

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣水上鄉忠和國民小學

113 學年度第一學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：吳育任 李權霖老師

#### 第一學期

教材版本	南一版第十一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察環境汙染對健康的影響。</li> <li>2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。</li> <li>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</li> <li>4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。</li> <li>5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</li> <li>6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。</li> <li>7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</li> <li>8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。</li> <li>9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。</li> <li>10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。</li> <li>11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。</li> <li>13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。</li> <li>14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。</li> <li>15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。</li> </ol>		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。	◆能認識環境汙染的形式、汙染源及其對身體健康的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。					源耗竭的問題。	
第一週	貳、體育 五. 海陸任遨遊	2	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2. 完成簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1. 認識三項全能的比賽內容、規則、器材與安全事項及比賽順序和轉換區的作用與規定。 2. 進行簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。 5. 選擇適合自己的運動項目並依所須的體適能安排運動計畫。 6. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 7. 記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。	特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第二週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	◆能認識生活中常見的污染形式及來源。	◆能認識環境污染的形式、污染源及其對身體健康的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。					源耗竭的問題。	
第二週	貳、體育 五. 海陸任遨遊	2	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2. 完成簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1. 認識三項全能的比賽內容、規則、器材與安全事項及比賽順序和轉換區的作用與規定。 2. 進行簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。 5. 選擇適合自己的運動項目並依所須的體適能安排運動計畫。 6. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 7. 記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。	特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第三週	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1.能認識生活中常見的污染形式及來源。 2.能覺察環境污染對健康的影響。	◆能認識環境污染的形式、污染源及其對身體健康的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。					源耗竭的問題。	
第三週	貳、體育 五. 海陸任遨遊	2	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	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀態。 3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。 3. 選擇適合自己的運動項目並依所須的體適能安排運動計畫。 4. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 5. 記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。	能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第四週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	◆能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	◆能了解生活中造成汙染的行為，並能於生活中實行保健行為，保護自己免於環境汙染的傷害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E15 覺知能源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第四週	貳、體育	2	健體-E-A1	1c-III-3 了	Cb-III-1 運	1. 進行修改式三項全能	1. 完成修改式三項全能活	觀察評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	五. 海陸任遨遊 六. 飛越極限		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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	活動。 2. 介紹運動對健康的好處。 3. 分享挑戰三項全能活動的感想。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。 5. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7. 表現良好的跳高動作。	動。 2. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 3. 了解跳高技術的動作要素及要領。 4. 表現良好的跳高動作。 5. 思考如何修正動作及避免失誤。	口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。						
第五週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	◆能認識生活各方面能達成的環保行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第五週	貳、體育 六. 飛越極限	2	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3. 表現良好的跳高動作。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2. 了解跳高技術的動作要素及要領。 3. 表現良好的跳高動作。 4. 思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-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。	性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。						
