彰化縣溪湖鎮溪湖國民小學115學年度第一學期六年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

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

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

5-3 議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	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
課程目標	1.學習調適壓力、避免網路沉迷。 2.運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3.覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4.破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5.認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6.演練擲球、滾球、拋球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7.挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8.練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9.學習水中抽筋處理和水中自救。 10.玩扯鈴遊戲，並進行扯鈴表演。 11.體驗技擊活動，在生活中應用技擊保護自己。 12.學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。				
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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。				

	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。
議題融入	【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 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 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】 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（週次）	教學單元名稱	節數	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				
第一週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	3	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與	Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。	第一單元健康用網路 第 1 課網路不沉迷 《活動 1》網路的正向使用 1.教師帶領學生閱	發表 實作 演練	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態

			規範。 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-1 獨立演	巧。 Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.理解避免網路沉迷的方法。 5.願意培養正向的網路使用習慣。 6.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 9.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 10.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 11.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	讀課本，並提問：你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？使用網路帶給你哪些正面的幫助？ 2.教師統整學生的回答並說明：善用網路可以讓生活更便利。 《活動 2》你迷「網」了嗎？ 1.教師帶領學生閱讀課本，並說明：雖然網路可以讓生活更便利，但過度使用也會造成負面的影響。 2.教師帶領學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動 3》網路沉迷的影響 1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師配合網路沉迷相關影片，統整		度。

			練大部份的自我調適技能。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。			說明網路沉迷對生活造成的影響。 《活動 4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明避免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，接著製作作息時間表，並確實執行時間表的規畫，完成「規畫作息時間」學習單、「作息時間表」學習單。 3.教師請學生課後與家人訂定網路和 3C 產品的使用規範，完成「網路和 3C 產品的使用規範」學習單。 《活動 5》溝通方法—我訊息 1.教師配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。 2.教師請學生上臺演練運用人際溝通		

						方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。 《活動 6》改進網路使用習慣 1.教師帶領學生閱讀課本，並引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反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，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單，輪流上臺分享。 《活動 7》面對壓力 1.教師說明「壓力」的定義。 2.教師說明：當覺察自己正感受著壓力，先確認壓力來源，分析壓力形成的原因。確認自己的壓力源後，以正		

						向思考積極面對壓力。 3.教師請學生預期自己未來一週可能會感到壓力的事，接著運用面對壓力的方法調適壓力，完成「我的壓力紀錄表（一）」學習單、「我的壓力紀錄表（二）」學習單。 《活動 8》五正四樂促進健康 1.教師說明「五正四樂促進健康」的原則。 2.教師請學生在「五正四樂促進健康」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	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	3	3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。	第一單元健康用網路 第 2 課友誼維繫 《活動 1》通訊軟體溝通禮儀 1.教師帶領學生閱	實作 演練 發表 總結性評量	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的

			能。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	方式。	3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	讀課本，並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 2.教師帶領學生演練並完成課本「生活行動家」。 《活動 2》網路訊息發表禮儀（一） 1.教師針對情境 1 說明：在社群網站公開其他人的照片前，須先得到對方的同意，顧及朋友的感受，不能因為覺得有趣或想獲得關注，就發布損害他人形象或尊嚴的內容。 2.教師針對情境 2 說明：引用網站內容時，先確認內容可以公開傳輸；發布時，應同步列出網址或出處。 《活動 3》網路訊息發表禮儀（二） 1.教師針對情境 3 說明：在網路上應尊重並同理他人，謹慎發表言論；如		互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。

						果遇到他人不友善的留言，應積極行動，尋求協助，例如：不理會留言，封鎖並檢舉對方；擷取留言畫面，保留證據；請求老師、家長的協助。 2.教師針對情境4，配合影片說明：在網路分享訊息前須先查證，不散播、不轉發無法確認的訊息，以免觸法。接收訊息時也應警惕並查證，保持懷疑的態度並獨立思考，分辨訊息的真偽。 3.教師說明利用5W 思考法分辨資訊正確性的方法。 《活動 4》自我肯定 教師帶領學生閱讀課本，並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 5》情感合		

						宜表達 1.教師帶領學生閱讀課本情境，並引導學生運用生活技能「人際溝通」解決問題。 2.教師發下「情感合宜表達」學習單，請學生課後完成。		
第三週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	3	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。	第二單元打造健康消費心法 第 1 課健康消費選擇 《活動 1》消費選擇 教師配合健康消費相關影片說明：消費前應先思考這項商品對自己來說是「想要」還是「需要」，能夠克制自己的欲望、節制消費，才是正確的消費態度。 《活動 2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本第，並配合健康消費相關影片及	發表 實作	【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。

			值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			念謠，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 《活動 3》健康消費決定 1.教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 2.教師請學生在生活中運用健康消費決定的步驟，陪同家人購買需要的物品，完成「健康消費決定」學習單。 《活動 4》綠色消費（居家篇） 1.教師配合影片帶領學生複習綠色消費概念。 2.教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 3.教師補充說明節能標章、環保標章、省水標章的意義。		

						《活動 5》綠色消費（飲食篇） 1.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明綠色飲食的做法。 2.教師帶領學生認識綠食飯桌餐廳須符合的條件。 3.教師請學生課後邀請家人一起實踐綠色消費行動，完成「綠色消費行動」學習單。 《活動 6》消費方式對環境的影響 1.教師帶領學生閱讀課本情境，並配合影片說明消費方式對環境的影響。 2.教師帶領學生認識「SDG12 負責任的消費與生產」，並完成「認識永續發展目標」系列學習單。 《活動 7》綠色消費倡議行動 1.教師提問：請從「減少浪費」和		

