鐵拳 教師說明「本包吸 鐵拳 教師說明「本包吸 鐵拳 在包 1. 教師說明「題圖擊布包」活動規 則。 2. 教師提問:練習 擊打移動用體。 養打移應問題。 養打移應問題。 養打移動行學問題。 養於動行學問題。 養於動行學問題。 養於動行學問題。 養於動行學問題。 養於動行學透過到科學問題。 養於動行學透過到科學問題。 養於動行學透過		維持動	带領學生分組進
腳動作 1. 教師說明「連續拳腳的作」活動規則。 2. 教師請學生分享 泰腳動作 紅色合方 式, 會試演練。 《活動 5》布包吸 鐵拳		態生	行。
1. 教師說明「達續 奉聊動作」活動規則。 2. 教師動作與學生分享 表別的情學生分方式,所以數學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學		活。	《活動 4》連續拳
拳腳動作」活動規則。 2. 教師請學生分享拳別動作組合方式,會對於 1 國際 2 國際			腳動作
拳腳動作」活動規則。 2. 教師請學生分享拳別動作組合方式,會對於 1 國際 2 國際			1. 教師說明「連續
則。 2.教師請學生分享			
2. 教師請學生分享 拳腳動作組合的組 合再次演練。 《活動 5》布包吸 鐵拳引 1所見則, 並帶領學生 行。 《活動 6》園圖擊 布包」活動 1. 教師說明「園園擊 布包」活動規則。 2. 教師提問:練習 擊打移動問問題, 變到什麼財論並嘗試 解時的 過到什麼財論 過到什麼財論 過到什麼財論 過到什麼財論 過到什麼財論 《活動 7》慢速進			
拳腳動作組合方式,會對於同學。 《活動 5》亦包吸鐵拳教師說明「布包吸鐵拳」活動 5》亦包吸鐵拳 "以上, 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
式,嘗試同學的組合再次演練。 《活動 5》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳別明」, 並帶領學生分組進行《活動 6》園園擊 布包 1. 教師說明「園園擊 布包 2. 教師提問:練習擊打移任麼問題?請 和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》 慢速進			
合再次演練。 《活動 5》布包吸 鐵拳 教師說明「布包吸 鐵拳 教師領學生分組進 行。 《活動 6》圍圓擊 布包 1. 教師說明「圍圓 擊布包」活動規 則。 2. 教師提問:練習 擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請 和同學討論並嘗試 解決問題。 《活動 7》 慢速進			
《活動 5》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳」活動規則, 並帶領學生分組進 行。 《活動 6》園園擊 布包 1.教師說明「圍園擊布包」活動規則。 2.教師提問:練習擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
鐵拳 教師說明「布包吸 鐵拳」活動規則, 並帶領學生分組進 行。 《活動 6》圍圓擊 布包 1.教師說明「圍圓擊不包」活動規則。 2.教師提問:練習擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
教師說明「布包吸鐵拳」活動規則,並帶領學生分組進行。 《活動 6》圍圓擊布包 1. 教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2. 教師提問:練習擊打移動目標時你遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
鐵拳」活動規則, 並帶領學生分組進 行。 《活動 6》圍圓擊 布包 1. 教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2. 教師提問:練習擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請 和同學討論並嘗試 解決問題。 《活動 7》慢速進			
並帶領學生分組進行。 《活動 6》圍圖擊 布包 1.教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2.教師提問:練習擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
行。 《活動 6》圍圓擊 布包 1. 教師說明「圍圓 擊布包」活動規 則。 2. 教師提問:練習 擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請 和同學討論並嘗試 解決問題。 《活動 7》慢速進			
《活動 6》圍圓擊 布包 1. 教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2. 教師提問:練習擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
布包 1. 教師說明「圍圓 擊布包」活動規 則。 2. 教師提問:練習 擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請 和同學討論並嘗試 解決問題。 《活動 7》慢速進			
1. 教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2. 教師提問:練習擊打移動目標時你遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
擊布包」活動規則。 2.教師提問:練習擊打移動目標時你遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
則。 2. 教師提問:練習 擊打移動目標時你 遇到什麼問題?請 和同學討論並嘗試 解決問題。 《活動 7》慢速進			
2. 教師提問:練習擊打移動目標時你遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
擊打移動目標時你遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			
遇到什麼問題?請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進			2. 教師提問:練習
和同學討論並嘗試解決問題。			擊打移動目標時你
解決問題。 《活動 7》慢速進			遇到什麼問題?請
《活動 7》慢速進			和同學討論並嘗試
			解決問題。
擊與閃躲			《活動 7》慢速進
			擊與閃躲
1. 教師說明「慢速			

	進擊與閃躲」活動	
	規則。	
	2. 教師請學生分享	
	判斷閃躲的訣竅。	
	《活動 8》進擊動	
	作組合	
	1. 教師呈列進擊動	
	作卡,並將全班分	
	成 4 人一組,討	
	論、演練5個進擊	
	動作的組合方式。	
	2. 教師請學生運用	
	進擊動作卡分享進	
	擊動作組合,並上	
	臺演練。	
	《活動 9》進擊動	
	作組合防守	
	教師提問:想一	
	想,進擊動作組合	
	的各個動作可以如	
	何防守?和同學討	
	論後試著做做看。	
	《活動10》開心玩	
	攻防	
	1. 教師説明「開心	
	玩攻防」活動規	
	2. 教師提問:在生	
	活中如果遭遇危	
	 險,可以善用身邊	

		的物品抵禦歹徒。	
		想一想,可以如何 運用隨手可得的物	
		品保護自己呢?	

備註:

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

彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第二學期六年級健體領域-健體課程計畫(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、與趣和動機,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	康軒版 國小健體 6 下	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節。
課程目標	1. 認識餐民保 会 会 会 会 会 会 会 会 会 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	五制,康常小動力於 有,珍藥響性高攻程賽的見球作人運動,於藥響性高攻程實動,檢醫中建,球策力, 檢督 医皮膜 电极极 电极度 电极度 电极度 电极度 电极度 电极度 电极度 电极度 电极度	家的衛生安全,預防。。 資源。 全面的健康人生。 省個人生活習慣,進行。 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	食品中毒。	
領域核心素養	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	展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關

	d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。
	【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。
	【安全教育】
	安 E12 操作簡單的急救項目。
	安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
	安 E7 探究運動基本的保健。
	【品德教育】
	品 El 良好生活習慣與德行。
£ 1 14 mm = 1 .	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
重大議題融入	品 E6 同理分享。
	【家庭教育】
	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	【海洋教育】
	海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。
	海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。
	【國際教育】
	國 E4 了解國際文化的多樣性。
	【資訊教育】
	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

課程架構

教學進度	教學單元名稱	學習	重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)	教子平儿石府	學習表現	學習內容	于日口你	于日石到	ロ里クス	內容重點
第一週	第一單元食品安全	1a-Ⅲ-3	Ea-Ⅲ-4	1. 認識鮮乳的製作	第一單元食品安全	發表	【品德教育】
	解密	理解促	食品生	流程。	解密	實作	品 El 良好生活習
	第一課食物的旅程	進健康	產、加	2. 認識產銷履歷標	第1課食物的旅程	演練	慣與德行。
		生活的	工、保	章,以及產銷履歷	《活動 1》鮮乳製	問答	
		方法、	存與衛	相關資訊,掌握食	作流程		

資源與 生	安	品的生產過程。	1. 教師帶領學生閱	
規範。		3. 運用「批判性思		
が取る。 1b-Ⅲ-2				
		· =	境,並配合影片說	
認識健		工食品。	明鮮乳的製作過	
康技能		4. 運用「批判性思		
和生活		考」技能,解析使	· ·	
技能的		用食品添加物的優		
基本步		缺點。	粉的差異。	
驟。		5. 覺知攝取過多超		
2a-Ⅲ-2		加工食品、食品添	銷履歷	
覺知健		加物對健康的影響	1. 教師帶領學生閱	
康問題		與嚴重性。	讀課本第8-9頁,	
所造成		6. 認識食品標示的	並配合影片說明	
的威脅		含義,理解選購食	「產銷履歷」。	
感 與 嚴		品的方法。	2. 教師發下「產銷	
重性。		7. 運用「做決定」	履歷農產品」學習	
3b-Ⅲ-3		技能,選購健康的	單,請學生和家人	
能於引		食品。	一起到超市,尋找	
導下,		8. 表達選購安心又	有產銷履歷標籤的	
表現基		健康食品的立場。	農產品,了解產品	
本的決			的履歷和生產資	
策與批			訊,並記錄下來。	
判技			《活動 3》辨識加	
能。			工食品	
4b-Ⅲ-1			1. 教師說明運用	
公開表			「批判性思考」進	
達個人			行批判性思考的方	
對促進			打批判任心 写 的为一式。	
			,	
健康的			2. 教師帶領學生閱	
觀點與			讀課本第 10-11	