第六週	壹、健康 一. 環境體檢大	1	健體-E-A2 具備探索身	4b-III-1 公開表達個人對	Ca-III-3 環保行動的參與	1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中	◆能了解綠色消費的定義，並於生活中落實行動。	觀察評量 口頭評量	◎環境教育 環 E15 覺知能資	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	行動		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。	促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	及綠色消費概念。	實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。		行為檢核 態度評量	源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第六週	貳、體育 六. 飛越極限	2	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	1. 了解跳遠技術的動作要素及要領。 2. 表現良好的跳遠動作。 3. 思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			<p>體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p>							
第七週	<p>壹、健康</p> <p>二. 人生製造公司</p>	1	<p>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</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p>	<p>1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。</p> <p>2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。</p> <p>3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。</p> <p>4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</p>	<p>◆了解成長各階段的特性及注意事項。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			問題。	自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		5. 能分析不同人生階段的差異性。				
第七週	貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	2	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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 4. 表現良好的跳遠動作。 5. 能了解拔河的历史由來、裝備。 6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。	1. 了解運動傷害處置方式、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3. 能了解拔河的历史由來。 4. 能了解拔河的裝備。 5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。 6. 能做好伸展運動平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。			上臂伸展。			
第八週	壹、健康 二.人生製造公司	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異性。	◆了解成長各階段的特性及注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	長、轉變與自我悅納。	4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。			的現象，思考生命的價值。	
第八週	貳、體育 七. 力拔山河	2	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-2 養成規律運動習	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3. 能回家後自行持續自主訓練，並記錄在活力存摺。 4. 能了解並做出握繩、預	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。 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。	慣，維持動態生活。		4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。			
第九週	壹、健康 二. 人生製造公司	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 觀察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	◆學會關注自己也關心他人的健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				同健康的生活 規範、態度與 價值觀。 3b-III-1 獨 立演練大部分 的自我調適技 能。 4a-III-3 主 動地表現促進 健康的行動。						
第九週	貳、體育 七.力拔山河	2	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-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中	2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策略 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科技 資訊、媒體、 產品與服務。	Cd-III-1 戶 外休閒運動進 階技能。	1. 能了解裁判手勢舉 繩、拉緊、調整中心線、 預備、開始、結束的意義。 2. 能安全的進行拔河比 賽。 3. 能透過比賽討論戰 術、培養團隊默契，相互 加油打氣。 4. 能在家中持續練習，增 強肌耐力及握力。 5. 能搜尋拔河相關影 片、資料，學習拔河的技 巧。	1. 能知道裁判手勢舉繩、 拉緊、調整中心線、預備、 開始、結束的意義。 2. 能安全的進行拔河比 賽。 3. 能透過比賽討論戰術、 培養團隊默契，相互加油 打氣。 4. 能搜尋拔河相關影片、 資料，學習拔河的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十週	壹、健康 二. 人生製造公司	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2. 能正向面對死亡，接受生命的無常。 3. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	1. 了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。 2. 學習悲傷情緒的調適技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第十週	貳、體育 八. 腿上乾坤	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2. 能運用足球做出指定動作。	1. 能正確做出指定的足球傳球動作要領。 2. 能認真參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	現各項運動技能，發展個人運動潛能。		3. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。				
第十一週	壹、健康 二. 人生製造公司	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1. 能接納自己的成長變化。 2. 能選擇有益身心健康的具體行動。 3. 能體悟老化現象對生活的不便。 4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。	1. 了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。 2. 學習悲傷情緒的調適技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第十一週	貳、體育 八. 腿上乾坤	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	1. 能正確做出指定的足球傳球及射門動作要領。 2. 能認真參與比賽活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	練比賽中的進攻和防守策略。						