						「循環利用」的角度思考，怎麼做可以減少服飾生產對環境的危害？ 2.教師引導學生討論，如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單。		
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	3	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	第二單元打造健康消費心法 第 2 課健康消費聰明購 《活動 1》破除廣告迷思 1.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 2.教師請學生分享蒐集的廣告，運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊，完成「破除廣告迷思」學習單。	實作 演練 發表 總結性評量	【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。

			尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅲ-2 願意培養促進健康的生活型態。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本決策與批判技能。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。			《活動 2》消費問題處理（一） 教師帶領學生討論課本情境①：薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期的處理方式。 《活動 3》消費問題處理（二） 1.教師帶領學生討論課本情境②：媽媽購買健康食品的注意什事項。 2.教師帶領學生討論課本情境③：爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意的處理方式。 3.教師帶領學生討論情境④：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的處理方式。 《活動 4》消費者義務與權利		

						教師帶領學生閱讀課本，並說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利。		
第五週	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	3	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。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	第三單元友善的世界 第 1 課破除性別刻板印象 《活動 1》性別刻板印象的影響 1.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片引導學生運用「4F 思考法」思考。 2.教師說明：「性別刻板印象」是指人對於性別有特定的看法。性別刻板印象容易僵化我們對於性別的看法，可能造成對人的偏見、歧視，或局限個人的未來發展。 《活動 2》打破性別框架 1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，帶領學生運用 4F	演練 實作	【性別平等教育】 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 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

						思考法省思性別刻板印象。 2.教師請學生分組討論，運用 4F 思考法完成課本對話，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 教師請學生分享自己蒐集到關於為新冠疫苗發明奠定基礎的女性科學家卡塔琳・卡里科（Katalin Kariko）的故事，以及自己的想法，並完成「職業楷模」學習單。 《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	3	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

	界 第二課尊重特質		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促進健康的立場。	不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思霸凌事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.認識性傾向基本概念。	界 第 2 課尊重特質 《活動 1》認識性別友善廁所 1.教師請學生分享「性別友善廁所標誌」學習單，以及發現性別友善廁所的地點，並分享自己是否有使用性別友善廁所的經驗。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。 3.教師說明性別特質概念。 《活動 2》案例思考 教師播放影片，引導學生覺察歧視性言論造成的影響。 《活動 3》讓傷害停止 教師帶領學生閱讀課本情境，並說明看到同學被不友善的對待，或遭遇校園霸凌的因應方	實作	等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。

						式。 《活動 4》尊重差異 教師帶領學生閱讀課本，並說明：「尊重差異」可以消弭偏見和歧視，面對不同性別特質者時，你願意放下成見嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。		
第七週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 5.認識性侵害。 6.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 8.運用生活技能	第三單元友善的世界 第 3 課護身體自主權 《活動 1》認識性騷擾 教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明性騷擾的定義以及常見性騷擾類型。 《活動 2》身體界線與身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，並配合繪本說明身體界線與身體自主權。 2.教師請學生上臺	發表 演練 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			本的決策與批判技能。		「批判性思考」破除性侵害的迷思。 9.理解預防性侵害的方法。 10.主動表現預防性侵害的方法。	指出自己的身體界線，並說明：每個人容許自己身體被碰觸和注視的程度不同，所以在互動時，要尊重他人的身體界線。 《活動 3》冷靜拒絕性騷擾 1.教師帶領學生閱讀課本，並說明：我們要清楚知道自己的身體界線，面對性騷擾時，務必相信自己的直覺，勇敢制止對方、堅定的表達拒絕。 2.教師請學生檢視自己的觀念和行為，避免成為性騷擾加害者，完成課本生活行動家。 《活動 4》性騷擾因應方式 1.教師帶領學生閱讀課本，並說明遭遇性騷擾時，可採取的行動。 2.教師請學生分組上臺演練遭遇性騷		

						擾的因應方式。 《活動 5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，並說明性侵害的定義。 《活動 6》破除性侵害迷思 教師運用衛生福利部保護服務司性侵害案件統計資料，澄清性侵害相關迷思。 《活動 7》預防性侵害的方法 1.教師帶領學生閱讀課本，並說明預防性侵害的方法。 2.教師請學生在生活中實踐預防性侵害的方法，並和家人分享做法。		
第八週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。 2.願意同理並以正向態度面對性侵受害者。 3.受性侵害時能運用多元的健康資源	第三單元友善的世界 第 3 課護身體自主權 《活動 8》性侵害自救方法 教師帶領學生閱讀課本，並說明遭遇	演練 發表 實作 總結性評量	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管

			覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		尋求協助。 4.認識兒少性剝削。 5.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 6.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 7.理解私密影像外流的因應方式。	性侵害的自救方法。 《活動 9》受性侵害的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，並說明遭受性侵害時的處理方法。 《活動 10》情境演練 教師帶領學生閱讀課本，並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。 1.情境①：下課後，補習班老師把你單獨留下，讓你在教室喝飲料、指導你做功課，卻做出令你覺得不舒服的舉動。做法：立即遠離他並制止他；提高警覺，避免單獨留下。 2.情境②：親戚到家裡拜訪時，他想抱住你，並威脅你不能告訴其他人。		道。

						做法：大聲說不，趕快跑開並呼叫家人；馬上掙脫，立即告訴信任的人。 《活動 11》面對性侵受害者的正確態度 1.教師配合影片引導學生思考：許多性侵害受害者在說出自己遭遇的創傷後，遭到親友漠視或指責。想一想，遭遇性侵害時可能有哪些感受？被性侵是受害者本身的問題嗎？ 2.教師統整學生的回答，並配合課本說明面對性侵受害者的正確態度。 《活動 12》性侵受害者的求助資源 1.教師帶領學生閱讀課本，並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。 2.教師請學生上網		