立場。 「真,並說明「加工 食品」的定義與分 類。 「3. 教師發下「食安 新聞追追」學習 單,請學生課後蒐	
類。 3. 教師發下「食安 新聞追追」學習	
3. 教師發下「食安斯聞追追」學習	
新聞追追追」學習	
新聞追追追」學習	
集食安新聞,並運	
用「批判性思考」	
技能判斷加工食品	
《活動 4》解析食	
品添加物	
1. 教師帶領學生閱	
讀課本第 12-13	
「	
添加物」。	
自己準備的加工食	
品,填寫包裝上的	
成分標示,完成	
「我平常吃什」	
部分,並於課後上	
網查詢這些食品添	
加物的相關資訊,	
完成學習單第二部	
分。	
「	
1. 教師帶領學生閱	

	T		1		1	1	
					讀課本第 16-17		
					頁,並說明食品標		
					示中的重要資訊。		
					2. 教師提醒選購食		
					品時要看清楚食品		
					標示。		
					《活動 6》聰明購		
					買行動(一)		
					1. 教師透過小禎的		
					做法,說明如何運		
					用「做決定」技		
					能,選購安心又健		
					康的食品。		
					2. 教師分別說明當		
					李水果、100% 鮮榨		
					果汁的優缺點。		
					《活動 7》聰明購		
					《冶動 · // 心切解 買行動 (二)		
					1. 教師説明新鮮蔬		
					1. 教師凱奶利		
					缺點。		
					2. 教師請學生課後		
					完成「選購安心健		
					康的食品」學習		
					單,和家人一起運		
					用「做決定」技		
					能,選購有益健康		
					的食品。		
第二週	第一單元食品安全	1a-Ⅲ-3	Ea-Ⅲ-4	1. 理解食品中毒的	第一單元食品安全	發表	【安全教育】
	解密	理解促	食品生	種類和原因。	解密	演練	安 E5 了解日常生

k mar -: 1 - 1	V) 1: -	، بد	0 84 1 4 - 1 +	# 0 m	台 11.	٠- <u>١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١- ١</u>
第二課預防食品中	進健康		2. 覺知食品中毒對			活危害安全的事
毒	生活的	工、保	人體消化系統的影		總結性評量	件。
	方法、	存與衛	響。	《活動 1》常見的		安 E12 操作簡單
	資源與	生 安	3. 理解食品中毒的			的急救項目。
	規範。	全。	處理與自我照護原	教師帶領學生閱讀		
	2a-Ⅲ-2		則。	課本第 22-23 頁情		
	覺知健		4. 理解預防食品中	境,並配合影片說		
	康問題		毒的原則。	明常見的食品中毒		
	所造成		5. 流暢的操作食品	種類。		
	的威脅		中毒的處理與自我	《活動 2》食品中		
	感與嚴		照護的方法。	毒常見症狀		
	重性。		6. 主動表現預防食	教師帶領學生閱讀		
	3a-Ⅲ-1		品中毒的行動。	課本第 24 頁情		
	流暢地		7. 理解餐飲衛生安	境,並說明當受汙		
	操作基		全注意事項。	染的食物進入消化		
	礎健康		8. 覺察餐飲衛生安	系統 (胃、小腸、		
	技能。		全的重要性。	大腸)後,會引起		
	4a-Ⅲ-3		9. 主動選擇符合餐	的症狀。		
	主動地		飲衛生安全的店	《活動 3》食品中		
	表現促		家。	毒的自我照護原則		
	進健康		•	1. 教師說明食品中		
	的 行			毒的處理與自我照		
	動。			護原則。		
	• //•			2. 教師將學生分為		
				2 人一組,模擬食		
				物中毒的情境,演		
				練食物中毒的處理		
				與自我照護原則。		
				《活動 4》預防食		
				品中毒五原則		
				四十岁上小八八		

	1. 教師帶領學生閱
	讀 課 本 第 26-27
	頁,並配合影片說
	明預防食品中毒的
	方法。
	2. 教師請學生課後
	完成「預防居家食
	品中毒檢核」學習
	單,和家人一起檢
	視是否做到預防居
	家食品中毒的行
	動。
	飲衛生安全注意事
	項
	1. 教師配合課本第
	28-29 頁和影片說
	明餐飲衛生安全注
	意事項。
	2. 教師請學生課後
	向家人或親友宣導
	餐飲衛生安全注意
	事項,避免食品中
	毒。
	# · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	家的選擇
	1. 教師帶領學生閱
	讀課本第 30-31 頁
	情境,並說明壽司
	店的衛生安全注意

第三週 第二單元健康醫點 1a-II-3 Fb-III-4 1. 運用「做決定」		1			T	г.	1	,
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3 Fb-III-4 技能,選擇適當的 第一課守護醫療資 進健康 保與 署上活的 方法。 資源與 是 医						事項。		
第三週 第二單元健康醫點 通						2. 教師將全班分為		
全五而向的內涵討論果汁店應注意的 衛生安全專項、並記錄在課本第 33 頁。 3. 教師請學生課後 完成「好店單單,思考和家人外出用餐時,會如何選擇店家完主並依照衛生安全五面的較核衛生安全五面的較檢衛生安全、銀衛生和家人安心享用美食。 第一課守護醫療資理解促珍情健康,選擇適當的通知。 第一課守護醫療資理健康,實際所就醫療制度、選擇適當的運用、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、實質、						2 人一組,引導學		
第三週 第二單元健康醫點 [a=Ⅲ-3] 理解促 第一課守護醫療資 進 健康 集生活的、次 實際的 方法、 實際的 方法、 實際的 生活的 人。 2.世解於醫療,雙生活的、 資源與 規範。 2.世解於醫療,雙生活的、 資源與 是活的、 資源與 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是						生運用餐飲衛生安		
第三週 第二單元健康醫點 Ia-III-3						全五面向的內涵討		
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3						論果汁店應注意的		
第三週 第二單元健康醫點 通 第二單元健康醫點 通 第一課守護醫療資 進 健康 第一課守護醫療資 第 一課守護醫療資 2 理解分級醫療制 方法、 資源。 2 上海 2 上海						衛生安全事項,並		
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ 1 $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 2$ $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 3$ $Ephinom 3$ $Ephinom 4$						記錄在課本第 33		
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ 1 $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 2$ $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 2$ $Ephinom 3$ $Ephinom 3$ $Ephinom 3$ $Ephinom 4$						頁。		
第三週 第二單元健康醫點						3. 教師請學生課後		
第三週 第二單元健康醫點						完成「好店家怎麼		
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3						選? 學習單,思		
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ $1.$ \mathbb{Z}								
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3 Fb-III-4 1.運用「做決定」 第二單元健康醫點 通 第一課守護醫療資 海 生活的 方法、 資源與 規範。 2b-III-1 認同健 康的生 图 第二單和微描述原 則,表達身體的不 断,選擇適當的醫 ,選擇適當的醫 。								
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ $1.$ $IIII-1$ $IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII$						·		
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ $1.$ 運用「做決定」 現解促 沒 性康 保與醫 醫療院所就醫。 生活的 療的方法、 資源與 規範。 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 表達身體的不 數,選擇適當的醫 $2b-III-1$ 認同健康的生 $2b-III-1$ 以理用所做法定, $2b-III-1$ 以理用所做法证例, $2b-III-1$ 以理用所做法证例, $2b-III-1$ 以理用所做法证例, $2b-III-1$ 以理用所做法证例, $2b-III-1$ 以理用所做法证例, $2b-III-1$ 以证明的问题。								
第三週 第二單元健康醫點 $1a-III-3$ $Fb-III-4$ $1.$ 運用「做決定」 第二單元健康醫點 問答 預						·		
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3 Fb-III-4 1. 運用「做決定」 第二單元健康醫點 問答 發表 項								
第三週 第二單元健康醫點 1a-III-3 Fb-III-4 1. 運用「做決定」 第二單元健康醫點 問答 發表 演練 第一課守護醫療資 進健康 保與醫 醫療院所就醫。 生活的 疾的方 方法、 資源與 規範。 2. 理解分級醫療制 反、家庭醫師、雙 人 (活動 1) 就醫好 方法、 資源與 規範。 2. 世報分級醫療制 度、部分 負擔的功能與其精 神。 2. 世界所做出正確的判 連用「做決定」技 能,做出正確的判 康的生 財,表達身體的不 斷,選擇適當的醫						•		
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	第三週	第二單元健康醫點	1a-Ⅲ-3	Fb-Ⅲ-4	1. 運用「做決定」		問答	【資訊教育】
第一課守護醫療資 進健康 保與醫 醫療院所就醫。					_			
源 生活的 療的方 2.22889		-						
方法、 資源與 規範。							*	
育源與 規範。 2b-Ⅲ-1 認同健 康的生 則,表達身體的不 前轉診制度、部分 負擔的功能與其精 1. 教師說明:可以 運用「做決定」技 能,做出正確的判 動,選擇適當的醫				-				
規範。								
2b-Ⅲ-1 神。 運用「做決定」技 認同健康的生 3. 運用病徵描述原能,做出正確的判則,表達身體的不斷,選擇適當的醫								
認 同 健 3. 運用病徵描述原 能,做出正確的判 康 的 生 則,表達身體的不 斷,選擇適當的醫			•					
康的生 則,表達身體的不 斷,選擇適當的醫					'	_		
			活規		適。	療院所就醫。		

