

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

113 學年度第一學期六年級普通班健康與體育領域課程

設計者：吳秀姿、潘品良、柯淑文、林宗義

第一學期

教材版本	南一版國小健體第十一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河姿勢。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13. 能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。		

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
				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的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	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	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育 五. 海陸任遨遊	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。易。三項全能接力活動。 2. 完成力活動。三項全能運動。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
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。	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	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安	

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
				學習表現	學習內容					
			過體驗與實踐，中處日常生活的問題。	2a-III-2 覺知健康的問題所造成嚴重威脅感與嚴重性。					全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育 五.海陸任遨遊	2	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心發展，並發掘潛能。	2b-III-2 願意培養健康的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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、規則、器材與轉、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。		觀察評量 口頭評量 行為評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
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問題，並透過體驗與實踐，中處日常生活的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康的問題所造成嚴重威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	1. 能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2. 能覺察環境汙染對健康的影響。	◆能認識環境汙染的形式、汙染源及其對身體健康的危害。	觀察評量 口頭評量 行為評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育 五.海陸任遨遊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康問題，並透過體驗與實踐，中處日常生活的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。	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、運動營養與運動營	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，並依所須的體適能安排運動計畫。	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 行為評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
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問題，並透過體驗與實踐，中處日常生活的問題。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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，並進行適當的保健行為。	◆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 行為評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育 五.海陸任遨遊 六.飛越極限	2	健體-E-C2 具備同理他人感受和與他人互動、與團隊合作，促進身心健康。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Cb-III-1 運動安全教育、運動營養與運動營 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 進行修改式三項全能活動。 2. 介紹運動對健康的好處。 3. 分享挑戰三項全能活動的感想。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運	1. 完成修改式三項全能活動。 2. 了解爆發力與跳躍高度及遠度的關係。 3. 了解跳高技术動作要素及要領。 4. 表現良好的跳高動作。 5. 思考如何修正動作及避免失誤。	觀察評量 口頭評量 行為評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	



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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
			處理日常生活中運動與健康的問題。	產品與服務。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	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。	5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。		安全的事件。	
第八週	壹、健康 二. 人生製造公司	1	健體-E-A2 具備身體活動與健康的問題，並透過健康思考與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	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。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異。 4. 能分析家庭環境是否對成長產生影響。	◆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	【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。	
	貳、體育 七. 力拔山河	2	健體-E-C2 具備同理心，能感受他人生活活動中與健康促進的互動，並與他人合作，促進身心健康。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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，並記錄在活摺。 4. 能了解並做出握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第九週	壹、健康 二. 人生製造公司	1	健體-E-A2 具備身體活動與健康的問題，並透過健康思考與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解	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	【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。	
	貳、體育 七. 力拔山河	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心健全發展，並透過個人運動與發展潛能。	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。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 能了解裁判手勢舉繩、調整、調開、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。	1. 能知道裁判手勢舉繩、拉緊、調整、調開、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	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

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
				學習表現	學習內容					
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 健康生活的問題， 並透過實踐，中 間處理日常生活的 運動與健康問題。	1c-III-1 了解運 動技能要素和基 本運動規範。運 1d-III-1 了解運 動技能的要素和 要領。	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	【安全教育】 安E2 了解危機與 安全。 安E8 了解校園安 全的意義。 安E10 關注校園 安全的事件。	
	貳、體育 八、腿上乾坤	2	健體-E-C2 具備 同理人感受和於 體育活動中樂於 互動、與團隊成 員合作，促進身 心健康。	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。	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、 外側等動作傳球。 2. 能運用足球做 出指定動作。 3. 能透過觀察他 人或自己傳球及 射門動作。	1. 能正確做出指定 的足球傳球動作 要領。 2. 能認真參與活 動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與 安全。 安E8 了解校園安 全的意義。 安E10 關注校園 安全的事件。	
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 健康生活的問題， 並透過實踐，中 間處理日常生活的 運動與健康問題。	1c-III-3 了解身 體活動對身體發 展的關係。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與運 動技能的運動計 畫。	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 體健康及生命的價 值。	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	【安全教育】 安E8 了解校園安 全的意義。 安E10 關注校園 安全的事件。【資 訊教育】 資E2 使用資訊科 技解決生活中簡 單的問題。	
	貳、體育 八、腿上乾坤	2	健體-E-C2 具備 同理人感受和於 體育活動中樂於 互動、與團隊成 員合作，促進身 心健康。	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。	Hb-III-1 陣地 攻守性球類運 動基本動作及 基礎戰術。	1. 能透過觀察他 人或自己傳球及 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	【安全教育】 安E2 了解危機與 安全。 安E8 了解校園安 全的意義。 安E10 關注校園 安全的事件。	
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 特異的保健潛能。	1c-III-3 了解身 體活動對身體發 展的關係。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與運 動技能的運動計 畫。	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 慣與青少年飲 食之選擇與不 均衡的態樣相 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 的疾病態樣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與 安全。 安E10 關注校園 安全的事件。【資 訊教育】 資E2 使用資訊科 技解決生活中簡 單的問題。	
	貳、體育 八、腿上乾坤	2	健體-E-C2 具備 同理人感受和於 體育活動中樂於 互動、與團隊成 員合作，促進身 心健康。	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	Ab-III-1 身體 組成與體適能 之基本概念。 Cb-III-1 運動 安全與運動營	1. 能利用比賽結 果反思自己不 足的技巧，並 能討論出解決 方案。 2. 能規畫一個 週期的運動方 案並積極	◆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	【安全教育】 安E2 了解危機與 安全。 安E8 了解校園安 全的意義。 安E10 關注校園	