						搜尋一則性侵害事件，思考性侵害的預防方法、遭受性侵的求助資源，完成「性侵害事件調查」學習單。 《活動 13》認識兒少性剝削 教師配合影片介紹網路兒少性剝削。 《活動 14》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剝削防制《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 15》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 16》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童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。 《活動 17》私密影像外流處理 教師說明不幸遭遇私密影像外流的因應辦法。		
第九週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	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。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現擲球的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。	第四單元球藝攻防戰 第 1 課鎖定目標 《活動 1》彈跳小砲彈 1.教師帶領學生複習「擲球」的動作要領。 2.教師說明「彈跳小砲彈」活動規則：4 人一組，輪流將球擲向彈地區，使球反彈越過繩。擊中紅色目標得 1 分，擊中藍色目標得 2 分，擊中綠色目標得 3 分。每人有 2 次擲球機	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			會，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 2》砲擊顏色 教師說明「砲擊顏色」活動規則：4 人一組，一次 2 組上場，一組為出題組，另一組為解題組；出題組每人說出 1 個顏色作為題目，解題組負責擲彈地球解題。解題組討論並分配每人負責的顏色。依據討論的結果各自輪流行動，將球擲向彈地區，使球反彈越過繩後擊向目標。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。		
第十週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現助走滾球、拋球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正	第四單元球藝攻防戰 第 1 課鎖定目標 《活動 3》助走滾球 1.教師說明並示範「助走滾球」的動	操作 發表 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			比較自己或他人運動技能的正確性。 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-3 透過體驗或實踐，解		向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識法式滾球。	作要領。 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：4 人一組，輪流助走滾球擊寶特瓶，擊倒 1 瓶得 1 分。每人有 1 次滾球機會，完成後其他組員協助重新擺放寶特瓶。最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 5》滾球擊瓶進階挑戰 教師說明「滾球擊瓶進階挑戰」活動規則：2 人一組，輪流助走滾球擊寶特瓶，一人滾球後，另一人協助將已擊倒的寶特瓶移除。一次 2 組上場比賽，一局中用較少滾球次數擊倒全部寶特瓶的組別獲		

			習練決或的題。比賽問			勝。進行3局，採三戰兩勝制。 《活動 6》認識法式滾球 教師配合影片說明法式滾球運動的器材、場地、拋擲球方式、注意事項。 《活動 7》滾球體驗賽。 教師說明「滾球體驗賽」活動規則：2 人一組，每次兩組輪流上場，每組第一人完成拋擲後換另一人。拋擲者須站在攻擊圈內，不可踩出圈外，每人有 3 次拋擲機會。所有人都完成拋擲後，球最接近目標圈的組別獲勝。		
第十一週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3.應用學習策	第四單元球藝攻防戰 第 2 課桌上競技 《活動 1》發球九宮格 1.教師說明並示範「發球」的動作要	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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、正向的溝通團隊精神。 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		略，提高桌球擊球的學習效能。	領。 2.教師說明「發球九宮格」活動規則：每人發 9 球，球落在對面球桌的位置以圓盤占領，看誰占領最多格。 《活動 2》發球連線戰 教師說明「發球連線戰」活動規則：4 人一組，一次 2 組上場，兩組輪流發球。發球到對面後，將球落在桌面的位置以圓盤占領。占領的圓盤先連線的組別獲勝。 《活動 3》決勝發球 教師說明「決勝發球」活動規則：4 人一組，1 人擔任發球者，其他人擔任接球者。發球者發球，若接球者無法成功回擊，則發球者得 1 分；若接球者成功回擊，則換人擔任發球者。		

			和協調能力。 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。			4 人都當過發球者後，累積得分最高的人獲勝。 《活動 4》正手左右擊 1.教師說明並示範「移動擊球」、「正手擊球」的動作要領。 2.教師說明「正手左右擊」活動規則：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。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 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》正手反手擊球挑戰 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：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，每次拋到不同數字區域。其他人擔任接球者，運用正手或反手的方式回擊球，每人挑戰 2 次，成功回擊一次得 1 分。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換，最後累積得分最高的組別獲勝。		
第十二週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	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	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.了解桌球單打、雙打比賽規則。	第四單元球藝攻防戰 第 2 課桌上競技 《活動 6》正手擊球持久戰 教師說明「正手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以正手擊球的方式接力擊球，	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。 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-1 應用學		5.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。	連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 《活動 7》反手擊球持久戰 教師說明「反手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以反手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 《活動 8》桌球單打賽 教師說明「桌球單打賽」活動規則：4 人一組，每人與其他組員各比賽一局；比賽時，未上場者一人擔任裁判，另一人記錄分數。選擇「先發球或先接發球」和選擇「球桌的這一端或那一端」的權利，由抽籤決定。當對方未能正確發球（使球先觸及己		

			習策略，提高運動學習技能效能。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的攻和進防守策略。			方桌面，接著觸及對方桌面）或正確回擊（使球直接觸及對方桌面），則得 1 分。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。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。 《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.教師說明桌球雙打規則。		
第十三週	第四單元球藝攻防	3	1d-Ⅲ-1	Hb-Ⅲ-1	1.了解並表現盤	第四單元球藝攻防	操作	【品德教