г т				u .	
	範、態	4. 認識並學會看處			
	度與價	方箋上的資訊。	醫療制度的精神在		
	值觀。	5. 理解醫師與藥師	於分流病人,使醫		
	3b-Ⅲ-3	專業分工的重要性	療資源能被最有效		
	能於引	與優點。	的運用。		
	導下,	6. 理解至醫院看診	《活動 2》家庭醫		
	表現基	的過程與注意事	師的好處		
	本的決	項。	1. 教師帶領學生閱		
	策 與 批	7. 認識急診的功能	讀課本第 40-41 頁		
	判 技	與重要性。	情境,並說明家庭		
	能。	8. 覺知濫用醫療資	醫師的好處。		
	4a-Ⅲ-2	源的後果與嚴重	2. 教師發下「我家		
	自我反	性。	的家庭醫師」學習		
	省與修	9. 認同珍惜醫療資	單,請學生課後和		
	正促進	源的態度。	家人一起搜尋住家		
	健康的	10. 藉由分析新聞	分別有哪些醫療院		
	行動。	案例來支持自己提	所, 並圈出屬於你		
	4b-Ⅲ-2	倡正確就醫行為的	們家的家庭醫師所		
	使用適	立場。	隸屬的醫療院所。		
	切的事	11. 檢視就醫經驗	《活動 3》認識雙		
	證來支	並改善自己的就醫	向轉診制度		
	持自己	行為。	教師帶領學生閱讀		
	健康促		課本第 42-43 頁情		
	進的立		境,並說明雙向轉		
	場。		診制度。		
			《活動 4》看診掛		
			號與費用規範		
			1. 教師帶領學生閱		
			讀課本第 44 頁情		
			境,並說明:就醫		
<u> </u>					

時繳交的費用,除
了掛號費,還會依
照看診的需求,增
加其他的「部分負」
2. 教師帶領學生閱
讀課本第 45 頁情
境,並說明查詢個
人醫療資訊的方
法。
《活動 5》病徵描
1. 教師帶領學生閱
讀課本第 46-47 頁
情境,並透過嘉強
的案例,說明生病
看診時,病徵描述
的原則。
2. 教師將全班分為
2 人一組,模擬看
診的過程,完成課
本第 47 頁練習,
並上臺表演。
3. 教師發下「生病」
了怎麼說?」學習
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
己生病的經驗,運
用病徵描述原則,
寫下完整的訊息。
《活動 6》醫藥專

		業分工	
		1. 教師統整學生的	
		回答,並配合課本	
		第 48-49 頁說明處	
		方箋應標示的資	
		訊。	
		2. 教師配合課本第	
		50-51 頁說明醫師	
		與藥師的專業分	
		工。	
		3. 教師引導學生分	
		享:醫藥分業的優	
		野有哪些?	
		《活動 7》醫院看	
		診流程與注意事項	
		教師帶領學生閱讀	
		課本第 52-54 頁情	
		境,並說明到醫院	
		看診的流程與注意	
		事項。	
		《活動 8》急診資	
		源不濫用	
		教師帶領學生閱讀	
		課本第 55 頁情	
		境,並說明急診的	
		功能與重要性。	
		《活動 9》珍惜醫	
		療資源	
		1. 教師帶領學生閱	
		讀課本第 56 頁新	
L	1		

	•	1		1	7		
					聞,思考報導中的		
					就醫行為有哪些問		
					題與可能造成的後		
					果,並將討論結果		
					記錄在「珍惜醫療		
					資源」系列學習		
					單。		
					2. 教師引導學生檢		
					視自己使用醫療資		
					源的行為,思考改		
					進的方法,並完成		
					課本第 57 頁「珍		
					惜醫療資源行動檢		
					核表」。		
					3. 教師發下「就醫		
					觀念宣導」學習		
					單,請學生課後製		
					作一份宣導正確就		
					醫觀念的文宣,並		
					向家人倡議。		
第四週	第二單元健康醫點	1a-Ⅲ-2	Ba-Ⅲ-3	1. 運用「批判性思	第二單元健康醫點	實作	【安全教育】
	通	描述生	藥物中	考」技能,分辨藥	通	發表	安 E5 了解日常生
	第二課用藥保安康	活行為	毒、一	品廣告訊息的正確	第2課用藥保安康	問答	活危害安全的事
		對個人	氧化碳	性。	《活動 1》做身體	演練	件。
		與群體	中毒、	2. 了解用藥諮詢的	的主人	總結性評量	安 E12 操作簡單
		健康的	異物梗	方法,表現正確購	1. 教師帶領學生閱		的急救項目。
		影響。	塞急救	買藥品的行為。	讀課本第 58 頁情		
		2b-Ⅲ-1	處理方	3. 認識藥品分級,	境,並說明運用		
		認同健	法。	學會看藥品標示。	「批判性思考」技		
		康的生	Bb-Ⅲ-1	4. 了解用藥的注意	能來分析,再做出		

	I			
活 規				
範、態	類、正		2. 教師引導學生依	
度與價	確用藥	5. 認識合格藥師的	照「批判性思考」	
值觀。	核心能	條件,留意社區醫	技能步驟,判斷	
3a-Ⅲ-1	力與用	療資源。	「一天3顆,90天	
流暢地	藥 諮	6. 描述可能導致藥	就可治癒白內障、	
操作基	詢。	物中毒的行為與預	青光眼」的廣告文	
礎健康		防方法。	案是否真實,並完	
技能。		7. 認同正確用藥的	成「藥品廣告辨真	
3b-Ⅲ-3		態度與其重要性。	假」學習單。	
能於引		8. 熟悉並操作藥物		
導下,		中毒的急救處理方		
表現基		法。	1. 教師說明購買藥	
本的決			物時,應向醫師說	
策與批			明的內容。	
判 技			2. 教師引導學生練	
能。			習表達自己的身體	
			狀況,並將個人或	
			家人買藥的經驗記	
			錄在課本第 59 頁	
			「生活行動家」。	
			《活動 3》藥品分	
			級與標示	
			1. 教師帶領學生閱	
			讀課本第 60 頁,	
			並配合影片說明藥	
			品依照使用風險性	
			高至低分為處方	
			藥、指示藥、成	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			术	

		2. 教師帶領學生閱	
		讀課本第 61 頁,	
		並說明藥品標示的	
		注意事項。	
		3. 教師請學生拿出	
		課前準備的藥品包	
		裝,觀察藥品包裝	
		上的標示,並將相	
		關資訊記錄在「藥	
		品標示清楚看」學	
		習單。	
		《活動 4》清楚用	
		藥方法與時間	
		教師配合課本第	
		62-63 頁說明服用	
		藥品應按醫師或藥	
		師指示,並詳讀外	
		盒說明、藥品說明	
		書(仿單)標示的	
		用法、用量和服用	
		時間。	
		《活動 5》可能導	
		致藥物中毒的行為	
		1. 教師配合課本第	
		64頁說明可能導致	
		藥物中毒的行為。	
		2. 教師引導學生思	
		考預防藥物中毒的	
		方法。	
		3. 教師請學生課後	
•	•		

					蒐集一篇藥物中毒		
					的報導,分析其中		
					毒的原因與預防方		
					法,並記錄在「正		
					確用藥行為」學習		
					單。		
					《活動 6》藥物中		
					毒的處理方法		
					1. 教師配合課本第		
					65頁說明藥物中毒		
					的處理方法。		
					2. 教師將全班分為		
					2 人一組,模擬藥		
					物中毒的情境,一		
					人扮演中毒者,另		
					一人演練藥物中毒		
					的處理方法。		
第五週	第三單元健康特攻	1a-Ⅲ-1	Da-Ⅲ-2	1. 認識生理、心理	第三單元健康特攻	發表	【生命教育】
	隊	認識生	身體主	與社會適應三方面	隊	實作	生 E2 理解人的身
	第一課健康全方位	理、心	要器官	健康的概念。	第1課健康全方位		體與心理面向。
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	理與社	的構造	2. 認識身體主要器			生 E4 觀察日常生
		會各層	與 功	·	方位健康		活中生老病死的
		面健康	能。	· · · ·	1. 教師配合課本第		現象,思考生命
		的 概	Fb- Ⅲ -1	來說明促進生理、	70-72 頁說明健康		的價值。
		念。	健康各	心理與社會適應三	的三個面向:健康		
		2b-Ⅲ-2	面向平		不只是沒有生病或		
		願意培	衡安適	4. 認知到生活習慣			
		養健康	的促進	對健康的影響,願	健康的人,在生		
		促進的	方法與	意培養促進健康的	理、心理和社會適		
		生活型		生活型態。	應三方面,都是良		

