貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣東石鄉下楫國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期六年級普通健康與體育領域課程計畫

設計者	:	黄玉蘭
		八一州

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(5年級和6年級) 否□

教材版本		南-	一版第十一册				教學節數	每週(3)節, 4	、學期共(60)	節			
		1. 俞	 毛覺察環境汙染	對健康的	影響。		·						
		2. 俞	 E公開參與生活	中的環保	行動,並	堅持自己的健	康立場。						
		3. 쉶	 电景察影響人生	各階段情	緒的因素	及困擾。							
		4. 쉶	も學會因應死亡	的影響及	排解憂慮	的方法。							
		5. 翁	毛察知青少年飲	食不均的	態樣對健	康的影響。							
		6. 翁	E主動了解多元	. 飲食文化	的由來與	特色。							
		7. 俞	も學會因應性騷	發、性侵	害及性剝	削的方法。							
課程目標		8. 翁	E展現對愛滋病	患者的同	理及關懷	0							
		9. 該	. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。										
		10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。											
		11.	能了解握繩、	預備姿勢	、拔河的姿	勢。							
		12.	能透過觀摩他	人或自己夠	察覺學習到]正確傳球及身	計門動作。						
		13.	能在3對3比	賽中,演絲	東討論的進	达及防守策略	\$ °						
		14.	能在平衡木上	做出連續行	宁進間的 靜	・動態平衡動	5作。						
		15.	學習法式滾球	的運動技能	能,表現 穩	定的身體控制	J與協調能力。 						
教學進度			學習領域	學習重	點					跨領域統整			
週次	單元名稱	節數	字 自 領域 核心素養	學習	學習	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式) 評量方式	議題融入	規劃			
				表現	內容					(無則免)			
			健體-E-A2 具備探索	1a-	Ca- III-2	◆能認識生 活中常見的	壹、健康	觀察評量 口頭評量	◎環境教育				
第一週	壹、健康	1	身體活動	III-2	環境汙	汙染形式及	單元一、環境體檢大行動	行為檢核	環E15 覺知 能資源過度				
N -2	一. 環境體 檢大行動	1	與健康生 活問題的	描述生	染的來 源與形	來源。	【活動 1】環境汙染停看聽	態度評量	利用會導致				
			思考能	活行為	式。				環境汙染與				

			力過實理活與問難發日中健題。	對與健影 2a II 覺康所的感重個群康 響 — 2 健題成脅嚴。	Al	المدرد ل	(一)教師播放電子書,引導學童觀察情境, 找出「生活中的汙染」。 1. 請學童討論社區舉辦環保市集的目的並分享自己是否參加過類似活動。 2. 教師說明社區邀請環保團體到場演講的目的。 (二)教師引導學童看完環保講堂的內容,與同學討論當地工業區造成哪些環境汙染並記錄下來。 1. 空氣汙染。 2. 水汙染、土壤汙染。 3. 噪音汙染。	趙 欽 译	資源耗竭的問題。	
第一週	貳、體育 五. 海陸任	2	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與活思體備體健的,身發認特展保能體備體健問考區良活康習以心展識質運健。下探活康題能好動生 促健,個,動的 A2	1c II 了動要基動範 1c II 應體的知維動全一一 I 興拔素本規。 — I - 用活防識護安。 1 - 2 身動護,運	Ab II 身成適基念Ab II 體自估則Cb II 運全一一組體之概 2 能評 1 安	1.全內與項2三力3全需能4.體態5.運認能容安。完項活了能的。了適。學動識的、全成全動解運體解能會強急比器事簡能。三動適自的評度項賽材 易接 項所 身狀 估、	武、體育 五.海陸任邀遊 【活動1】三項全能是什麼? (一)準備活動:熱身活動。 (二)發展活動 1.教師詢問是否曾看過或是參加過三項全能 運動。 2.認識三項全能 3.三項全能運動的比賽內容、器材。 (三)三項全能運動的安全注意事項 (四)綜合活動 1.進行簡易三項全能接力賽,分別挑戰彎腰 划手、登山者及折返跑。 2.學童依自己的能力選擇挑戰哪一個項目。 3.挑戰完成後分享挑戰的感想並再次挑戰。 【活動2】千里之行始於足下	觀四行態解頭為度評檢評量量核量		