第十二週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	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-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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	1. 能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 2. 認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十二週	貳、體育 八. 腿上乾坤	2	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。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3. 世界盃球員、介紹球員身體組成 (Power、speed、肌耐力)。 4. 透過比賽，演練進攻防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	◆能將傳球、射門的動作應用在比賽中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十三週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	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-C3	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	1. 能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 2. 認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。						
第十三週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 3. 能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	1. 認識3對3籃球賽起源與發展現況及規則。 2. 透過影片觀察或教師示範，學童依個人能力學習不同的運球方式。 3. 操作行進間運球搭配不同的運球方式變換方向。 4. 運球在比賽情境中的運用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			上。 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。	能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。						
第十四週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	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-C3 具備理解與關心本土、	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。 2. 能理解六大類食物的代換分量。 3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	1. 能理解不同年齡、工作的群體的熱量需求也不同。 2. 能依照步驟找出自己的熱量需求，認識各營養素的熱量多寡。 3. 能理解六大類食物的代換分量，依照自己的熱量需求攝取足夠的營養和熱量。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	動。						
第十四週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2. 能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 3. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 4. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	1. 認識傳球在籃球比賽中的重要性。 2. 小組合作傳球及討論策略。 3. 知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 4. 知道並做出運球上籃動作。 5. 能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 6. 取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。							
第十五週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	1	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。	1. 能認識多元飲食文化。 2. 能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 3. 能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			素養，並認識及包容文化的多元性。							
第十五週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 3. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。	1. 知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 2. 知道並做出運球上籃動作。 3. 能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 4. 取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。 5. 透過擔任不同角色的參與，了解 3 對 3 籃球賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	務。						
第十六週	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	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-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	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。 3.能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 4.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	1.能認識多元飲食文化。 2.能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 3.能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			化的多元 性。							
第十六週	貳、體育 十. 平衡木上的 不倒翁	2	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。	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-3 表 現積極參與 、接受挑戰 的學習態度 。 3c-III-1 表 現穩定的身 體控制和協 調能力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。 4d-III-1 養 成規律運動 習慣，維持 動態生活。	Cb-III-3 各 項運動裝備 、設施、場 域。 Ia-III-1 滾 翻、支撐、 跳躍、旋轉 與騰躍動作 。	1. 能認識訓練平衡的設 施、場域。 2. 能做出教師指導的靜 態平衡動作，運用肢體展 現，從中觀察、欣賞、分 享。 3. 能嘗試練習不同方 法，讓個人或與同伴運用 身體做出動態平衡。 4. 能從練習當中意識到 身體在空間中的變化。 5. 學童有能力解決練習 時所面臨的問題。	1. 認識平衡木的設施、規 格及正式平衡木比賽的場 地器材。 2. 能做出教師給予靜態平 衡動作，運用肢體的展 現，從中觀察、欣賞、分 享。 3. 能嘗試自己或與同伴練 習，在行進平衡木時，運 用身體部位做出動態平 衡。 4. 能從練習中覺知身體在 不同高度空間的變化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十七週	壹、健康	1	健體-E-C1	1a-III-1 認	Db-III-3 性	1. 能認識性剝削、性騷擾	1. 能認識性剝削、性騷擾	觀察評量	◎性別平等教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	四. 守護青春		具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	騷擾與性侵害的自我防護。	1. 能覺察個資外洩的嚴重性。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	的定義。 2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。	的定義與常見手法。 2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。	口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力防治課程 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎人權教育 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 ◎生命教育 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