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
				學習表現	學習內容					
			員合作，促進身心健康。	動參與的阻礙。	養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	落實。 3. 世界盃球員、介紹球員身體組成(Power、speed、肌耐力)。			安全的事件。	
第十三週	壹、健康 三. 勇闖飲食 島	1	健體 E-C3 具備理解與關心本國、國際體育與健康議題的素養，並認識多元文化的包容性。	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。	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	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 勇闖籃球殿 堂	2	健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育生活中與他人互動、競爭、合作，促進身心健康。	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	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	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第十四週	壹、健康 三. 勇闖飲食 島	1	健體 E-C3 具備理解與關心本國、國際體育與健康議題的素養，並認識多元文化的包容性。	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。	Ea-III-1 個人的營養與熱量需求。 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六分量的代換。 2. 能理解營養的代換分量。 3. 能自我反省並修正飲食習慣，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，認識各類營養素的代換分量，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	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 勇闖籃球殿 堂	2	健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育生活中與他人互動、競爭、合作，促進身心健康。	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	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動動作。 2. 能正向的與隊友討論，發展進攻和防守策略，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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。	

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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		2. 能知道選擇正確的方法，有助於發育和表現對多元飲食的尊重與接納。 3. 能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。	態度評量	安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊急救護設備的位置。		
	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	2	健體-E-B1 具備運動之相關符號與能力，能以同理心應用在生活與實際溝通上。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持運動、保健與國際溝通上。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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，透過網路比較自己的投籃動作。 2. 能在小組配合中，提高運動技能。 3. 能在3對3比賽中，演練進攻及防守策略。	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. 取得得分點，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 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第十六週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C3 具備理解國際體育、健康、國際議題的素養，並認識多元性。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	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，並做出調整飲食的決策。 3. 能檢視自己飲食習慣的成敗，反思後改進。	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、社區每日飲食指南的影響。 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 行為評量 態度評量	【法定議題-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E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與他人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		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、場地、器材。 2. 能做出靜態平衡動作，從中觀察、欣賞、運用肢體的展現，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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第十七週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中有道德判斷力，理解並遵守相關的道德規範，培養社會關懷。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自衛防護。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義與嚴重性。 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。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【法定議題-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E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與他人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持運動、保健與國際溝通上。	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。	

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
				學習表現	學習內容					
			互動、公平競爭、並與團員合作，促進身心健康。	持動態生活。		識到身體在空間中的變化。 3. 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。	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。		安 E10 關注校園安全的事件。	
第十八週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中的道德判斷力，理解並遵守相關道德規範，關懷社會。	1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自防護。	1. 能認識性侵害的定義。 2. 能澄清性侵害及騷擾的迷思。 3. 能學習因應性騷擾、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。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 2. 能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【法定議題-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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	2	健體-E-C2 具備同理他人感受和體育活動中樂於與人互動、公平競爭、並與團員合作，促進身心健康。	23c-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。	1a-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。 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. 學習時所面臨的問題。	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。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十九週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中的道德判斷力，理解並遵守相關道德規範，關懷社會。	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1. 能認識維繫友誼的合宜方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	1. 能正確運用社群媒體、學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【法定議題-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。	
	貳、體育 十一. 好球強強滾	2	健體-E-C3 具備理解與國際健康議題的多元文化包容性。	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。	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。	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。	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 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第二十週	壹、健康 四. 守護青春	1	健體-E-C1 具備生活中的道德判斷力，理解並遵守	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	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。	◆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 行為評量 態度評量	【法定議題-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	