態	。 康 行	好的狀態。
4b	o-Ⅲ-2 為。	2. 教師配合課本第
使	用 適	71頁、人體模型或
切	7的事	影片,說明人體主
證	华來 支	要器官的功能,並
	自己	請學生記錄在「人
I I	:康促	體器官探險」學習
	的立	單。
場場		3. 教師播放音樂,
		音樂開始時,由第
		一位學生將球傳給
		下一位,音樂停下
		時,手中持球的學
		生必須舉例適切的
		行動,支持自己促
		進健康的立場。
		《活動 2》我的健
		康我決定
		1. 教師帶領學生閱
		讀課本第 73 頁情
		境,並說明:健康
		是人生中最重要的
		資產,擁有健康才
		能開創美好的人
		生。而健康是由生
		活中許多好習慣累
		看而來的,不良的
		生活習慣長期累積
		可能導致罹患各種
		慢性病。
		12,-74

						-	
					2. 教師請學生思考		
					未來的自己是什麼		
					樣子?若要達成所		
					預期的自己,應該		
					做哪些努力呢?記		
					錄在「我的健康我		
					決定」學習單,並		
					畫下 20 年後的自		
					己。		
					3. 教師請同學輪流		
					上臺分享,其他同		
					學給予回饋。		
第六週	第三單元健康特攻	1b-Ⅲ-4	Da-Ⅲ-1	1. 了解健康檢查的	第三單元健康特攻	發表	【家庭教育】
	隊	了解健	衛生保		隊	實踐	家 E7 表達對家庭
	第二課健康達人出	康自主	健習慣		第2課健康達人出		成員的關心與情
	任務	管理的	的改進		任務		感。
		原則與	方法。	子。	《活動 1》健康檢		
		方法。	Fb-Ⅲ-3	3. 覺察代謝症候群			
		2a-Ⅲ-2	預防性	對健康造成的威脅	教師帶領學生閱讀		
		覺知健	健康自	與嚴重性。	課本第 74 頁情		
		康問題		4. 了解預防代謝症			
		所造成	-	候群的方法。	查的重要性。		
		的威脅		5. 公開提倡預防代	《活動 2》認識代		
		感與嚴	性。	謝症候群的方法。	謝症候群		
		重性。		6. 主動參與改善家	教師帶領學生閱讀		
		3b-Ⅲ-4		人生活習慣的行			
		能於不		動。	配合影片說明:代		
		同的生		7. 運用「目標設			
		活情境		定」技能,協助家			
		中,運		人擬定生活習慣改			

	用生活	善計畫。	肥胖等狀況的總	
	技能。	8. 評估個人的飲	稱。20歲以上的成	
	4a-Ⅲ-2	食、身體活動和心	人,如果符合下列	
	自我反	理狀態。	危險因子中三項以	
	省與修	9. 自我反省並修正	上,就稱為「代謝	
	正促進	個人的生活型態。	症候群」。	
	健康的	10. 運用「自我健	《活動 3》測量腰	
	行動。	康管理」技能,落	圍的方法	
	4a-Ⅲ-3	實改善生活型態的	1. 教師說明並與學	
	主動地	計畫。	生示範測量腰圍的	
	表現促		方法。	
	進健康		2. 教師請學生兩人	
	的 行		一組,幫對方測量	
	動。		腰圍,並記錄在課	
	4b-Ⅲ-3		本第 76 頁「生活	
	公開提		行動家」。	
	倡促進		《活動 4》好膽固	
	健康的		醇與壞膽固醇的形	
	信念或		成	
	行為。		教師帶領學生閱讀	
			課本第 77 頁情	
			境,並說明好膽固	
			醇、壞膽固醇對身	
			體的影響。	
			《活動 5》預防代	
			謝症候群五大招	
			1. 教師帶領學生閱	
			讀課本第 78 頁,	
			並配合影片說明預	
			防代謝症候群五大	
<u> </u>			111111111111111111111111111111111111111	

		召。	
	2	. 教師請學生回家	
	F	句家人或親友倡議	
	r.	宣導代謝症候群的	
	近	定狀和預防五大	
		召, 說服家人一起	
		采取行動,並完成	
	<u> </u>	果本第 78 頁「生	
	l %	舌行動家」。	
		《活動 6》覺察不	
		 良生活習慣	
		. 教師帶領學生閱	
		賣課本第 79 頁情	
		竟,並說明可以從	
	· ·	以下兩個方面著手	
		進行評估 ,以了解	
		家人的生活型態是	
		5健康。	
		. 教師請學生課後	
		方問家人,完成	
		「生活型態評估」	
		學習單。	
		F B T 《活動 7》生活習	
		《// J / / 王// 目	
		. 教師配合課本第	
		0 頁情境,以立傑	
		一家為例,說明設	
		定生活習慣改善計	
	_	畫目標的方法。	
	2	. 教師請學生課後	

與家人一起訂定生
活習慣改善計畫,
並將執行情況記錄
在「生活習慣改善
計畫」學習單。
《活動 8》健康檢
測站 制
教師發下「飲食習
慣評估」、「身體活
動量評估」、「心情
温度計」學習單,
配合課本第 82-84
頁引導學生完成三
項評估,並說明評
《活動 9》落實自
我健康管理計畫
1. 教師配合課本第
85頁,說明如何運
用「自我健康管
理」技能,擬定改
善善
畫。
健康管理計畫」學
图單,請學生參考
一項待改進的行
為,擬定改善計畫
一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一点,一
<u> </u>

					•		
					3. 教師請學生課後		
					開始執行計畫,並		
					如實記錄。		
第七週	第三單元健康特攻	1b-Ⅲ-4	Fb-Ⅲ-3	1. 覺察慢性病對健	第三單元健康特攻	問答	【生命教育】
	隊	了解健	預防性	康造成的威脅與嚴	隊	實作	生 E2 理解人的身
	第三課預防慢性病	康自主	健康自	重性。	第3課預防慢性病	總結性評量	體與心理面向。
		管理的	我照護	2. 了解罹患心血管	《活動 1》認識心		生 E4 觀察日常生
		原則與	的意義	疾病、糖尿病、腎	血管疾病		活中生老病死的
		方法。	與重要	臟病、癌症的成	1. 教師帶領學生閱		現象,思考生命
		2a-Ⅲ-2	性。	因、早期症狀與預	讀課本第 86-87		的價值。
		覺知健		防方法。	頁,並配合影片介		
		康問題		3. 願意培養促進健	紹「心血管疾		
		所造成		康的生活型態。	病」。		
		的威脅			2. 教師說明心血管		
		感與嚴			疾病的預防原則。		
		重性。			《活動 2》認識糖		
		2b-Ⅲ-2			尿病		
		願意培			1. 教師帶領學生閱		
		養健康			讀課本第 88-89		
		促進的			頁,並配合影片介		
		生活型			紹「糖尿病」。		
		態。			2. 教師說明糖尿病		
					的預防原則。		
					《活動 3》認識腎		
					臟病		
					1. 教師帶領學生閱		
					讀課本第 90-91		
					頁,並配合影片介		
					紹「腎臟病」。		
					2. 教師說明腎臟病		

					的《症 1. 讀頁紹 2. 預 3. 府症腔癌腸 4. 查新臺名家驗知預活 教課,「教防教目篩癌、癌教詢癌灣的人,多原 4 帶 帶 配症說則補補,乳宮 請生報患症症錄則則》 領第合」明。充助包乳頸 學福告人,篩在學則。認 學 9影 癌 說五含癌癌 生利,數並檢「習		
第八週	第四單元好球開打	1c-Ⅲ-1	Ha-Ⅲ-1	1. 了解羽球單打發		問答	【品德教育】
オノンジ	第一課羽球同樂	1 運能和運	旧網性運本動 無類基作	球規則與站位。 2. 遵守上課規則, 與同學互相合作,	第1課羽球同樂《活動 1》羽球發球規則教師配合課本第	同操作 發表 觀察 實作	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
		動規範。		3. 在活動中表現羽 球發球、平擊球、		運動撲滿	

11 — 0	4n . , 4n		I	1
1d-Ⅲ-2	擊小球、擊高遠球	- '		
比較自	與移位步伐的動作			
己或他	技能。	1 \ 2 \ 3		
人運動	4. 探索羽球比賽的	1. 教師說明「發球		
技能的	進攻與防守策略。	1、2、3」活動規		
正確	5. 了解羽球平擊	則。		
性。	球、擊小球、擊高	2. 活動結束後,教		
1d-Ⅲ-3	遠球與移位步伐的	師帶領學生討論:		
了解比	動作要領。	如何控制發球的落		
賽的進	6. 比較自己與他人	點呢?討論後再次		
攻和防	羽球平擊球、擊小	進行活動。		
守 策	球、擊高遠球與移	《活動 3》黃金發		
略。	位步伐動作的正確	球守護戰		
2c-Ⅲ-2	性。	1. 教師說明「黃金		
表現同	7. 演練羽球比賽的	發球守護戰」活動		
理心、	進攻與防守策略。	規則。		
正向溝	8. 課後進行羽球活	2. 活動結束後,教		
通的團	動,養成規律運動	師帶領學生討論:		
隊精	習慣。	怎麼做能讓對方不		
神。		易成功回擊球呢?		
3c-Ⅲ-1		《活動 4》平擊球		
表現穩		姿勢		
定的身		1. 教師說明並示範		
體控制		羽球「平擊球」動		
和協調		作要領。		
能力。		2. 教師示範後將全		
3d-Ⅲ-2		班分為2人一組,		
演練 比		一人抛球,另一人		
賽中的		練習以平擊球姿勢		
進攻和		擊球過網。練習10		
		, <u>1</u>		