									向。	
第十七週	貳、體育 十. 平衡木上的 不倒翁	2	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。	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-3 表 現積極參與 、接受挑戰 的學習態度 。 2d-III-1 分 享運動欣賞 與創作的美 感體驗。 3c-III-1 表 現穩定的身 體控制和協 調能力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。 4d-III-1 養 成規律運動 習慣，維持 動態生活。	Ia-III-1 滾 翻、支撐、 跳躍、旋轉 與騰躍動作 。	1. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。 4. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。	1. 能嘗試自己或與同伴練習，在行進平衡木時，運用身體部位做出動態平衡。 2. 能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。 3. 能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。 4. 能在行進間接住球並維持動態平衡。 5. 能在平衡木上做出旋轉的技能。 6. 可以展現穩定的身體控制協調能力。 7. 能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十八週	壹、健康	1	健體-E-C1	1a-III-1 認	Db-III-3 性	1. 能認識性侵害的定義。	1. 能認識性剝削、性騷擾	觀察評量	融入家庭暴力防	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	四. 守護青春		具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	騷擾與性侵害的自我防護。	2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5. 能認識身體自主權的概念。 6. 能表達對身體自主權的重視。	的定義與常見手法。 2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。	口頭評量 行為檢核 態度評量	治課程 ◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎人權教育 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 ◎生命教育 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
									向。	
第十八週	貳、體育 十. 平衡木上的 不倒翁	2	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。	2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學 習態度。 2d-III-1 分 享運動欣賞與 創作的美感體 驗。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 4d-III-3 宣 導身體活動促 進身心健康的 效益。	Ia-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	1. 能完成教師給予在平 衡木上的任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積 極投入的態度。 3. 能展現肢體動作的穩 定度、控制協調能力。 4. 學童有能力解決練習 時所面臨的問題。 5. 能在比賽中表現出運 動家精神，並遵守比賽規 範。 6. 競賽中能展現穩定的 平衡動作及協調能力。 7. 在練習的過程中，能解 決在平衡木上所遇到的 動作挑戰。 8. 能給予伙伴鼓勵與陪 伴。	1. 能與同伴合作做出高低 不同水平的平衡動作。 2. 能在行進間接住球並維 持動態平衡。 3. 能在平衡木上做出旋轉 的技能。 4. 可以展現穩定的身體控 制協調能力。 5. 能懂得欣賞別人成功的 經驗。 6. 能在比賽中表現出運動 家精神，並遵守比賽規範。 7. 競賽中能展現穩定的平 衡動作及協調能力。 8. 在練習的過程中，能解 決在平衡木上所遇到的動 作挑戰。 9. 能給予伙伴鼓勵與陪 伴。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十九週	壹、健康	1	健體-E-C1	1a-III-2 描	Db-III-5 友	1. 能認識維繫友誼與合	1. 能正確運用社群媒體、	觀察評量	◎性別平等教育	



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	四. 守護青春		具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	<p>述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>宜表達情感的正確方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	<p>學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>融入家庭暴力防治課程</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面</p>	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
									向。	
第十九週	貳、體育 十一. 好球強強 滾	2	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-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、	1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。	Cb-III-2 區 域性運動賽會 與現代奧林匹 克運動會。 Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Hc-III-1 標 的性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	1. 認識法式滾球的由來 與賽事。 2. 學習法式滾球運動的 精神與規範。 3. 認識法式滾球的場地。 4. 透過遊戲體驗，解決練 習與比賽的問題。 5. 能表現出穩定的身體 控制與協調能力。 6. 能在遊戲中表現合作 與團隊精神。	1. 認識法式滾球賽事由 來、精神與規範。 2. 認識滾球的場地，並透 過滾球遊戲，學習滾球動 作、身體控制與協調能 力，在遊戲中解決問題， 展現合作與團隊精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。							
第二十週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	◆能認識愛滋病的傳染途徑及對健康所帶來的威脅性，並學習如何預防愛滋病。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎人權教育 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人 與自愛愛人 品 E6 同理分享。 ◎生命教育 生 E1 探討生活	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
									議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第二十週	貳、體育 十一. 好球強強滾	2	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-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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	1. 認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協調能力，在遊戲中解決問題，展現合作與團隊精神。 2. 從滾球比賽中了解球員的任務、比賽的進攻防守規則，體認到團隊合作的重要性，在賽事中能共同思考並解決問題。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。							
第二十一週	壹、健康 四.守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。 3.能分辨性騷擾的樣態。 4.能認識愛滋病及其傳染途徑。	◆能同理愛滋病患的處境，學會尊重與關懷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎人權教育 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
									與自愛愛人 品 E6 同理分 享。 ◎生命教育 生 E1 探討生活 議題，培養思考 的適當情意與態 度。 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。	