T T	1, ,,			I			1
	力,並透 過體驗與	1c-	育、運	認識身體活	(一)準備活動:熱身活動,引導學童將體適		
	實踐,處	III-3	動精神	動金字塔。	能檢測成績記錄在「活力存摺」中,並對應		
	理日常生 活中運動	了解身	與運動	6. 選擇適合	常模對照表填入各體適能項目的 PR 值。		
	與健康的	體活動	營養知	自己的運動	(二)發展活動		
	問題。	對身體	識。	項目,並依	1. TABATA (時間固定,動作穩定)		
		發展的	Cb-	所需的體適	(1)第一站:跪姿伏地挺身/伏地挺身		
		關係。	111-3	能安排運動	(2)第二站:深蹲/蹲跳		
		2c-	各項運	計畫。			
		III-3	動裝	7. 完成			
		表現積	備、設	TABATA、循 環訓練等運			
		極參	施、場	動模式。			
		與、接	域。				
		受挑戰	Cd-				
		的學習	III-1 戶外休				
		態度。	閒運動				
		2d-	進階技 能。				
		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					
	l .						

				T		1	
		技能學					
		習效					
		能。					
		3c-					
		I I I –2					
		在身體					
		活動中					
		表現各					
		項運動					
		技能,					
		發展個					
		人運動					
		潛能。					
		4c-					
		I I I –2					
		比較與					
		檢視個					
		人的體					
		適能與					
		運動技					
		能表					
		現。					
		4c-					
		I I I –3					
		擬定簡					
		易的體					
		適能與					
		運動技					
		能的運					
				l		1	

第二二	壹 一檢 環境動	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題	動 畫 4d II 養律習維態活 1a II 描 活 對 與 健 影 2a II 覺康所的感計 。 — I-成運慣持生。 — I 一述 行 個 群 康 響 — I—知問造威與計 。 1 規動,動 2 生 為 人 體 的 。 2 健題成脅嚴	Ca- III-2 III-2 III-2 III-2 III-2	1. 活 汙 來 2. 境康認 常 形 。 覺染影觀 見 式 察對響 生 的 及 環健。	壹、健康 單元一、環境體檢大行動 【活動1】環境汙染停看聽 (三)教師播放電子書,請學童觀察「環境汙染大解密」跨頁情境圖,並解說常見的環境 汙染形式、來源及其對健康可能帶來的危害。 1. 水汙染 2. 土壤汙染 3. 空氣汙染 4. 噪音汙染 5. 教師可補充其他汙染種類 (1)光汙染	觀口行態察頭為度評論人	◎ 環知度致與的 環 E15 資用境源題 育 過導染竭	
			 健體-E-A1	重性。 1c-	Ab-	1. 了解三項	(2)輻射汙染 貳、體育	觀察評量		
			具備良好	III-3	III-1	全能運動所	五.海陸任遨遊	口頭評量 行為檢核		
	貳、體育		身體活動	了解身	身體組	需的體適	【活動 2】千里之行始於足下	態度評量		
第二週	五.海陸任	2	與健康生	體活動	成與體	能。	(3)第三站:抬腿跑/登山者式			
	遨遊		活的習	對身體	適能之	2. 了解自身	(4)第四站:彎腰划手/陸上游泳			
			慣,以促	發展的	基本概	體適能的狀	(5)第五站:站立波比/波比跳			
			進身心健	關係。	念。	態。	(6)第六站:碎步跑/折返跑			

T T		<u> </u>				1
	全發展,	2c-	Ab-	3. 學會評估	(7)其他:捲腹/撐地收抬腿	
	並認識個	111-3	III-2	運動強度、	2. 介紹運動強度評估方式	
	人特質,	表現積	體適能	認識身體活	3. 進行 TABATA 或循環挑戰	
	發展運動	極參	自我評	動金字塔。	4. 請學童分組討論並分享除了課本表列的運	
	與保健的	與、接	估原	4. 選擇適合	動項目外,還有哪些運動可以做為體能訓練	
	潛能。	受挑戰	則。	自己的運動	項目?	
	在健具身與活思力過實理活與問一E-A2 是探活康題能並驗,常運康。 - E-索動生的 透與處生動的	之的態 2d II 分解元體的色 3d II 應習略學 度 — 1 一析釋性活特。——1 用策,积智。 3 並多身動	Cb-II運全育動與營識-I-1動教、精運養。1安運神動知	項所能計5.TABATA東動依適動循運	(三)綜合活動 (四)總結活動:搭配活力存摺完成運動計畫表。	
		高運動				
		技能學				
		投肥字 習效				
		能。				
		那5 ° 3c-				
		III-2				
		在身體				
		活動中				