	戰 第三課足下功夫		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。 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	戰 第3課足下功夫 《活動 1》移位停傳球 1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。 2.教師說明「移位停傳球」活動規則：4 人一組，一人擔任傳球者，站在紅色圓盤處向黃色圓盤處踢球。另一人從藍色圓盤處跑向黃色圓盤處，試著將球停下。停球後，盤球回到藍色圓盤處。踢球傳向紅色圓盤處的傳球者。完成練習的組員移至紅色圓盤處擔任傳球者，原傳球者到練習隊伍後方排隊。 《活動 2》正足背前踢 1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。 2.教師將全班分成	發表 觀察 運動撲滿 總結性評量	育】 品 E6 同理分享。

			3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與相科運動的技訊、資媒體、產品與服務。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			4 人一組，面向牆壁練習正足背前踢。 《活動 3》盤球後射門 教師說明「盤球後射門」活動規則：4 人一組，一人擔任傳球者，站在紅色圓盤處向藍色圓盤處踢球。另一人從藍色圓盤處出發，跑向前停球。停球後，盤球繞過每個黃色圓盤。起腳射門，將球踢進球門得 1 分。組內每個人都練習過盤球和射門後，換下一組上場練習。 《活動 4》過人後射門 教師說明「過人後射門」活動規則：3 人一組，一次 2 組上場，一組為進攻方，一組為防守方。防守方在防守區安排每個人的站位，防守時不能移		

						動位置，但可以嘗試干擾進攻方盤球。進攻方輪流依指定路線盤球越過防守區，再盤球進入有效射門區內，起腳射門，將球踢進球門得1分。 《活動 5》合作射門 教師說明「合作射門」活動規則：3人一組，兩組在同一場地練習。一組中 2 人擔任進攻者，1 人擔任防守者。進攻者依指令踢傳球，進入有效射門區射門；防守者阻擋並嘗試搶球。 《活動 6》突破防守 教師說明「突破防守」活動規則：6人一組，一次2組上場，一組為進攻方，一組為防守方。進攻方站在進攻區內，可以傳球		

						給同伴，也可以移動到其他進攻區；防守方站在防守區內自由移動，阻擋進攻者傳球，但不可越區移動。進攻方將球踢進球門區即得1分。 《活動 7》樂樂足球攻防賽 教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則：5 人一組，一次 2 組上場，各組選擇 1 個球門作為踢球目標。和組員合作，在有效射門區內將球踢進目標球門即得 1 分。故意用手觸球、推人、拉人、踢人、絆人、衝撞人、鏟球都屬於犯規行為。		
第十四週	第五單元泳往擲前第一課擲向天際	3	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。	第五單元泳往擲前第1課擲向天際 《活動 1》認識鉛球運動 1.教師引導學生分享對鉛球運動的了	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問		3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	解。 2.教師統整學生的回答，並配合影片介紹鉛球運動。 《活動 2》鉛球握球方法 1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，持壘球練習鉛球握球動作。 《活動 3》原地正面推擲 1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。 《活動 4》原地轉身推擲 1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地轉身推擲動		

			題。			作，再持壘球練習。 《活動 5》推鉛球體驗 教師說明「推鉛球體驗」活動規則：4 人一組，輪流練習運用「原地正面推擲」、「原地轉身推擲」的方式推擲鉛球。 《活動 6》推擲跳跳數生肖 教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則：4 人一組，一次 2 組進行，各組每人輪流上場推擲鉛球。推擲的距離決定前進的格數（球落於 3 公尺內前進 1 格，落於 3-6 公尺間前進 2 格，落於 6-9 公尺間前進 3 格，超過 9 公尺前進 4 格）。推擲球後，到線梯場地雙腳跳躍前進。前進的同時，須依次說出每		

						格相對應的生肖。下一人推擲球後，從前一人所在的線梯位置出發，繼續雙腳跳躍前進，先抵達最後一格（生肖豬）的組別獲勝。		
第十五週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	3	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。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 2.比較自己或他人肩上投擲動作技能的正確性。 3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	第五單元泳往擲前 第1課擲向天際 《活動 7》認識標槍運動 1.教師引導學生分享對標槍運動的了解。 2.教師統整學生的回答，並配合影片介紹標槍運動。 《活動 8》原地肩上投擲標槍 1.教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則：4 人一組，輪流練習運用「原地肩上投擲」的方式投擲標槍，擲出標槍越過球	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。			網。投擲後向前撿標槍，接著排到隊伍後方，再換下一人投擲。 《活動 9》投擲跑跳大富翁 教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則：4 人一組，輪流運用「原地肩上投擲」的方式投擲標槍，投擲的距離決定前進的格數（標槍落於 7 公尺內前進 2 格，落於 7-10 公尺間前進 3 格，落於 10-13 公尺間前進 4 格，超過 13 公尺前進 5 格）。投擲後，到線梯場地抬腿跑前進。抬腿跑經過國旗時，須說出該國的國名，若無法說出則在此格停下。下一人投擲後，從前一人所在的線梯位置出發，繼續抬腿跑前進，用最少人次抵達最後一格		

						的組別獲勝。 《活動 10》行進間肩上投擲標槍 1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則：4 人一組，輪流練習運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍，擲出標槍越過球網。投擲後向前撿標槍，接著排到隊伍後方，再換下一人投擲。 《活動 11》投擲再投擲 教師說明「投擲再投擲」活動規則：4 人一組輪流投擲，自行選擇運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍。投擲的距離決定獲得的球數（標槍落於 7 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)。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 教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則：4 人一組，每次 2 組上場。每人有 3 次投擲機會，在三次投擲中，選擇最遠的落地位置做記號，以該落地位置判定個人得分。標槍落於 10 公尺內得 2 分，落於 10-15 公尺間得 4 分，落於 15-20 公尺間得 6 分，超過 20 公尺得 8 分。最後累積得分較高的組別獲勝。		