第二十一週	貳、體育 十一. 好球強強 滾	2	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-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和	1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 1d-III-3 了 解比賽的進攻 和防守策略。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3d-III-2 演	Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Hc-III-1 標 的性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	1. 了解法式滾球進攻、防 守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動 技能，表現穩定的身體控 制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並 解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、 防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定 身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作 與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球 運動，共同參與體驗促進	1. 從滾球比賽中了解球員 的任務、比賽的進攻防守 規則，體認到團隊合作的 重要性，在賽事中能共同 思考並解決問題。 2. 能透過比賽，演練進 攻、防守的策略。 3. 能宣傳法式滾球運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



## 嘉義縣水上鄉忠和國民小學

113 學年度第 二 學期 六 年級普通班 健康與體育 領域課程計畫(表 11-1)

設計者：吳育任 李權霖老師

第二學期

教材版本	南一版第十二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。</li> <li>2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。</li> <li>3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</li> <li>4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。</li> <li>5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。</li> <li>6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。</li> <li>7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</li> <li>8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。</li> <li>9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。</li> <li>10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。</li> <li>11. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。</li> <li>13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。</li> <li>14. 表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。</li> <li>15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。</li> </ol>		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康 一.天生我才必 有用	1	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	1a-III-1 認 識生理、心理 與社會各層面 健康的概念。 2b-III-3 擁	Fa-III-1 自 我悅納與潛能 探索的方法。	1. 從生理、心理、家庭、 社會等面向認識自我概 念。 2. 能覺察自我概念是正 向或負向，具備正向的自	1. 能從生理、心理、家庭、 社會等面向形成自我概 念。 2. 能欣賞自己優點和接納 自己的不完美，進行心理	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。 涯 E5 探索自己 的價值觀。	



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	有執行健康生活行動的信心與效能感。		我效能感。	調適，達到自我悅納。		涯E6 覺察個人的優勢能力。	
第一週	貳、體育 五. 身體書法家	2	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	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2. 能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	◆學習與欣賞舞蹈創作的美感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。							
第二週	壹、健康 一.天生我才必有用	1	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。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	1.能了解自我悅納的定義及自我悅納的程度會影響心理健康。 2.能調適自己、接納自己的限制，進行補償轉移，達到自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力防治課程 ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第二週	貳、體育 五.身體書法家	2	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	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1.各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3.在討論與參與練習中，表現積極參與與正向	1.各組學童能討論出場方式、表演位置與各組的創作表。 2.分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力防治課程	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	性身體活動的 特色。 3c-III-3 表 現動作創作與 展演的能力。		溝通的合作精神。				
第三週	壹、健康 一.天生我才必 有用	1	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。	1a-III-1 認 識生理、心理 與社會各層面 健康的概念。 3a-III-1 流 暢地操作基礎 健康技能。 3b-III-3 能 於引導下，表 現基本的決策 與批判技能。 4b-III-1 公 開表達個人對	Fa-III-1 自 我悅納與潛能 探索的方法。	1. 能理解潛能的定義。 2. 能藉由「特質」、「興 趣」、「職業」進行潛能探 索。 3. 能認識自己擅長的能 力與不擅長的能力，進而 評估適合的職業。	1. 能理解「潛能」的定義， 探索自我特質並提升自我 悅納程度。 2. 能從特質、潛能進行職 業探索，認識符合自己特 質的職業。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。 涯 E5 探索自己 的價值觀。 涯 E6 覺察個人 的優勢能力。 E5 認識性騷 擾、性侵害、性 霸凌的概念及其 求助管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				促進健康的觀 點與立場。						
第三週	貳、體育 五. 身體書法家 六. 鈴上雲霄	2	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。	2d-III-1 分 享運動欣賞與 創作的美感體 驗。 2d-III-3 分 析並解釋多元 性身體活動的 特色。 3c-III-3 表 現動作創作與 展演的能力。 4d-III-3 宣 導身體活動促 進身心健康的 效益。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 1d-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。	Ib-III-1 模 仿性與主題式 創作舞。 Ic-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。	1. 能從展演歷程中，分享 舞蹈欣賞與創作的美感 體驗。 2. 能與小組成員完成展 演，表現小組的創作成 果。 3. 欣賞者能回饋並以多 元視角評析各組表演的 身體活動特色。 4. 利用身體書法家活動 與家人互動，宣導身體活 動促進健康的效益。 5. 能了解扯鈴的歷史由 來。 6. 能說出並做出正確的 扯鈴動作及名稱。	1. 各組進行表演與彼此回 饋，並記錄表演中的各種 觀察。 2. 藉由扯鈴由來的故事， 讓學童循序漸進的學習更 多扯鈴招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力 防治課程	