_		
	防守策	球後,兩人角色互
	略。	換。
	4d-Ⅲ-1	《活動 5》雙人平
	養成規	擊球練習
	律運動	教師説明「雙人平
	習慣,	擊球練習」活動進
	維持動	行方式:2人一
	態生	組,隔網練習以平
	活。	擊球對打。
		《活動 6》平擊球
		計次賽
		1. 教師説明「平擊」
		球計次賽」活動規
		則。
		2. 活動結束後,教
		師帶領學生討論:
		如何增加連續回擊
		平擊球的次數呢?
		《活動 7》輕放小
		球 1 水红沙阳丛三盆
		1. 教師說明並示範
		羽球「小球」動作
		要領。
		2. 教師示範後說明
		「輕放小球」活動
		進行方式:2人一
		組,隔網練習擊小
		球,互相回擊 10
		個回合。
		《活動 8》擊出高

	遠球	
	1. 教師說明並示範	
	羽球「高遠球」動	
	作要領。	
	2. 教師示範後說明	
	「擊出高遠球」活	
	動進行方式:2人	
	一組,隔網練習擊	
	高遠球,互相回擊	
	10 個回合。	
	《活動 9》擊球挑	
	戦賽	
	1. 教師說明「擊球	
	挑戰賽」活動規	
	則。	
	2. 活動結束後,教	
	師帶領學生討論在	
	活動中觀察到的得 分策略。	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	《活動10》移位墊	
	步與交叉步移位	
	教師說明並示範	
	「墊步移位」、「交	
	叉步移位」動作要	
	領。	
	《活動11》前後場	
	移位	
	教師說明並示範	
	「前後場移位」活	
	動進行方式。	

	《活動12》左右移	
	位	
	教師 說明 並 示 範	
	「左右移位」活動	
	進行方式。	
	《活動13》米字步	
	伐	
	教師說明並示範	
	「米字步伐」活動	
	進行方式。	
	《活動14》米字模	
	(方秀) (4) (4) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	
	教師說明並與同學	
	示範「米字模仿	
	秀」活動進行方	
	式。	
	《活動15》移位擊	
	球	
	1. 教師說明「移位	
	擊球」活動規則。	
	2. 活動結束後,教	
	師帶領學生討論:	
	你有哪些成功回擊	
	球的技巧呢?	
	《活動16》羽球單	
	打賽	
	1. 教師說明「羽球	
	單打賽」活動規	
	則。	
	2. 活動結束後,教	

		1	ı	I	T		I
					師帶領學生討論問		
					題,並記錄在「羽		
					球達人」學習單。		
第九週	第四單元好球開打	1d-Ⅲ-1	Hb-Ⅲ-1	1. 了解籃球防守動	第四單元好球開打	操作	【品德教育】
	第二課快攻密守	了解運	陣地攻	作與腳步的動作要	第2課快攻密守	觀察	品 E6 同理分享。
		動技能	守性球	領。	《活動 1》防守基	發表	
		的要素	類運動	2. 在活動中表現籃	本功		
		和 要	基本動	球防守動作與腳步	1. 教師說明並示範		
		領。	作及基	的動作技能。	籃球防守動作要		
		1d-Ⅲ-3	礎 戰	3. 遵守上課規則,	領。		
		了解比	術。	與同學互相合作,	2. 教師說明並示範		
		賽的進		表現團隊精神。	「側滑步防守」活		
		攻和防		4. 了解籃球防守策	動進行方式。		
		守 策		略、傳球快攻策略	3. 教師說明並示範		
		略。		策略。	「後側移動防守」		
		2c-Ⅲ-2		5. 了解兩人傳球上	活動進行方式。		
		表現同		籃、籃球擺脫防守	《活動 2》雙人移		
		理心、		的動作要領。	位防守練習		
		正向溝		6. 在活動中表現兩	教師說明並與一位		
		通的團		人傳球上籃的動作	同學示範「雙人移		
		隊 精		技能。	位防守練習」活動		
		神。			進行方式。		
		3c-Ⅲ-1			《活動 3》一對一		
		表現穩			攻防練習		
		定的身			1. 教師說明「一對		
		體控制			一攻防練習」活動		
		和協調			規則。		
		能力。			2. 活動結束後,教		
		3d-Ⅲ-2			師帶領學生討論防		
		演練比			守時的注意事項。		

審中的 進攻和 防守策 3d-III-3 透過費 動成 解習 最前線 1.数齡執東後,數 師帶衛學生計論完 發,練習 成,除 習 成,於 解習 成,於 解習 成,於 解習 成,於 解習 成,於 解習 成,於 解 別 超 II (
防守策略。 3d-III-3 這過體 驗或實 緩,解習 或或實 緩,解習 或或實 緩,解習 或或實 緩,解習 或以不可以心を廢移 等 時 可 者 可以心を廢移 等 。 4d-III-1 養 運動 習 情 動	賽中的	《活動 4》防守最
略。 3d III-3 透過實體 驗說,數 驗說,數 類別。 2.活動結束後,數 師際碩學生討論完 發表防心管療 發表防心管療 發動 不力 不及阻止 4d III-1 養成選 (活動 5) (活動 5) (活動 5) (表動 5) (表面)	進攻和	前線
3d-III-3 遠邊 數	防守策	1. 教師說明「防守」
建過體驗或解 強度 強度 強素 解 強素 解 強素 解 動。 自用 1 表 成 規 律達 運動 智 慣 數 智 實 數 智 實 數 智 實 數 智 實 數 智 實 數 智 實 數 者 選 題 者 選 題 者 選 題 第 數 者 實 實 數 者 實 數 者 實 實 實 數 者 實 實 實 數 者 實 數 者 實 實 數 者 實 者 者 者 者 者 者 者 者 者 者	略。	最前線」活動規
驗或實 競來 解習 強來 在 的	3d-Ⅲ-3	則。
以練習 持球進攻者即將突 破隊友防守時 防	透過體	2. 活動結束後,教
以練習 持球進攻者即將突 破隊友防守時 防	驗 或 實	師帶領學生討論:
或比赛的的 問題 一間一日 養成果	践,解	持球進攻者即將突
的 問題。 4d-III-1 養成規律運動。 2d	決練習	破隊友防守時,防
題。 4d-III-1 養成規 律 運動 習慣 , 維持動 態 生 活 2. 教師說明 藍球 「快攻」的概念。 2. 教師說明並一 在學生示範「兩人 傳球快攻上蓋」活 動進行方式。 3. 活動進行方式。 3. 活動結束後, 教師帶領型度處。? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教	或比賽	守者可以怎麼移動
4d-III-1 養成規 律運動 習慣, 維持動態 生活。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結學生」活動學生計解 師帶領歐可以的決定呢? 《活動 6》快攻好 手 1.教師說明「快攻好手」 1.教師說明「快攻好手」 2.活動規則。 2.活動結束後,教		協助隊友阻止對手
養成規律運動習慣,維持動態,維持動態生活。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後,教師帶領學生討論:怎麼做可以加快進攻的速度呢?《活動 6》快攻好手	題。	得分呢?
律運動習慣,維持動態生活。 2.教師說明藍球「快攻」的概念。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後,教師帶領學生討論:怎麼做可以加快進攻的速度呢?《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後,教	4d-Ⅲ-1	《活動 5》兩人傳
習慣, 維持動態生 態生 活。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後,教師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進攻的速度呢? 《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後,教	養成規	球快攻上籃
维持動態生活。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動維持 論: 志慶做可以加快進攻的速度呢? 《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後,教	律運動	1. 教師說明籃球
態生活。 位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後,教師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進攻的速度呢? 《活動 6》快攻好手	習慣,	「快攻」的概念。
唐球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後,教師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進攻的速度呢? 《活動 6》快攻好手	維持動	2. 教師說明並與一
動進行方式。 3. 活動結束後,教師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進 攻的速度呢? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教	態生	位學生示範「兩人
3. 活動結束後,教師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進 攻的速度呢? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教	活。	傳球快攻上籃」活
師帶領學生討論: 怎麼做可以加快進 攻的速度呢? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		動進行方式。
怎麼做可以加快進 攻的速度呢? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		3. 活動結束後,教
文的速度呢? 《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		師帶領學生討論:
《活動 6》快攻好 手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		怎麼做可以加快進
手 1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		攻的速度呢?
1. 教師說明「快攻 好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		《活動 6》快攻好
好手」活動規則。 2. 活動結束後,教		手
2. 活動結束後,教		1. 教師說明「快攻
2. 活動結束後,教		好手」活動規則。
		師帶領學生討論:

			1		T		1
					怎麼做可以提高成		
					功進攻得分的機		
					率?		
第十週	第四單元好球開打	1d-Ⅲ-1	Hb-Ⅲ-1	1. 遵守上課規則,	第四單元好球開打	操作	【品德教育】
	第二課快攻密守	了解運	陣地攻	與同學互相合作,	第2課快攻密守	發表	品 E6 同理分享。
		動技能	守性球	表現團隊精神。	《活動 7》擺脫防	實作	
		的要素	類運動	2. 了解籃球傳球切	守	觀察	
		和 要	基本動	入策略。	1. 教師說明並與同	運動撲滿	
		領。	作及基	3. 了解籃球擺脫防	學示範「擺脫防	總結性評量	
		1d-Ⅲ-3	礎 戰	守的動作要領。	守」活動進行方		
		了解比	術。	4. 在活動中表現籃	式。		
		賽的進		球擺脫防守的動作	2. 活動結束後,教		
		攻和防		技能。	師帶領學生討論:		
		守 策		5. 演練籃球比賽中	如何能有效擺脫防		
		略。		的進攻與防守策	守呢?		
		2c-Ⅲ-2		略。	《活動 8》三人傳		
		表現同		6. 透過體驗或實	球切入		
		理心、		踐,解決籃球比賽	1. 教師說明「三人		
		正向溝		中的問題。	傳球切入」活動進		
		通的團		7. 願意在課後進行	行方式。		
		隊精		籃球活動,養成規	2. 活動結束後,教		
		神。		律運動習慣。	師帶領學生分享:		
		3c-Ⅲ-1			進攻時,你如何決		
		表現穩			定要傳球的對象?		
		定的身			為什麼?		
		體控制			《活動 9》三對三		
		和協調			鬥牛賽		
		能力。			教師說明「三對三		
		3d-Ⅲ-2			鬥牛賽」活動規		
		演練比			則。		

賽中的	2. 教師提醒比賽
進攻和	時,要避免做出犯
防守策	規或違例動作。
略。	3. 活動結束後,教
3d-Ⅲ-3	師帶領學生討論:
透過體	當你是進攻方,將
驗 或 實	球傳出去後,準備
· 選 ,解	往籃框方向切入。
決練習	但是防守者預測到
或比賽	你的行動,並阻擋
的問	你切入的路線,而
題。	且持球的隊友也找
4d-Ⅲ-1	不到機會進攻,你
養成規	該怎麼辦呢?
律運動	《活動10》傳球攻
習慣,	防
維持動	1. 教師說明「傳球
態 生	快攻」活動規則。
活。	2. 活動結束後,教
	師引導學生賽後評
	估策略的執行成
	效:你們小組制定
	的策略都有成功的
	完成嗎?有哪些需
	要改進的地方呢?
	並記錄在「傳球攻」
	防」學習單。
	《活動11》五對五
	攻防戰
	1. 教師說明「五對」
	1. 70-71 10-71 11-51

	•						
					五攻防戰」活動規		
					則。		
					2. 活動結束後,教		
					師帶領學生討論:		
					擔任裁判與記錄組		
					時,有哪些吹判結		
					果有待改進?在活		
					動中觀察到哪些得		
					分策略?		
第十一週	第五單元鍛鍊好體	1c-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解 4×100 公尺	第五單元鍛鍊好體	發表	【品德教育】
	能	了解運	跑、跳	接力的比賽規則。	能	操作	品 E3 溝通合作與
	第一課接力與障礙	動技能	與投擲	2. 了解並表現接力	第1課接力與障礙	實作	和諧人際關係。
	跑	要素和	的基本	動作的要素和技	跑	觀察	
		基本運	動作。	巧。	《活動 1》4×100		
		動 規		3. 與同學團隊合	公尺接力		
		範。		作,表現積極參	1. 教師說明正式		
		1d-Ⅲ-1		與、接受挑戰的學	4×100 公子接力賽		
		了解運		習態度。	規則。		
		動技能		4. 在活動中表現接	2. 教師說明進行接		
		的要素		力賽的起跑、助	力賽時,節省傳接		
		和 要		跑、傳接棒的動作	棒時間的方法,並		
		領。		技能,發展個人潛	引導學生複習「不		
		2c-Ⅲ-3		能。	換手傳接棒」。		
		表現積		5. 透過體驗或實	《活動 2》擊掌接		
		極參		踐,解決接力情境	カ		
		與、接		遇到的問題。	1. 教師說明「擊掌		
		受挑戰		6. 檢視自身能力,	接力」活動規則。		
		的學習		探索接力棒次安排	2. 活動結束後,教		
		態度。		的策略。	師帶領學生討論:		
		3c-Ⅲ-2		7. 了解異程接力的	原地起跑與助跑後		

		-	1
在身體	比賽規則與要素。	起跑哪一種方式更	
活動中		容易加快速度?為	
表現各		什麼?	
項運動		《活動 3》助跑傳	
技能,		接棒	
發展個		1. 教師說明「助跑	
人運動		傳接棒」活動規	
潛能。		則。	
3d-Ⅲ-3		2. 教師提問:接棒	
透過體		者開始助跑的最佳	
驗或實		時機為何?	
踐,解		《活動 4》接力情	
決 練 習		境題	
或比賽		教師配合課本第	
的 問		160-161 頁,引導	
題。		學生思考導致下列	
4c-Ⅲ-2		情境的可能原因與	
比 較 與		解決辦法,並記錄	
檢視個		在「接力情境題」	
人的體		學習單。	
適能與		《活動 5》棒次安	
運動技		排	
能表		1. 教師說明「棒次	
現。		安排」活動進行方	
· -		式。	
		2. 活動結束後,教	
		師請各組分享:你	
		們組別棒次安排的	
		策略是什麼?	
		《活動 6》4×100	
		11.13.77 0 // 17.1100	

·		
		公尺接力賽
		1. 教 師 説 明
		「4×100 公尺接力
		賽」活動進行方
		式。
		2. 活動結束後,教
		師帶領學生討論:
		你這組棒次的安排
		還可以如何調整,
		讓整體成績提升
		呢?為什麼?
		3. 教師引導學生思
		考:在400公尺場
		地進行接力賽時,
		有些人負責跑直
		道,有些人要跑彎
		道,可以如何安排
		棒次呢?
		《活動 7》1000 公
		尺異程接力體驗
		1. 教師說明正式異
		程接力規則。
		2. 教師配合課本第
		164-165 頁 説 明
		「1000公尺異程接
		力體驗」活動規
		則。
		3. 活動結束後,教
		師帶領學生討論:
		你們考慮了哪些因
	<u> </u>	か 11.7 2 1 4 元 日

	T		1				
					素來安排棒次呢?		
					為什麼?並記錄在		
					「棒次安排策略」		
					學習單。		
					《活動 8》1400 公		
					尺異程接力挑戰		
					1. 教師說明「1400		
					公尺異程接力挑		
					戰」活動規則。		
					2. 活動結束後,教		
					師引導學生和其他		
					組交流想法,並思		
					考:其他組別的距		
					離設計與棒次安排		
					策略,有哪些值得		
					你們學習的地方?		
					有哪些還可以改善		
					的地方?		
第十二週	第五單元鍛鍊好體	1c-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 與同學團隊合	第五單元鍛鍊好體	操作	【品德教育】
7. 1 — 2	能	了解運		作,表現積極參		觀察	品E3 溝通合作與
	第一課接力與障礙	動技能	與投擲	與、接受挑戰的學			和諧人際關係。
	一跑	要素和		習態度。	型 一跑	發表	
		基本運	動作。	· -	《活動 9》跨欄折		
		動 規	3// 17	最跑的動作技能,	返跑	~ 3) 15; m	
		範。		,	1. 教師帶領學生複		
		1d-∭-1		3. 比較與檢視個人			
		了解運		D. 比較與做稅個人 障礙跑的技能表			
		動技能		現。 現的 投 能 衣	助作安領。 2. 教師說明並示範		
		助投船的要素			「跨欄折返跑」活 「跨欄折返跑」活		
		和 要		战, 挑取垮越个问	動進行方式:從起		