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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
			相關的道德規範，培養社會公意。	能的正確性。		3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。			的多元面貌。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 十一.好球強強滾	2	健體-E-C3 具備理解與關心體育與健康議題的多元文化包容性。	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。	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.了解法式的滾球進攻、防守的比賽規則。	1.認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協同能力，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 行為評量 態度評量	【安全教育】 E2 了解危機與安全。 E8 了解校園安全的意義。 E10 關注校園安全的事件。	
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非解並遵守相關的道德規範，培養社會公意。	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。	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 行為評量 態度評量	【法定議題-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E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	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性，以促進身心健全發展，並發掘個人運動與發展潛能。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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。	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 行為評量 態度評量	【安全教育】 E2 了解危機與安全。 E8 了解校園安全的意義。 E10 關注校園安全的事件。	

第二學期

教材版本	南一版國小健體第十二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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
				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。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1. 能從生理、心理、家庭、社會等面向形成自我概念。 2. 能欣賞自己優點和接納自己的不完美，進行心理調適，達到自我悅納。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	
	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，在健康環境中培養運動與美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中健康、公平競爭，並與隊友合作，促進身心健全。	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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健	
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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

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
				學習表現	學習內容					
	貳、體育 五. 身體書法	2	健康-E-B3 具備運動與欣賞多元生活環境中的美感體驗。健康-E-C2 具備同他與團心的生活競爭，促進身心。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 各組學生能討論出場方式、並表演各組習式、在討論中，表現積極參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發展參與練習與正向溝通的合作精神。	1. 各組學生能討論出場方式、並表演各組習式、在討論中，表現積極參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發展參與練習與正向溝通的合作精神。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
第三週	壹、健康 一. 天生我才必有用	1	健康-E-A1 具備良好的生活習慣，以促進身心發展。健康-E-B3 具備運動與欣賞多元生活環境中的美感體驗。健康-E-C2 具備同他與團心的生活競爭，促進身心。	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。	1a-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，探索自我悅納潛能。 2. 能從特質、潛能進行職業探索，認識自己特質。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
	貳、體育 五. 身體書法 六. 鈴上雲霄	2	健康-E-B3 具備運動與欣賞多元生活環境中的美感體驗。健康-E-C2 具備同他與團心的生活競爭，促進身心。	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。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能從發展歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2. 能與小組成員完成表演，表現小組的創作成果。 3. 欣賞者能以多元視角評析各組表演的特色。	1. 各組進行表演與彼此回饋，並記錄表演中的各種觀察。 2. 藉由扯鈴來的故事，讓學生學習更多扯鈴招式。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
第四週	壹、健康 一. 天生我才必有用	1	健康-E-A1 具備良好的生活習慣，以促進身心發展。健康-E-B3 具備運動與欣賞多元生活環境中的美感體驗。健康-E-C2 具備同他與團心的生活競爭，促進身心。	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。	1a-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。	1. 能理解「潛能」的定義，探索自我悅納潛能。 2. 能從特質、潛能進行職業探索，認識自己特質。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
	貳、體育 六. 鈴上雲霄	2	健康-E-C2 具備同他與團心的生活競爭，促進身心。	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	1c-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 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	