第四週	壹、健康	1	健體-E-A1	1a-III-1 認	Fa-III-1 自	1. 能藉由「特質」、「興	1. 能理解「潛能」的定義，	觀察評量	◎生涯規劃教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	一. 天生我才必 有用		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。	識生理、心理 與社會各層面 健康的概念。 3a-III-1 流 暢地操作基礎 健康技能。 3b-III-3 能 於引導下，表 現基本的決策 與批判技能。 4b-III-1 公 開表達個人對 促進健康的觀 點與立場。	我悅納與潛能 探索的方法。	趣」、「職業」進行潛能探 索。 2. 能將「興趣」納入選擇 「職業」的考量，並嘗試 規劃未來職業藍圖。 3. 能了解從事合適工作 對於提升自我悅納的重 要性。 4. 能省思並回答關於自 我悅納的問題。 5. 能規畫充實職業需具 備技能的方法。	探索自我特質並提升自我 悅納程度。 2. 能從特質、潛能進行職 業探索，認識符合自己特 質的職業。	口頭評量 行為檢核 態度評量	涯 E4 認識自己 的特質與興趣。 涯 E5 探索自己 的價值觀。 涯 E6 覺察個人 的優勢能力。 E5 認識性騷 擾、性侵害、性 霸凌的概念及其 求助管道。	
第四週	貳、體育 六. 鈴上雲霄	2	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。	1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 1d-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。 2d-III-1 分 享運動欣賞與 創作的美感體 驗。 3c-III-1 表	Ic-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。	1. 能做出指定的扯鈴動 作。 2. 能了解扯鈴的招式動 作，並分析與他人的差 異。	◆藉由循序漸進的方式學 習扯鈴招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力 防治課程	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第五週	壹、健康 二.解癮密碼	1	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-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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。	◆能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	融入家庭暴力防治課程 ◎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。	
第五週	貳、體育	2	健體-E-C2	1d-III-2 比	Ic-III-1 民	1.能做出指定的扯鈴動	1.藉由循序漸進的方式學	觀察評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	六. 鈴上雲霄		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。	較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	習扯鈴招式。 2. 能和同學認真討論，創造出表演節目。 3. 將精采片段與同學分享。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第六週	壹、健康	1	健體-E-A1	1a-III-3 理	Bb-III-3 媒	1. 能了解電子煙對身體	1. 能覺察媒體隱含的菸酒	觀察評量	◎人權教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	二. 解癮密碼		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-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。	解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	的影響。 2. 能進行媒體識讀及判斷。 3. 能具備破除健康迷思的技能。 4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。 6. 能為維護健康採取相對應的行動。	訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。 2. 能了解菸酒媒體廣告的規定。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
第六週	貳、體育 七. 排球高手	2	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/	1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過	1. 認識夏季奧運會排球賽制。 2. 複習禮尚網來二對二比賽。 3. 了解排球高手傳球的正	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-C2 人體感受，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。	現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	競爭和學習策略，改善個人技能表現。 3. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	確動作。			
第七週	壹、健康 二. 解癮密碼	1	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	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	◆能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。 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。	造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。						
第七週	貳、體育 七. 排球高手	2	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-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及位置。	◆了解排球位置與輪轉方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。							
第八週	壹、健康 二、解癮密碼	1	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。 2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3. 能了解成癮性物質的治療方式。	1. 能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。 2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。						
第八週	貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈	2	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-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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 3c-III-1 表	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 7. 能運用桌球拍做出指定動作。	1. 了解排球位置與輪轉方式。 2. 能正確做出指定的正手擊球、發球動作要領。 3. 能認真參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。	現穩定的身體控制和協調能力。						