第十六週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動 1》蛙泳腿部動作要領 教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。 《活動 2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿 教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則：2 人一組，在池邊坐下，雙腳入水練習蛙泳蹬夾腿。 《活動 3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿 教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則：2 人一組，一人喊口令，另一人練習蛙泳蹬夾腿。一人喊口令，「收、翻、蹬、直」為一回合，並用手協助另一人蛙泳蹬夾腿，另一人依口令做出動作。 《活動 4》扶牆蛙	操作 發表 觀察	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

			正向溝通的團隊精神。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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-2 比較與檢視個人的體	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。		泳蹬夾腿 教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則：2 人一組，一人雙手伸直扶池壁，保持身體漂浮後，練習不閉氣蛙泳蹬夾腿和閉氣蛙泳蹬夾腿，另一人觀察並進行動作的正確性檢核，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。 《活動 5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則：兩人相對，一人雙手持浮板練習蛙泳蹬夾腿，另一人扶著浮板慢慢後退走。 《活動 6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則：4 人一組，練習持浮		

			適能與運動技能表現。 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			板不閉氣蛙泳蹬夾腿前進，以及持浮板閉氣蛙泳蹬夾腿前進。 《活動 7》身體部位指一指 1.教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。 2.教師說明「身體部位指一指」活動規則：4 人一組，一次 2 組上場，持浮板閉氣蛙泳蹬夾腿前進。氣不足時，可抬頭換氣。聽到哨聲時，抬頭看泳池邊的身體部位英文字卡。繼續持浮板閉氣蛙泳蹬夾腿前進，先抵達終點，用英文說出並指出正確身體部位就得分，累積得分較高的組別獲勝。 《活動 8》蛙泳蹬夾腿前進算一算 教師說明「蛙泳蹬		

						夾腿前進算一算」 活動規則：4 人一組，蹬牆漂浮蛙泳蹬夾腿前進。聽到哨聲時，抬頭看泳池邊的算式卡。抵達終點後說出正確答案，答對 1 題得 1 分。 《活動 9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽 教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」 活動規則：3 人一組，合作以蛙泳蹬夾腿前進 25 公尺。活動前進行討論，衡量自己的能力，分配每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與第二棒拍掌接力，第二棒才能蹬地出發，以此類推，最快抵達終點的組別獲勝。		
第十七週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3	1c-Ⅲ-2 應用身	Bc-Ⅲ-1 基礎運	1.了解抽筋的原因，演練抽筋處理	第五單元泳往擲前 第 2 課矯健如蛙游	操作 發表	【海洋教育】

			體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團	動傷害預防與處理方法。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳	和預防。 2.應用水中自救方法，維護運動安全。 3.了解仰漂的動作技能。 4.表現仰漂15秒、仰漂後站立。 5.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 6.表現運動精神和道德規範。 7.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 8.宣導游泳促進身心健康的效益。 9.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	《活動 10》游泳抽筋處理與預防 1.教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。 2.教師將全班分成3人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。 《活動 11》水中自救方法 1.教師說明並示範「水中自救方法」。 2.教師將全班分成2人一組，分組演練水中自救方法。 《活動 12》仰漂動作要領 1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。 2.教師將全班分成2人一組，分組練習仰漂。 《活動 13》藉物仰漂 教師說明「藉物仰漂」活動規則：2	實作 運動撲滿 總結性評量	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

			隊精神。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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-2 比較與檢視個人的適能與運動技	前進、前游泳進15公尺（需換氣次以上）與簡易性比游泳賽。		人一組，一人練習運用浮板或浮條仰漂，另一人輕輕托著練習者後腦。 《活動 14》仰漂後站立 1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。 2.教師將全班分成 2 人一組，分組挑戰仰漂 15 秒，仰漂後踩地站起。 《活動 15》向運動員學習 1.教師請學生上臺分享「向運動員學習」學習單，說明欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，以及想向運動員學習的運動精神。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片和相關專題報導，介紹運動選手及其參與的運動賽事。 《活動 16》認識		

			能表現。 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			智力運動 教師介紹亞運「智力運動」項目。 《活動 17》認識奧運比賽項目 1.教師透過影片和奧運運動項目圖卡，帶領學生複習英語課所學的奧運運動項目單字。 2.教師說明「奧運圖標模仿秀」活動規則：6 人一組，抽 4 張運動項目圖卡後，運用圖畫紙、剪刀、彩色筆等製作模仿運動項目圖標的道具。各組輪流上臺模仿運動項目圖標，觀賞者猜模仿的運動項目，持該運動項目圖卡，用英文說出答案。		
第十八週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-Ⅲ-2	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、	第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 1》金雞上架 1.教師說明並示範	操作 發表 觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。 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-1 應用學習策略，提	民俗運動簡易性表演。	接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 5.表現扯鈴動作組合。	「金雞上架」的動作要領。 2.教師請學生分組進行挑戰時間：4人一組，運用金雞上架使鈴在鈴棍上旋轉，維持1秒得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 2》金雞爬高 1.教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2.教師請學生分組進行挑戰時間：4人一組挑戰金雞爬高，將鈴棍舉高並使鈴持續旋轉 5 秒，全組都完成就算挑戰成功。 《活動 3》金雞飛渡 教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 《活動 4》金雞動作組合 教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞		