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
				學習表現	學習內容					
				體驗。						
第五週	壹、健康 二、解癮密碼	1	<p>健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康習慣，以促進身心發展，並認識個人特質。</p> <p>健體-E-B2 具備應用的健康相關素養，並理解各類媒體與健康資訊的影響。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>◆能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 E1 良好生活習慣與德行 E7 知行合一。</p>	
	貳、體育 六、鈴上雲霄	2	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動、健康生活中樂於與團隊合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>1. 能做出指定的扯鈴動作。</p> <p>2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。</p> <p>3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。</p> <p>4. 能模仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。</p>	<p>1. 藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。</p> <p>2. 能和同學認真討論，創造出表演節目。</p> <p>3. 將精彩片段與同學分享。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健</p>	
第六週	壹、健康 二、解癮密碼	1	<p>健體-E-A1 具備良好的身體活動與健康習慣，以促進身心發展，並認識個人特質。</p> <p>健體-E-B2 具備應用的健康相關素養，並理解各類媒體與健康資訊的影響。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>1. 能了解電子煙對身體的影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p> <p>3. 能具備破除健康迷思的技能。</p> <p>4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。</p>	<p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。</p> <p>2. 能了解菸酒媒體廣告的規定。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>	
	貳、體育 七、排球高手	2	<p>健體-E-B2 具備應用的健康相關素養，並理解各類媒體與健康資訊的影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動、健康生活中樂於與團隊合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能對室內夏季奧運會的排球賽事有基本的認識。</p> <p>2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技術表現。</p> <p>3. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 認識夏季奧運會排球賽制。</p> <p>2. 複習禮尚網來二對二比賽。</p> <p>3. 了解排球高手傳球的正確動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健</p>	
第七週	壹、健康 二、解癮密碼	1	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，以促進身心發展，並認識個人特質。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕</p>	<p>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。</p>	<p>◆能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的</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
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的媒體與健康內容的意義與影響。	響。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	成癮物質的健康行動策略。	2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。			權利。	
	貳、體育七、排球高手	2	體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的媒體與健康內容的意義與影響。體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與人合作、促進身心健康。	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 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
第八週	壹、健康二、解癮密碼	1	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心發展。體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的媒體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。	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. 質能覺察成癮性問題。 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 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
	貳、體育七、排球高手 八、桌球精靈	2	體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的媒體與健康內容的意義與影響。體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與人合作、促進身心健康。	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。	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。指出指定動作。	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 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
第九週	壹、健康三、健康新攻略	1	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心發展。體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的媒體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。	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	◆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 口頭評核 行為評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

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
				學習表現	學習內容					
			訊的基本素養，並理解各類媒體與健康內容的意義與影響。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		對自我形象的影響。4.能對成癮行為提出具體改善建議。				
	貳、體育 八、桌球精靈	2	健體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與他人合作，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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動及基礎戰術。	1. 能了解如何利用桌球、發球。2. 能運用桌球拍做出指定動作。3. 能透過觀察他人到擊球、發球及發球動作。4. 能認識臺灣常見傳染病特性及好發季節。5. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響。	1. 能認真參與活動。2. 能正確做出指定的正、反手擊球動作。3. 能透過討論策略積極參與活動。	觀察評量 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
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問題的思考能力，並透過實踐與運動處理日常生活中的健康問題。	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. 能認識臺灣常見傳染病特性及好發季節。2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響。	◆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 口頭評核 行為評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 八、桌球精靈	2	健體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與他人合作，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。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。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。Ha-III-1 網/牆性球類運動及基礎戰術。	1. 能了解如何利用桌球、發球。2. 能運用桌球拍做出指定動作。3. 能透過觀察他人到擊球、發球及發球動作。4. 能認識臺灣常見傳染病特性及好發季節。5. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響。	1. 能認真參與活動。2. 能正確做出指定的正、反手擊球動作。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 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	
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問題的思考能力，並透過實踐與運動處理日常生活中的健康問題。	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. 能認識臺灣常見傳染病特性及好發季節。2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響。	◆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 口頭評核 行為評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	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問題的思考能力，並透過實踐與運動處理日常生活中的健康問題。健體-E-C2 具備同理他人在體育活動中樂於與他人合作，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。1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。Ha-III-1 網/牆性球類運動及基礎戰術。Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	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術，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. 認識角力運動的規格及選角力運動的起源歷史。	觀察評量 口頭評核 行為評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	

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	跨領域銜接
				學習表現	學習內容					
第十二週	壹、健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。	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影響。	Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 能認識臺灣常見慢性病的成因及對身體健康的影響。 2. 能知道慢性病會造成影響。	◆能了解臺灣常見慢性病的現狀及對身體的影響。	觀察評量 評量 口頭 行為 檢核 度評	【法定議題-性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	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的問題，並處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。	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，發展個人運動技術。 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數。 2. 能從態度、練習當中的要素，認識到運動的要素。 3. 學能重解問題。 4. 能完成自由式角力基本動作練習。 5. 練習時表現出的挑戰、積極投入的態度。	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、三態。 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。	觀察評量 口頭 行為 檢核 度評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健	
第十三週	壹、健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。	1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 能了解預防性健康自我照顧的原則。 2. 能認識實行預防的方法及好處。 3. 能養成預防性健康自我照顧的良好習慣。 4. 能面對不同傳染病。	◆能了解「預防性健康自我照顧」對生活的重要性。	觀察評量 口頭 行為 檢核 度評	【法定議題-性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	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的問題，並處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。	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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。 2. 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. 學能重解問題。 5. 認識角力甜心陳攻陵：勇敢做自己。	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. 認識角力甜心陳攻陵：勇敢做自己。	觀察評量 口頭 行為 檢核 度評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健	
第十四週	壹、健康新攻略	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。	1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 能養成預防性健康自我照顧的良好習慣。 2. 能預防慢性病的發生。 3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。	◆能了解「預防性健康自我照顧」對生活的重要性。	觀察評量 口頭 行為 檢核 度評	【法定議題-性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育十.百發百中	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Hc-III-1 標的性球類運動基	1. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時	1. 了解並提高拋球、擲球及滾球的使用時機及	觀察評量 口頭 行為 檢核 度評	【安全教育】 安E7 探究運動	