第九週	壹、健康 二. 解癮密碼	1	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-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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2. 能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。 3. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。	◆能學會拒絕成癮物質的技能，並在生活中展現具體行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第九週	貳、體育 八. 桌球精靈	2	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	1. 能認真參與活動。 2. 能正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。 3. 能透過討論策略積極參與活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十週	壹、健康 三. 健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	◆能了解臺灣八種常見傳染病及其傳染途徑與好發季節。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。						
第十週	貳、體育 八. 桌球精靈	2	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。 5. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 6. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	1. 能認真參與活動。 2. 能正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。 3. 能透過討論策略積極參與活動。 4. 將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				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。						
第十一週	壹、健康 三. 健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	◆能了解臺灣八種常見傳染病及其傳染途徑與好發季節。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	貳、體育 八. 桌球精靈 九. 角力主角我來當	2	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，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。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎動作。	1. 能了解終身運動的重要性。 2. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	1. 將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。 2. 認識角力運動的場地規格及選手身上裝備。 3. 能認識角力運動的起源歷史。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。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。	慣，維持動態生活。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	4. 認識角力運動項目的設施、場域。 5. 認識角力運動。				
第十二週	壹、健康 三. 健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。 2. 能知道慢性病會對身體健康造成影響。	◆能了解臺灣常見慢性病特性、出現因素及對身體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十二週	貳、體育 九.角力主角我 來當	2	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-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。	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-3 表 現積極參與 、接受挑戰 的學習態度 。 3c-III-2 在 身體活動中 表現各項運 動技能，發 展個人運動 潛能。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。	Bd-III-2 技 擊組合動作 與應用。	1. 能認識不同的角力運 動招式。 2. 能從體驗、練習當中意 識到運動技能的要素。 3. 學童能解決練習時所 面臨的問題。 4. 能完成自由式角力基 本動作練習。 5. 練習時表現出勇於挑 戰、積極投入的態度。 6. 能展現角力基本動作 技能的純熟度。	1. 認識角力運動羅馬式、 自由式及沙灘角力三種不 同形式規則、型態。 2. 透過影片賞析，了解不 同角力運動型態的賽事。 3. 能完成自由式角力基本 動作的練習。 4. 在練習時表現出勇於挑 戰、積極投入的態度。 5. 可以展現角力基本動作 技能的純熟度。 6. 能懂得欣賞別人成功的 經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十三週	壹、健康 三.健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題	1b-III-4 了 解健康自主 管理的原則 與方法。	Fb-III-3 預 防性健康自 我照護的意 義與重要性。	1. 能了解預防性健康自 我照護的原則。 2. 能認識實行預防性健 康自我照護的方法及好	◆能了解「預防性健康自 我照護」對生活的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生 活習慣與德 行。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		處。 3. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。				
第十三週	貳、體育 九.角力主角我來當	2	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-C2 在具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。 2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7. 能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。 2. 在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 可以展現角力基本動作技能的純熟度。 4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。 5. 認識角力甜心陳玟陵：勇敢做自己。 6. 讓更多人知道角力運動。 7. 只要努力實踐沒有不可能的夢想。 8. 如何成為臺灣史上第1位站上奧運舞臺的女子角力選手。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	踐，解決練習 或比賽的問 題。 4c-III-3 擬 定簡易的體適 能與運動計 畫。						
第十四週	壹、健康 三. 健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1b-III-4 了 解健康自主 管理原則與 方法。 3a-III-2 能 於不同的生 活情境中， 主動表現 基礎健康 技能。 4a-III-3 主 動地表現 促進健康 的行動。	Fb-III-3 預 防性健康自 我照護的意 義與重要 性。	1. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 2. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。	◆能了解「預防性健康自我照護」對生活的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十四週	貳、體育 十. 百發百中	2	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	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-2 表 現同理心、 正向溝通的 團隊精神。	Hc-III-1 標 的性球類運 動基本動作 及基礎戰術。	1. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 2. 與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	1. 了解並提高拋球、擲球及滾球的使用時機及穩定性。 2. 表現良好的拋球、擲球及滾球動作。 3. 選擇適合的擲準方式，達成目標。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-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。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			4. 藉由活力存摺擬定策略並驗證成效。			