			高運動技能學習效能。			爬高、金雞飛渡動作。 《活動 5》魔術解鈴 教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。 《活動 6》翻筋斗 1.教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。 2.教師鼓勵學生挑戰翻筋斗持鈴棍繞兩圈、拋兩次，繞三圈、拋三次。		
第十九週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	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。 2c-Ⅲ-3 表現積	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。	第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 7》魚躍龍門 教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。 《活動 8》仰觀星斗 教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。 《活動 9》扯鈴接力挑戰	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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-1 應用學習策略，提高運動學習效能。			1.教師說明「扯鈴接力挑戰」活動規則：5 人一組，挑戰前討論每關的負責人。各組同時進行，每組第一人完成關卡任務後，和負責下一關的人擊掌接力，再由第二人接續挑戰，以此類推；若關卡挑戰失敗，須由上一關的闖關者再次完成該關卡任務，才能繼續接力闖關。最快連續完成所有關卡任務的組別獲勝。 2.教師引導學生討論：挑戰過程中，你的組別遇到什麼困難？並記錄在「扯鈴接力挑戰」學習單。 《活動 10》扯鈴運動欣賞 1.教師介紹體育表演會：體育表演會是體育表演盛事，在表演會中，除了		

						可以看到運動員追求卓越的運動精神，亦可擴展對於運動的想像，大開每個人的眼界。教師請學生掃描課本QR code，連結影片進行運動欣賞。 2.教師引導學生運用學過的創作元素變化分析扯鈴表演，寫下表演中運用的動作變化、節奏變化、互動變化。 3.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本第203頁。		
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	3	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	Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腿部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實	第六單元鈴轉舞技擊 第2課靈活玩技擊 《活動 1》手部進擊動作 教師說明並示範「手部進擊」的動作要領。 《活動 2》拳打腳踢 1.教師帶領學生複	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	習「腿部進擊」的動作要領。 2.教師說明「拳打腳踢」活動規則：經過布包時，做一個手部進擊動作；經過泡棉棒時，做一個腿部進擊動作。 《活動 3》連續拳腳動作 教師說明「連續拳腳動作」活動規則：設計並做出「6 個手部、4 個腿部」進擊動作，擊打每個目標通過演練區。 《活動 4》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳」活動規則：2 人一組，一人持布包作為移動標靶，可將標靶置左、置右、置上、置下，亦可自由移動腳步；另一人嘗試跟著移動的方位和節奏擊打布包。		

						時間結束後，兩人角色互換練習。 《活動 5》慢速進擊與閃躲 教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則：2 人一組，一人當進攻者、一人當閃躲者。對練時，兩人距離 30 公分以上，隔空採慢動作進行。時間結束後，兩人角色互換練習。 《活動 6》進擊動作組合 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，將組合方式記錄在「進擊動作組合」學習單。 《活動 7》進擊動作組合防守 教師說明並示範進擊動作組合「雙腳輪流踢→連續直拳→連續鉤拳→單一		

						踢腳→單一直拳」，請學生思考以上進擊動作組合的防守方法，和同學討論後嘗試演練。 《活動 8》開心玩攻防 教師說明「開心玩攻防」活動規則：2 人一組，一人手持泡棉棒當進攻者，另一人手持布包當防守者，兩人進行對練。時間結束後，兩人角色互換練習。		

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。**

彰化縣溪湖鎮溪湖國民小學115學年度第二學期六年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

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

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

5-3 議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	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
課程目標	1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰4×100公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。				
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-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。				

議題融入	【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 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 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（週次）	教學單元名稱	節數	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				
第一週	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	3	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3.運用「批判性思	第一單元食品安全解密 第 1 課食物的旅程 《活動 1》鮮乳製作流程 1.教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情	發表 實作 演練 問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。		考」技能，辨識加工食品。 4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 7.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 8.表達選購安心又健康食品的立場。	境，並配合影片說明鮮乳的製作過程。 2.教師說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動 2》認識產銷履歷 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁，並配合影片說明「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷農產品」學習單，請學生和家人一起到超市，尋找有產銷履歷標籤的農產品，了解產品的履歷和生產資訊，並記錄下來。 《活動 3》辨識加工食品 1.教師說明運用「批判性思考」進行批判性思考的方式。 2.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，並說明「加工食品」的定義與分		

						類。 3.教師發下「食安新聞追追追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動 4》解析食品添加物 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，並說明「食品添加物」。 2.教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，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。 《活動 5》食品標示清楚看 1.教師帶領學生閱讀課本第 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.教師分別說明當季水果、100%鮮榨果汁的優缺點。 《活動 7》聰明購買行動（二） 1.教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點。 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	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	3	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影	第一單元食品安全解密 第 2 課預防食品中毒	發表 演練 實作 總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活

			方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	存與衛生安全。	響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。 7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。 9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	《活動 1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動 2》食品中毒常見症狀 教師帶領學生閱讀課本第 24 頁情境，並說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）後，會引起的症狀。 《活動 3》食品中毒的自我照護原則 1.教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 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 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27		危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

						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。 《活動 5》店家餐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。 《活動 6》餐飲店家的選擇 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事項。 2.教師將全班分為		

						2 人一組，引導學生運用餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注意的衛生安全事項，並記錄在課本第 33 頁。 3.教師請學生課後完成「好店家怎麼選？」學習單，思考和家人外出用餐時，會如何選擇店家呢？並依照衛生安全五面向檢核外食店家的餐飲衛生安全，讓自己和家人安心享用美食。		
第三週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	3	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	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3.運用病徵描述原則，表達身體的不適。 4.認識並學會看處方箋上的資訊。	第二單元健康醫點通 第 1 課守護醫療資源 《活動 1》就醫好決定 1.教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2.教師總結：分級醫療制度的精神在	問答 發表 演練 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			值觀。 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-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。		5.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6.理解至醫院看診的過程與注意事項。 7.認識急診的功能與重要性。 8.覺知濫用醫療資源的後果與嚴重性。 9.認同珍惜醫療資源的態度。 10.藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。 11.檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。	於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。 《活動 2》家庭醫師的好處 1.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2.教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。 《活動 3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並說明雙向轉診制度。 《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「部分負擔費用」。 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》病徵描述原則 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？」學習單，請學生根據自己生病的經驗，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：醫藥分業的優點有哪些？ 《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	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	3	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	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會看藥品標示。 4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。	第二單元健康醫點通 第 2 課用藥保安康 《活動 1》做身體的主人 1.教師帶領學生閱讀課本第 58 頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。 2.教師引導學生依	實作 發表 問答 演練 總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