領。 2c-Ⅲ-3 表現積 極 参 與	
表現積極。 極寒與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動	
極 參 與 、接 受 挑 戰	
與、接受挑戰 1. 教師說明「拼字接力賽」活動規態度。 3c-III-2 在身體 活動中 表現各 項運動	
受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體 活動中表現各項運動	
 的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體 活動中表現各項運動 接力賽」活動規則。 2.活動結束後,教 師帶領學生討論: 進行拼字接力賽的過程中,你遇到什麼困難?並記錄在 	
態度。 3c-Ⅲ-2 在身體 活動中 表現各 項運動	
3c-Ⅲ-2 在身體 活動中 表現各 項運動	
在身體 活動中 表現各 項運動	
活動中 表現各 項運動	
活動中 表現各 項運動	
表 現 各	
項運動 麼困難?並記錄在	
┃	
一	
人運動 《活動11》跨越不	
潛能。	
3d-Ⅲ-3 教師説明「跨越不	
透過體 同間距障礙物」活	
驗 或 實 動規則:每人有 3	
決練習	
或比賽 小欄架,並計算每	
的 問 跨過一個小欄架使	
題。 用的步數,記錄於	
4c-Ⅲ-2 課本第 171 頁「生	
比較與 活行動家」, 以檢	
檢視個 視個人表現。	
人的體 《活動12》障礙跑	
適能與人物戰	

		運動技			1. 教師說明「障礙		
		能 表			跑挑戰」活動規		
		現。			則。		
					2. 活動結束後,教		
					師帶領學生討論:		
					你觀察的對象有哪		
					些值得學習的地方		
					或待改善之處?並		
					分享自己成功的經		
					驗。		
第十三週	第五單元鍛鍊好體	1c-Ⅲ-1	Cb-Ⅲ-3	1. 認識攀岩活動場	第五單元鍛鍊好體	發表	【資訊教育】
	能	了解運		地、基本裝備與防		實作	資 E2 使用資訊科
	第二課攀岩知多少	動技能	動裝		第2課攀岩知多少	操作	技解決生活中簡
		要素和			《活動 1》攀岩基		單的問題。
		基本運				C 2,7 (5)(11.7	1
		動規	域。	受。	教師配合課本第		
		範。	•	3. 運用網路與媒體			
		1c-Ⅲ-2	户外休		認識攀岩的基本裝		
		應用身			借。		
		體活動	進階技				
		施 的 防 護	能。	作技能要素。	動體驗與欣賞		
		知識,	AC.		1. 教師配合影片介		
		維護運		攀爬、踩蹬的動作	紹攀岩運動相關賽		
		動安		技能。	事。		
		全。		12.40	2. 教師提醒進行攀		
		2d-Ⅲ-1			岩運動時,應注意		
		分享運			的事項。		
		動欣賞			3. 教師發下「運動		
		與創作			攀登懶人包」學習		
		的美感			單,請學生課後運		
		四大公			丁 明丁工阶及迁		

		體驗。			用網路、媒體等渠		
		3c-Ⅲ-1			道,查詢運動攀登		
		表現穩			相關資訊,例如:		
		定的身			比賽規則、賽事分		
		體控制			類、臺灣選手等		
		和協調			等,並記錄下來。		
		能力。			《活動 3》攀岩基		
		4c-Ⅲ-1			礎運動練習		
		選擇及			教師說明並示範		
		應用與			「上肢訓練」、「下		
		運動相			肢訓練」動作要		
		關的科			領。		
		技、資			《活動 4》奮力向		
		訊、媒			上		
		體、產			1. 教師說明「奮力		
		品與服			向上」活動進行方		
		務。			式:4 人一組,沿		
					著爬桿向上攀爬,		
					時限內爬的最高的		
					人獲勝,接著換下		
					一組。		
					2. 活動結束後,教		
					師帶領學生討論向		
					上攀爬的技巧有哪		
					些?		
第十四週	第五單元鍛鍊好體	1d-Ⅲ-1	Bd-Ⅲ-2	1. 了解技擊出拳進	第五單元鍛鍊好體	操作	【安全教育】
	能	了解運	技擊組	攻與閃躲防守的動	能	觀察	安 E7 探究運動基
	第三課武藝好功夫	動技能	合動作	作要領。	第3課武藝好功夫	實作	本的保健。
		的要素	與 應	2. 與同學積極互	《活動 1》出拳進	運動撲滿	
		和 要	用。	動,表現接受挑戰	擊	總結性評量	

•			
領。	的學習態度。	1. 教師帶領全班熱	
2c-Ⅲ-3	3. 熟練技擊進攻與	身後,進行直拳、	
表現積	防守動作,並表現	鉤拳動作要領複	
極參	出穩定的身體控制	羽。	
與、接	和協調能力。	2. 教師說明並示範	
受挑戰	4. 共同制定活動規	「出拳進擊」活動	
的學習	則,並願意遵守規	進行方式。	
態度。	範進行活動。	《活動 2》慢速攻	
3c-Ⅲ-1		防挑戰	
表現穩		1. 教師引導學生思	
定的身		考:面對他人的功	
體控制		擊動作時,你可以	
和協調		如何防守或閃躲	
能力。		呢?	
NG / V		2. 教師說明並示範	
		「慢速攻防挑戰」	
		活動規則。	
		3. 教師引導學生思	
		考:你還知道哪些	
		防守或閃躲技巧	
		呢?運用討論的結	
		果再次演練。	
		《活動 3》進擊小	
		組合	
		1. 教師說明「進擊	
		小組合」活動規	
		小組合」 占 助	
		2. 教師請各組輪流	
		上臺表演,其他學	
		生觀摩,並分享表	

	I		ſ	I	ı	ı	
					演組別的可學習或		
					再調整之處。		
					3. 教師請學生將動		
					作設計記錄在「進		
					擊小組合 學習		
					單。		
					' 《活動 4》技擊大		
					《化助·4》 税 字 八 對抗		
					封机 教師説明「技擊大		
					對抗」活動規則。		
					《活動 5》保護自		
					己 尊重他人		
					1. 教師引導全班進		
					行「班級技擊活動		
					精神與規範」的討		
					論。		
					2. 教師將全班分為		
					四組,引導學生根		
					據「班級技擊活動		
					精神與規範」,規		
					畫屬於該組別的規		
					国國		
					「技擊運動精神準		
					則」學習單。		
					3. 教師請各組上臺		
					分享該組的海報內		
					容,並推廣正確進		
					行技擊運動的規範		
					與精神。		
第十五週	第六單元舞動世界	1c-Ⅲ-2	Gb-Ⅲ-1	1. 了解蛙泳划手、	第六單元舞動世界	操作	【海洋教育】

逍遙游	應用身	水中自	換氣的動作要領。	逍遙游	實作	海 E2 學會游泳技
第一課水中好手	體活動	救 方	2. 比較自己與他人	第1課水中好手	觀察	巧,熟悉自救知
	的防護	法、仰	划手、换氣、漂	《活動 1》蛙泳基	發表	能。
	知識,	漂 15	浮、蛙腿與水中自	本動作		海 E3 具備從事多
	維護運	秒。	救動作的正確性。	1. 教師帶領全班做		元水域休息活動
	動 安	Gb- Ⅲ -2	3. 表現積極參與、	暖身活動,包含頸		的知識與技能。
	全。	手腳聯	接受挑戰的學習態	部、肩膀、背部、		
	1d-∭-1	合 動	度。	手臂、腰部、小腿		
	了解運	作、藉	4. 在游泳活動中,	等部位。		
	動技能	物游泳	表現蛙泳划手、換	2. 教師配合課本第		
	的要素	前進、	氣、漂浮與蛙腿的	190 頁,帶領學生		
	和 要	游泳前	動作技能。	複習蛙泳腿部動作		
	領。	進 15 公	5. 透過體驗或實	要領。		
	1d-Ⅲ-2	尺(需	踐,解決學習蛙泳	3. 教師說明並示範		
	比較自	換氣三	時遇到的困難。	蛙泳划手動作要		
	己或他	次 以		領。		
	人運動	上)與		《活動 2》水中彎		
	技能的	簡易性		腰划手		
	正 確	游泳比		1. 教師說明「水中		
	性。	賽。		彎腰划手」活動進		
	2c-Ⅲ-3			行方式。		
	表現積			2. 活動結束後,教		
	極參			師帶領學生討論:		
	與、接			互相觀察划手動作		
	受挑戰			後,你發現同學有		
	的學習			哪些地方可以再調		
	態度。			整?		
	3c-Ⅲ-1			《活動 3》閉氣划		
	表現穩			手前進		
	定的身			1. 教師說明「閉氣		

體 控 制	划手前進」活動進
和協調	行方式。
能力。	2. 活動結束後,教
3d-Ⅲ-3	師引導學生互相分
透過體	享活動中觀察到的
驗或實	待改進之處。
踐 ,解	《活動 4》蛙泳划
決練習	手換氣
或比賽	1. 教師帶領全班做
的問	暖身活動,包含頸
題。	部、肩膀、背部、
4c-III-2	手臂、腰部、小腿
比較與	等部位。
檢視個	2. 教師說明並示範
人 的 體	「蛙泳划手換氣」
適能與	動作要領。
運動技	《活動 5》分站循
能表	環練習
現。	1. 教師說明「分站
	循環練習」活動進
	行方式。
	2. 活動結束後,教
	師帶領學生討論:
	划手幾次進行換氣
	是最適合你的蛙泳
	節奏呢?
	《活動 6》划手换
	氣漂浮
	1. 教師帶領全班做
	暖身活動,包含頸
	吸刀但却一〇百块