第十五週	壹、健康	1	健體-E-C2	1a-III-2 描	Db-III-5 友	1. 能了解人際關係及畢	1. 能理解維繫友誼關係的	觀察評量	◎人權教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	四. 迎向未來		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。	<p>述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>業焦慮帶來的影響。</p> <p>2. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</p> <p>3. 能察覺消極解決方式所引發的問題。</p>	<p>合宜表達方式。</p> <p>2. 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
第十五週	貳、體育 十. 百發百中	2	健體-E-A2 具備探索身	1c-III-1 了解運動技能要	Hc-III-1 標 的性球類運動	1. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。	1. 提高滾球的穩定性。 2. 藉由溝通、討論擬定進	觀察評量 口頭評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過 體驗與實踐，處理日 常生活中運動與健康的 問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之 相關符號知能，能以同 理心應用在生活中的運 動、保健與人際溝通 上。 健體-E-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	素和基本運動 規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻 和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 4c-III-2 比 較與檢視個人 的體適能與運 動技能表現。	基本動作及基 礎戰術。	2. 藉由溝通、討論擬定比 賽策略並在比賽中實踐 及修正。 3. 了解木球的揮桿及比 賽方式。 4. 解決在各項木球活動 中遇到問題。 5. 表現良好的木球擊球 動作。 6. 檢視自己揮桿動作的 技能表現。 7. 了解終身運動的意義 及選擇終身運動的原則。	攻和防守策略，並在比賽 中實踐及修正。 3. 了解木球的比賽方式。 4. 表現良好的木球擊球動 作。 5. 解決在各項木球活動中 遇到的問題。 6. 簡單記錄比賽重點並調 整動作或策略。	行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。							
第十六週	壹、健康 四. 迎向未來	1	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。	1a-III-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 2b-III-1 認 同健康的生活 規範、態度與 價值觀。 2b-III-3 擁 有執行健康生 活行動的信心 與效能感。 3b-III-2 獨 立演練大部分 的人際溝通互 動技能。 3b-III-3 能 於引導下，表 現基本的決策 與批判的技 能。 3b-III-4 能	Db-III-5 友 誼關係的維繫 與情感的合宜 表達方式。	1. 能具備改善人際關係 及負面情緒的信心。 2. 能因應生活情境運用 人際互動技巧。	1. 能理解維繫友誼關係的 合宜表達方式。 2. 能運用人際互動技巧並 具備維繫友誼的信心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好 的人際互動能 力。	



教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				於不同的生活 情境中，運用 生活技能。						
第十六週	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂道 遙	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-B1 具備運用體 育與健康之 相關符號知 能，能以同 理心應用在 生活中的運 動、保健與 人際溝通 上。 健體-E-C2 具備同理他	1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 4c-III-2 比 較與檢視個人 的體適能與運 動技能表現。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學	Hc-III-1 標 的性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 Gb-III-2 手 腳聯合動作、 藉物游泳前 進、游泳前進 15公尺(需換 氣三次 以上)與簡易 性游泳比賽。	1. 了解木球的揮桿及比 賽方式。 2. 解決在各項木球活動 中遇到問題。 3. 表現良好的木球擊球 動作。 4. 檢視自己揮桿動作的 技能表現。 5. 了解終身運動的意義 及選擇終身運動的原則。 6. 能完成活力存摺。 7. 能學會換氣節奏：韻律 呼吸複習、水中轉頭換 氣、岸邊划手換氣、行進 間划手換氣。 8. 能學會持浮板打水划 手換氣。 9. 能擬定運動計畫，持續 增強游泳技能。 10. 能透過游泳接力賽， 表現個人運動技能。	1. 了解木球的比賽方式。 2. 表現良好的木球擊球動 作。 3. 解決在各項木球活動中 遇到的問題。 4. 簡單記錄比賽重點並調 整動作或策略。 5. 能學會換氣節奏：韻律 呼吸複習、水中轉頭換 氣、岸邊划手換氣、行進 間划手換氣。 6. 能學會持浮板打水划手 換氣。 7. 能擬定運動計畫，持續 增強游泳技能。 8. 能透過游泳接力賽，表 現個人運動技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-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。	習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。						
第十七週	壹、健康 四. 迎向未來	1	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	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	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	1. 能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2. 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。					涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第十七週	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	2	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	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。	Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易	1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續	1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	性游泳比賽。	增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。			
第十八週	壹、健康 四. 迎向未來	1	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。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。 2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。 4. 能表達有效解決生活困擾的的做法。 5. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。	1. 能察覺畢業焦慮的影響層面。 2. 能具備轉換焦慮的積極調適做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十八週	貳、體育 十一.水中樂道 遙	2	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-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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。 4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。 5. 能在課餘時間持續練習游泳。 6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。	1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。 4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		