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
				學習表現	學習內容					
			能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人溝通上。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進身心健康。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	本動作及基礎戰術。	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。	穩定性。 2. 表現良好的拋球、擲球及滾球動作。 3. 選擇適合的擲準方式，達成目標。 4. 藉由活力存摺並驗證成效。	行為檢核 態度評量	基本的保健	
第十五週	壹、健康 四、迎向未來	1	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感表達方式。	1. 能了解人際關係及影響。 2. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 3. 能察覺消極解決方式所引發的問題。	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	【多元文化教育】 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
	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的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-B1 具備運用體能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hc-III-1 標的性球類運動基礎本動作及基礎戰術。	1. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 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. 解決在到木球活動中遇到的問題。	1. 提高滾球的穩定性。 2. 藉由溝通、討論擬定進攻及防守策略，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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健	
第十六週	壹、健康 四、迎向未來	1	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感表達方式。	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	【性別平等教育】 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	
	貳、體育 十、水中樂 逍遙	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-B1 具備運用體能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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。	Hc-III-1 標的性球類運動基礎本動作及基礎戰術。 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. 解決在到木球活動中遇到的問題。 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. 了解終身運動的原則。	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、水中轉頭、韻律呼吸、岸邊划手換氣、划手換氣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健	
第十七週	壹、健康 四、迎向未來	1	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動和	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體	Db-III-5 友誼關係的維繫與	1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的	1. 能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。	觀察評量 口頭評量	【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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
			健康生活中樂於與人互 動、成員合作，促進身 心健康。	健康的影響。 2b-III-1 認同健康與 生活規範、態度與 價值觀。	情感的合宜表 達方式。	正確態 度。能 具備 尊重 及讚 賞他 人的 表達 技巧。	2.能運 用人 際互 動技 巧並 具備 維繫 友誼 的信 心。	行為檢 核量 度評 量	性E12 了解 與尊 重家 庭型 態的 多樣 性。	
	貳、體育 十一.水中樂 逍遙	2	健體-E-A1 具備良好的身 體活動與健康生活的全 發展，並認識個人特 能。體-E-C2 具備同 人健康、生活中樂於 動、成員合作，促進 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。 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。	Gb-III-2 手腳 聯合動作、藉物 游泳前進、游泳 前進15公尺 (需換氣三次 以上)與簡易性 游泳比賽。	1.能學 會換 氣節 奏：韻 律呼 吸複 習、 水中 轉頭 、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 續增 強游 泳技 能。 4.能透 過游 泳接 力賽， 表現 個人 運動 技能。	1.能學 會換 氣節 奏：韻 律呼 吸複 習、 水中 轉頭 、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 續增 強游 泳技 能。 4.能透 過游 泳接 力賽， 表現 個人 運動 技能。	觀察評 量核 量 度評 量	【安全 教育】 安E7 探究 運動 基本 的保 健	
第十八週	壹、健康 四.迎向未來	1	健體-E-C2 具備同 人健康、生活中樂於 動、成員合作，促進 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 的積 極調 適做 法。 3.能 表達 轉換 畢業 及信 心。	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 量核 量 度評 量	【法定 議題- 交 通安 全教 育】 安E2 了解 危機 與安 全。	
	貳、體育 十一.水中樂 逍遙	2	健體-E-A1 具備良好的身 體活動與健康生活的全 發展，並認識個人特 能。體-E-C2 具備同 人健康、生活中樂於 動、成員合作，促進 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。	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。	觀察評 量核 量 度評 量	【安全 教育】 安E7 探究 運動 基本 的保 健	