, ,	 		ı		ı	ı	
	å	表現各					
	ı	項運動					
	1	技能,					
	Ž	發展個					
		人運動					
	7	智能 。					
	4	1c-					
		III-2					
		比較與					
							
		人的體					
		適能與					
		運動技					
		能表					
		現。					
		1c-					
		11-3					
		疑定簡					
		易的體					
		適能與					
		運動技					
		能的運					
		動計					
		畫。					
		III-1					
	ļ - ļ	1d- [III-1 養成規 津運動					
	1	理動 │ 習慣 , │					
	4	習慣, 維持動 態生					
	Į.	態生					

				活。					
第三三	壹、健康一人大行動	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題	1a II 描活 對與健影 3b II 能同活中生能 一 2 生為人體的。 4 不生境用技	Ca- III-1 環交響。	◆同式決實保 能汗,方行健 對形想,當為 不 解並的。	查、健康 單元一、環境體檢大行動 【活動 2】汙染改善家 (一)教師說明:環境汙染使生活品質亮起紅燈,我師明要積極做出維護健康的行動。 (二)教師引導學童觀察情境,並討論生活行為造成的環境汙染,如即轉達 為造成的環境污染。 1. 上學及及學請家人開車或騎機車接送 2. 使用大量肥料及農藥種植農作物 3. 公共場所大聲喧嘩 4. 清潔含大量記識解決方法後,請學童自由發表。 (三)保護環境,從自身做起 •環境污染範例:檢視力行家的各項污染。 1. 記錄環境污染源 2. 訂定改善的研索 1. 記錄環境污染源 2. 訂定改善的目標:改善家中所有的污染情況。 3. 訂定達成出標的可行法 4. 詳質正方法	觀察評量日行態度語傳統量	◎ 環 E15 資 用 境 預 過 導 染 與 的 問 題
	貳、體育		健體-E-A1 具備良好	1c- III-3	Cb-	1. 進行修改 式三項全能	貳、體育 五.海陸任邀遊	觀察評量 口頭評量 行為檢核	
	五.海陸任		身體活動	了解身	運動安	活動。	【活動 3】完賽即勝利	態度評量	
第三週	遨遊	2	與健康生	體活動	全教	2. 介紹運動	(一)準備活動		
	六. 飛越極		活的習	對身體	育、運	對健康的好	1. 在校園中設置修改式三項全能活動的場		
	限		慣,以促	發展的	動精神	處。	地。		
			進身心健	關係。	與運動		2. 進行簡易熱身活動。		

	全	發展,	2c-	營養知	3. 分享挑戰	(二)發展活動		
	並	达認識個	III-3	識。	三項全能活	1. 修改式三項全能活動		
	人	、特質,	表現積	Cd-	動的感想。	2. 進行修改式三項全能活動注意事項。		
	發	(展運動	極參	III-1	4. 選擇適合	3. 在轉換區 T1、T2 設置補水站。		
	與	保健的	與、接	户外休	自己的運動	4. 活力存摺		
	潛	乔能 。	受挑戰	閒運動	項目,並依	(三)綜合活動		
	健	と體-E-A2	的學習	進階技	所須的體適	六. 飛越極限		
	具	L備探索	態度。	能。	能安排運動	【活動1】笑傲飛鷹		
	身	 體活動	3c-	Ga-	計畫。	(一)準備活動		
	與	建康生	III-2	III-1 跑、跳	5. 了解瞬發	1. 帶領學童檢視場地		
	活	后問題的	在身體	與投擲	力與跳躍高	2. 進行簡易熱身活動		
	思	3考能	活動中	的基本 動作。	度及遠度的	3. 進行一組跳躍性 TABATA		
	カ	1,並透	表現各		關係。	(二)發展活動		
	過	過體驗與	項運動		6. 了解剪式	1. 瞬間發力		
	實	〕踐,處	技能,		跳高及跳遠	2. 越跳越高		
	理	2日常生	發展個		技術的動作	①空手跳繩②屈膝跳③側向跳④踏跳⑤弓身		
	活	5中運動	人運動		要素與要	跳		
	與	建康的	潛能。		領。	⑥蹲跳⑦開合跳⑧波比跳		
	問	題。	1d-		7. 表現良好			
		と體−E−C2	I I I –1		的跳高動 作。			
		上備同理 2人感	了解運					
		之,在體 5.江和五	動技能					
		下活動和 建康生活	的要素					
		"樂於與 工和	和要					
		∑互動、 ◇平競	領。					
	爭	4,並與	2c-					
] 隊成員 }作,促	III-3					
		基身心健	表現積					
	原	•	極參					