			度與價值觀。 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。	確用藥核心能力與用藥諮詢。	5.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天 3 顆，90 天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。 《活動 2》清楚表達自己的身體狀況 1.教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。 2.教師引導學生練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、成藥。 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	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	3	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-Ⅲ-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡的促進方法與日常健康行	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。	第三單元健康特攻隊 第 1 課健康全方位 《活動 1》維持全方位健康 1.教師配合課本第 70-72 頁說明健康的三個面向：健康不只是沒有生病或身體不虛弱，真正健康的人，在生理、心理和社會適應三方面，都是良好的狀態。	發表 實作	【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。

			4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己促進健康的立場。	為。		2.教師配合課本第71 頁、人體模型或影片，說明人體主要器官的功能，並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。 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積而來的，不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 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	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	3	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。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活	Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方法。 5.公開提倡預防代謝症候群的方法。 6.主動參與改善家人生活習慣的行動。 7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。	第三單元健康特攻隊 第 2 課健康達人出任務 《活動 1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第 74 頁情境，並說明健康檢查的重要性。 《活動 2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第 75 頁，並配合影片說明：代謝症候群不是一種疾病，而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總	發表 實踐 實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			技能。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 9.自我反省並修正個人的生活型態。 10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	稱。20 歲以上的成人，如果符合下列危險因子中三項以上，就稱為「代謝症候群」。 《活動 3》測量腰圍的方法 1.教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2.教師請學生兩人一組，幫對方測量腰圍，並記錄在課本第 76 頁「生活行動家」。 《活動 4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 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招。		

						2.教師請學生回家向家人或親友倡議宣導代謝症候群的症狀和預防五大招，說服家人一起採取行動，並完成課本第 78 頁「生活行動家」。 《活動 6》覺察不良生活習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 79 頁情境，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否健康。 2.教師請學生課後訪問家人，完成「生活型態評估」學習單。 《活動 7》生活習慣改善計畫 1.教師配合課本第 80 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 教師發下「飲食習慣評估」、「身體活動量評估」、「心情溫度計」學習單，配合課本第 82-84 頁引導學生完成三項評估，並說明評估結果的意涵。 《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，擬定改善生活型態的計畫。 2.教師發下「自我健康管理計畫」學習單，請學生參考課本的原則，選擇一項待改進的行為，擬定改善計畫並執行。 3.教師請學生課後		

						開始執行計畫，並如實記錄。		
第七週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	3	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。 2b-Ⅲ-2 願意培養促進健康促進的生活型態。	Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	第三單元健康特攻隊 第 3 課預防慢性病 《活動 1》認識心血管疾病 1.教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁，並配合影片介紹「心血管疾病」。 2.教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動 2》認識糖尿病 1.教師帶領學生閱讀課本第 88-89 頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 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.教師說明腎臟病的預防原則。	問答 實作 總結性評量	【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。

						《活動 4》認識癌症 1.教師帶領學生閱讀課本第 92-93 頁，並配合影片介紹「癌症」。 2.教師說明癌症的預防原則。 3.教師補充說明政府目前補助五大癌症篩檢，包含：口腔癌、乳癌、肺癌、子宮頸癌、大腸癌。 4.教師請學生課後查詢衛生福利部最新癌症報告，找出臺灣罹患人數前五名的癌症，並訪問家人癌症篩檢的經驗，記錄在「癌症知多少」學習單。		
第八週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-2	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球	第四單元好球開打 第 1 課羽球同樂 《活動 1》羽球發球規則 教師配合課本第 124-125 頁說明羽球單打比賽的基本規則。	問答 操作 發表 觀察 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			比較自己或他人運動技能的正確性。 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		與移位步伐的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。 6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。 7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	《活動 2》發球1、2、3 1.教師說明「發球1、2、3」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰 1.教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？ 《活動 4》平擊球姿勢 1.教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2.教師示範後將全班分為 2 人一組，一人拋球，另一人練習以平擊球姿勢擊球過網。練習 10 球後，兩人角		

			略。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			色互換。 《活動 5》雙人平擊球練習 教師說明「雙人平擊球練習」活動進行方式：2 人一組，隔網練習以平擊球對打。 《活動 6》平擊球計次賽 1.教師說明「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.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。		
第九週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-2	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。 6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。	第四單元好球開打 第 1 課羽球同樂 《活動 9》擊球挑戰賽 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	問答 操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	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》米字模仿秀 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，教師帶領學生討論問題，並記錄在「羽球達人」學習單。		
第十週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3	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	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.了解籃球傳球切入策略。 3.了解籃球擺脫防守的動作要領。 4.在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。 5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。 7.願意在課後進行籃球活動，養成規律運動習慣。	第四單元好球開打 第2課快攻密守 《活動 1》防守基本功 1.教師說明並示範籃球防守動作要領。 2.教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3.教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動 2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動 3》一對一攻防練習 1.教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論防	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			演練比賽中的攻守和進防策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習比賽或的問題。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			守時的注意事項。 《活動 4》防守最前線 1.教師說明「防守最前線」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？ 《活動 5》兩人傳球快攻上籃 1.教師說明籃球「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		