					部手等 2. 「活《由1. 「動2. 「新手等 2. 「活《由1. 「動音」 新手進動 師泳行動 前角方針 前角方針 一切 明由式束後 一次 一点		
					「划手換氣漂浮」		
					,		
					助進行万式。 2. 活動結束後,教		
					師帶領學生分享在		
					活動中遇到的困		
					難,並共同討論解 決方法。		
第十六週	第六單元舞動世界	1c-Ⅲ-2	Gb-Ⅲ-1	1. 比較自己與他人		操作	【海洋教育】
	逍遙游	應用身	i i	划手、換氣、漂		實作	海 E2 學會游泳技
	第一課水中好手	體活動	救 方	浮、蛙腿與水中自		發表	巧,熟悉自救知
		的防護知識,	-		《活動 8》手腳三		能。
		知識,維護運	·	2. 表現積極參與、 接受挑戰的學習態		運動撲滿	海 E3 具備從事多 元水域休息活動
		動安			暖身活動,包含頸		的知識與技能。
		全。	手腳聯	3. 在游泳活動中,	部、肩膀、背部、		
		1d-Ⅲ-1	合 動	表現蛙泳划手、換	手臂、腰部、小腿		
		了解運	作、藉	氣、漂浮與蛙腿的			
		動技能	物游泳	動作技能。	2. 教師說明「手腳」		
		的要素和 要	前進、游泳前	4. 透過體驗或實踐,解決學習蛙泳	_		
		領。		時遇到的困難。	《活動 9》蛙泳連		

	•		
1d-Ⅲ-2 尺(第		續動作檢核	
比較自換氣三	三 蛙的動作要領。	教師說明「蛙泳連	
已或他 次 以	人 6. 覺察水域安全的	續動作檢核」活動	
人運動 上)身	具 重要性,應用水中	進行方式:2 人一	
技能的 簡易物	上 自救的概念維護自	組,一人先練習,	
正 確 游泳と	上 身安全。	另一人觀察,依照	
性。 賽。	7. 比較與檢視自己	課本第 198-199	
2c-Ⅲ-3	的游泳與自救能	頁,針對對方蛙泳	
表現積	力。	連續動作進行檢	
極參		核,並提出調整的	
與、接		建議。	
受挑 戰		《活動10》蛙泳計	
的學習		時挑戰賽	
態度。		1. 教師帶領全班做	
3c-Ⅲ-1		暖身活動,包含頸	
表現穩		部、肩膀、背部、	
定的身		手臂、腰部、小腿	
體 控 制		等部位。	
和協調		2. 教師說明「蛙泳	
能力。		計時挑戰賽」活動	
3d-Ⅲ-3		規則。	
透過體		3. 活動結束後,教	
驗或實		師請學生分享觀察	
踐 ,解		到的成功訣竅或發	
決 練 習		現的問題,討論後	
或比賽		再次進行挑戰。	
的 問		4. 教師發下「蛙泳	
題。		計時挑戰賽」學習	
4c-Ⅲ-2		單,請學生課後將	
比較與		闖關過程記錄下	
 <u> </u>		l l	l .

	Г				Т ,	1	
		檢視個			來。		
		人的體			《活動11》水中生		
		適能與			存技巧		
		運動技			1. 教師配合課本第		
		能 表			202 頁,帶領學生		
		現。			複習水中自救 4		
					招。		
					2. 教師引導學生 2		
					人一組,並互相檢		
					視水中自救 4 招的		
					動作正確性。		
					3. 教師說明並示範		
					「踩水」動作要		
					領,接著補充其他		
					踩水技巧。		
					4. 教師說明並示範		
					「抬頭蛙」動作要		
					《活動 12》游泳與		
					自救能力檢核		
					→ 教師説明「游泳與 → 教師説明「游泳與		
					自救能力檢核」活		
					■ 動進行方式。		
第十七週	第六單元舞動世界	1d-Ⅲ-1	Ib-Ⅲ-2	1. 了解《17世紀行		操作	【國際教育】
ポー C 型	郑八平元舜勤巨孙 逍遙游	了解運	各國土	列舞》的舞蹈背		観察	Man
	超過初 第二課舞出國際風	動技能	日本 国土 国舞。	列	第2課舞出國際風		M
			四、郊 。	. •		貝ブF 	11的夕脉性。
		的要素和 要			【活動 1》《17世		
				列舞》的基本舞 步。			
		領。			步 1		
		2c-Ⅲ-3		3. 表現《II 世紀行	1. 教師介紹《17世		

表現積	列舞》的隊形與舞	紀行列舞》舞蹈背	
極參	序。	景。	
與、接	4. 和同學合作,表	2. 教師說明並示範	
受挑戰	現積極參與、接受	《17世紀行列舞》	
的學習	挑戰的學習態度。	基本舞步。	
態度。	5. 專心欣賞別人的	3. 教師將全班分成	
2d-Ⅲ-1	表演,並表達自己	2 人一組,搭配教	
分享運	的看法。	學影片練習《17世	
動 欣 賞		紀行列舞》基本舞	
與創作		步,請學生互相觀	
的 美 感		察動作可以如何調	
體驗。		整。	
3c-Ⅲ-1		《活動 2》《17 世	
表現穩		紀行列舞》舞序	
定的身		1. 教師播放《17世	
體 控 制		紀行列舞》教學影	
和協調		片,帶領學生了解	
能力。		舞蹈動作、舞序。	
		2. 教師將全班分成	
		4-6 人一組,引導	
		學生面對面排列、	
		横排對齊,一列男	
		生,一列女生,接	
		著說明並示範《17	
		世紀行列舞》舞	
		序。	
		3. 教師將帶領學生	
		配合音樂練習《17	
		世紀行列舞》舞	
		序。	
		<u> </u>	

				ı	ı	1	
					《活動 3》表演與		
					欣賞		
					1. 教師請各組依序		
					上臺表演《17世紀		
					行列舞》舞蹈。每		
					組表演時,其他組		
					別共同欣賞與觀摩		
					並於所有表演結束		
					後發表心得。		
					2. 教師發下「17世		
					紀行列舞」學習		
					單,請學生將活動		
					過程記錄下來,並		
					給予每組表演評		
					分。		
					7 3. 教師將全班分成		
					n. 级		
					一列男生,一列女		
					世紀行列舞》舞		
					蹈,並引導學生分		
					享:全班一起表演		
					和小組表演有什麼		
th 1 m	放、四一领公以田	11 77 1	I1 TF 0	1 -> 67 // // // //	不同呢?	10 11.	
第十八週	第六單元舞動世界	1d-Ⅲ-1	Ib-Ⅲ-2	1. 了解《綠谷紅衫	第六單元舞動世界	操作	【國際教育】
	逍遙游	了解運	各國土	舞》的舞蹈背景。	逍遙游	觀察	國 E4 了解國際文
	第二課舞出國際風	動技能	風舞。		第2課舞出國際風	實作	化的多樣性。
		的要素		舞》的基本舞步。	《活動4》《綠谷紅	運動撲滿	
		和 要		3. 表現《綠谷紅衫		總結性評量	
		領。		舞》的隊形與舞	1. 教師介紹《綠谷		

2c-Ⅲ-3	序。	紅衫舞》舞蹈背	
表現積	4. 和同學合作,表	景。	
極參	現積極參與、接受	2. 教師說明並示範	
與、接	挑戰的學習態度。	《綠谷紅衫舞》基	
受挑戰	5. 專心欣賞別人的	本舞步。	
的學習	表演,並表達自己	3. 教師以鈴鼓、口	
態度。	的看法。	號輔助,搭配教學	
2d-Ⅲ-1		影片練習《綠谷紅	
分享運		衫舞》基本舞步。	
動欣賞		4. 教師將全班分成	
與創作		2 人一組,請學生	
的美感		練習並互相觀察動	
體驗。		作如何調整。	
3c-Ⅲ-1		《活動5》《綠谷紅	
表現穩		衫舞》舞序	
定的身		1. 教師播放《綠谷	
體 控 制		紅衫舞》教學影	
和協調		片,带領學生了解	
能力。		舞蹈動作、舞序。	
		2. 教師將全班分成	
		6 人一組,引導學	
		生男女間隔圍成一	
		圈,面向圓心、雙	
		手互牽,彼此保持	
		適當距離,接著說	
		明並示範《綠谷紅	
		衫舞》舞序。	
		3. 教師帶領學生配	
		合音樂練習《綠谷	
		紅衫舞》舞序。	
		V-12 7T // 7T/1	

	《活動 6》表演與
	欣賞
	1. 教師請各組依序
	上臺表演《綠谷紅
	衫舞》舞蹈。每组
	表演時,其他組別
	共同欣賞與觀摩並
	於所有表演結束後
	發表心得。
	2. 教師發下「綠谷
	紅衫舞」學習單,
	請學生將活動過程
	記錄下來,並給予
	每組表演評分。

備註:

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