				دا وار						
				與、接						
				受挑戰						
				的學習						
				態度。						
				2d-						
				III-3						
				分析並						
				解釋多						
				元性身						
				體活動						
				的特						
				色。						
				3c-						
				III-1						
				表現穩						
				定的身						
				體控制						
				和協調						
				能力。						
				4c-						
				III-2						
				比較與 檢視個						
				人的體						
				適能與 運動技						
				能表						
			健體-E-A2	現。	Ca-	▲此八明卒		觀察評量		
	壹、健康		具備探索	4b-	III-3	◆能公開參 與生活中的	壹、健康	口頭評量	◎環境教育環 E15 覺	
第四週	一. 環境體	1	身體活動	III-1	環保行	環保行動,	一. 環境體檢大行動	行為檢核	塚 EID 寛 知能資源過	
	檢大行動		與健康生 活問題的	公開表	動的參 與及綠	並堅持自己 的健康立	【活動 3】綠色行動家	態度評量	度利用會導	
					71.26.4				致環境汙染	

	思力過實理活與問考,體踐日中健題能並驗,常運康。透與處生動的	達對健觀立4bII使切證持健進場個促康點場-1-用的來自康的。人進的與。 2 適事支已促立	色概念。	場。	(一)教師引導學童從「食衣住行育樂」六方面 討論自己所能做到的環保行動。 (二)教師歸納:只要改變一些生活行為或習 慣,都能達到保護環境的目的。	tho min her si	與資源耗竭的問題。	
第四週 六. 飛	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與體備體健的,身發認特展保能體備體健的長活康習以心展識質運健。E探活康健的好動生促健,個,動的A索動生	Id- III 了動的和領 2c II 表極與受的態 2d III-1 解技要要。 - I-1 現參、挑學度 - I-1 運能素 3 積 接戰習。 3	Ga- III-1 即與的動作 以授基作	1.力度關2.跳技要領3.的作了與及係了高術素。表跳。解跳遠。解及的與現高瞬躍度,鄭跳動要良動發高的武遠作	武、體育 六. 飛越極限 【活動1】笑傲飛鷹 3. 步步高升 4. 剪式跳高 5. 衝向 超 5. 衝向 超 6. 展 翅 挑戰 (三)綜合活動 1. 教師說明哪些情况算起跳失敗 2. 分組輪流進行 2 步踏跳、弧線助跑踩跳板 向上跳、剪式跳高等活動,避免學童等待時 間過久。 3. 記錄為 3. 記錄為 (四)總結活動	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量		

		1			1					<u> </u>
			活問題的	分析並						
			思考能	解釋多						
			力,並透	元性身						
			過體驗與	體活動						
			實踐,處	的特						
			理日常生	色。						
			活中運動	3c-						
			與健康的	III-1						
			問題。	表現穩						
			健體-E-C2	定的身						
			具備同理 他人感	體控制						
			受,在體	和協調						
			育活動和 健康生活	能力。						
			中樂於與	4c-						
			人互動、	III-2						
			公平競 爭,並與	比較與 檢視個						
			團隊成員	人的體						
			合作,促	適能與						
			進身心健 康。	運動技 能表						
			承。	現。						
			健體-E-A2	4b-	Ca-	1. 能了解綠	壹、健康	觀察評量	◎環境教育	
			具備探索 身體活動	III-1	III-3 環保行	色消費 3R3E	 一. 環境體檢大行動	口頭評量 行為檢核	環 E15 覺	
			與健康生	公開表	動的參	原則的概	【活動 3】綠色行動家	態度評量	知能資源過 度利用會導	
	主 . 体由		活問題的 思考能	達個人	與及綠 色消費	念,並於生	(三)教師補充:小學生可以做到的環保行動		致環境汙染	
第五週	壹、健康 一.環境體	1	力,並透	對促進	概念。	活中實踐。	 (四)教師說明綠色消費是對環境友善,以達		與資源耗竭 的問題。	
	檢大行動		過體驗與 實踐,處	健康的		2. 能完成綠	 到環境永續發展的消費方式,並引導學童認			
			理日常生	觀點與		色消費改善	識綠色消費六點原則。			
			活中運動 與健康的	立場。		計畫,培養	1. 減量消費 (Reduce)			
			問題。	4b-			2. 重複使用(Reuse)			
				III-2			,			