						師帶領學生討論：怎麼做可以提高成功進攻得分的機率？ 《活動 7》擺脫防守 1.教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何能有效擺脫防守呢？ 《活動 8》三人傳球切入 1.教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：進攻時，你如何決定要傳球的對象？為什麼？ 《活動 9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2.教師提醒比賽		

						時，要避免做出犯規或違例動作。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是進攻方，將球傳出去後，準備往籃框方向切入。但是防守者預測到你的行動，並阻擋你切入的路線，而且持球的隊友也找不到機會進攻，你該怎麼辦呢？ 《活動 10》傳球攻防 1.教師說明「傳球快攻」活動規則。 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	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力動作的要素和技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 1》4×100 公尺接力 1.教師說明正式 4×100 公子接力賽規則。 2.教師說明進行接力賽時，節省傳接棒時間的方法，並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動 2》擊掌接力 1.教師說明「擊掌接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更	發表 操作 實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			活動中各表現運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習比賽或的問題。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體能與適運動技能表現。			容易加快速度？為什麼？ 《活動 3》助跑傳接棒 1.教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2.教師提問：接棒者開始助跑的最佳時機為何？ 《活動 4》接力情境題 教師配合課本第 160-161 頁，引導學生思考導致下列情境的可能原因與解決辦法，並記錄在「接力情境題」學習單。 《活動 5》棒次安排 1.教師說明「棒次安排」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 公尺接力賽		

						1. 教師說明「4x100 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 頁說明「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	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3	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。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 9》跨欄折返跑 1.教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2.教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式：從起跑線出發跑向小欄	操作 觀察 實作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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		適合自己的跑步節奏。	架，跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動 10》拼字接力賽 1.教師說明「拼字接力賽」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「拼字接力賽」學習單。 《活動 11》跨越不同間距障礙物 教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則：每人有 3 次機會，分別在助跑後連續跨越數個小欄架，並計算每跨過一個小欄架使用的步數，記錄於課本第 171 頁「生活行動家」，以檢視個人表現。 《活動 12》障礙跑挑戰 1.教師說明「障礙		

			能表現。			跑挑戰」活動規則。 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	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	3	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。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	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.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	第五單元鍛鍊好體能 第 2 課攀岩知多少 《活動 1》攀岩基本裝備 教師配合課本第 174 頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動 2》攀岩運動體驗與欣賞 1.教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2.教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 3.教師發下「運動攀登懶人包」學習單，請學生課後運用網路、媒體等渠	發表 實作 操作 運動撲滿	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			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。			道，查詢運動攀登相關資訊，例如：比賽規則、賽事分類、臺灣選手等等，並記錄下來。 《活動 3》攀岩基礎運動練習 教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動 4》奮力向上 1.教師說明「奮力向上」活動進行方式：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	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	3	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。	Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。	第五單元鍛鍊好體能 第 3 課武藝好功夫 《活動 1》出拳進擊 1.教師帶領全班熱	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			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。		3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2.教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動 2》慢速攻防挑戰 1.教師引導學生思考：面對他人的功擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 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」活動規則。 2.教師請各組輪流上臺表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或		

						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》技擊大對抗 教師說明「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則海報，並記錄在「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 逍遙游	3	1c-Ⅲ-2 應用身	Gb-Ⅲ-1 水中自	1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。	第六單元舞動世界 逍遙游	操作 實作	【海洋教育】

	第一課水中好手		體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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-1 表現穩定的身體控制	救方法、仰漂15秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	第1課水中好手 《活動 1》蛙泳基本動作 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師配合課本第190 頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3.教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動 2》水中彎腰划手 1.教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動 3》閉氣划手前進 1.教師說明「閉氣划手前進」活動進	觀察 發表	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。

			和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習比賽的問題。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的能與運動技能表現。			行方式。 2.活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動 4》蛙泳划手換氣 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。 《活動 5》分站循環練習 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》划手換氣漂浮 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、		

						手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「划手換氣漂浮」活動進行方式。 《活動 7》蛙泳自由式 1.教師說明並示範「蛙泳自由式」活動進行方式。 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	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2	Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭	第六單元舞動世界逍遙游 第 1 課水中好手 《活動 8》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動 9》蛙泳連續動作檢核	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿	【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。

			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-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-2 比較與檢視個	換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	蛙的動作要領。 6.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。	教師說明「蛙泳連續動作檢核」活動進行方式：2 人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第 198-199 頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的建議。 《活動 10》蛙泳計時挑戰賽 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3.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。 4.教師發下「蛙泳計時挑戰賽」學習單，請學生課後將闖關過程記錄下來。		

			人的體適能與運動技能表現。			《活動 11》水中生存技巧 1.教師配合課本第 202 頁，帶領學生複習水中自救 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」動作要領。 《活動 12》游泳與自救能力檢核 教師說明「游泳與自救能力檢核」活動進行方式。		
第十七週	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	3	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。	第六單元舞動世界逍遙游 第 2 課舞出國際風 《活動 1》《17 世紀行列舞》基本舞步 1.教師介紹《17 世紀行列舞》舞蹈	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。

			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。		3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	背景。 2.教師說明並示範《17 世紀行列舞》基本舞步。 3.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《17 世紀行列舞》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動 2》《17 世紀行列舞》舞序 1.教師播放《17 世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4-6 人一組，引導學生面對面排列、橫排對齊，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。		

						《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。 3.教師將全班分成兩組面對面排列，一列男生，一列女生，一起表演《17 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不同呢？ 《活動 4》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1.教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範		

						《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3.教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 4.教師將全班分成2人一組，請學生練習並互相觀察動作如何調整。 《活動5》《綠谷紅衫舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、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。 《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「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。		
第十八週	畢業週 畢業週					畢業週		

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。**