				4 10 14	1			1	
				使用適 切的事		符合綠色消	3. 回收再利用(Recycle)		
				證來支		費的習慣。	4. 經濟環保 (Economic)		
				持自己		3. 能完成環	5. 生態保育 (Ecological)		
				健康促 進的立		境汙染改善 計畫,建立	6. 公平正義 (Equitable)		
				場。		健康的生活	(五)教師引導學童觀察課本「消費改善計		
						環境。	畫」的撰寫範例,並邀請學童自由發表。		
							(六)教師引導學童完成活力存摺		
			健體-E-A1	1d-	Ga- III-1	1. 了解跳遠		觀察評量 口頭評量	
			具備良好	III-1	跑、跳	技術的動作		行為檢核	
			身體活動	了解運	與投擲	要素與要		態度評量	
			與健康生	動技能	的基本 動作。	領。			
			活的習	的要素		2. 表現良好	貳、體育		
			慣,以促	和要		的跳遠動 作。	六. 飛越極限		
			進身心健	領。			【活動 2】飛越極限		
			全發展,	2c-			(一)準備活動		
			並認識個	111-3			1. 帶領學童檢視投擲場地		
			人特質,	表現積			2. 進行簡易熱身活動		
	貳、體育		發展運動	極參			3. 進行一組跳躍性 TABATA		
第五週	六. 飛越極	2	與保健的	與、接			(二)發展活動		
	限		为	受挑戰			1. 更高更遠		
			/a //e 健體−E−A2	的學習			2. 起跳練習——速度轉遠度		
			具備探索	的子目 態度。			3. 踏出穩定步伐		
			身體活動	3c-			(三)綜合活動:教師提問,學童討論後分享		
				III-1			1. 為什麼助跑時不可以看起跳板?		
			與健康生	表現穩 定的身			2. 為什麼跳遠時不可以看沙坑?		
			活問題的	體控制			3. 如何避免落地時往後倒?		
			思考能	和協調					
			力,並透	能力。					
			過體驗與						
			實踐,處						

			理活與問健具他受育健中人公爭團合進康健見日中健題體備人,活康樂互平,隊作身。體供常運康。 E-同感在動生於動競並成,心 E-經生動的 C2 體和活與、與員促健 A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-	1a-	Aa-	1. 能對人生	- 本、/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	觀察評量	◎生命教育	
第六週	壹、健康 二. 公司	1	具身與活思力過實理活與問備體健問考,體踐日中健題探活康題能並驗,常運康。索動生的 透與處生動的	II 認理理會面的念 1a II 描活對與I-1 進、與各健概。——2 生為人體	II 生育響與方AII人階成轉自納II 長的因促法——I-生段長變我。 2 各的、與悅	各好從度 2. 響的進則 3. 生長變階奇健去能生因健。能各發。段且康探了長素康 認階育充願的索解發及的 識段的滿意角。影育促原 人生轉	查、健康 二.人生製造公司 【活動1】成長的軌跡 (一)請學童討論對未來的想像 1. 教師提問:如果你60歲了,大概會是什麼樣子? 2. 如果你擁有時光機,你最想回到幾歲的時候? (二)教師引導學童觀察情境,請學童分享,人生製造公司裡面應該要提供什麼服務或資訊? (三)教師說明生長發育的影響因素 1. 教師提問:你從生長發育部門中觀察到什麼?有哪些因素會影響生長發育?	口行態科()	生人心生日生現生值29 由 在24 生病,的理 64 生病,的理 64 生病,的解 向 觀活死思價解 與 。 察中的考	

 	-					1
		健康的	4. 能了解不	2. 教師引導學童探討影響生長發育的不同因		
	3	影響。	同人生階段	素之內涵		
		2a-	的身心需求	3. 分組討論:為了維持健康,你會如何建議		
		111-3	及社會互	及幫家人規畫他的習慣?		
	3	體察健	動。	(四)教師介紹人生階段—嬰幼兒期		
		康行動	5. 能分析不	(五)教師介紹人生階段兒童期		
	ı	的自覺	同人生階段 的差異性。			
	, i	利益與	, , .			
	I	障礙。				
		2b-				
		I I I –1				
	į	認同健				
	j	康的生				
		活規				
	٤	範、態				
	į	度與價				
		值觀。				
		3b-				
		I I I –1				
		獨立演				
		練大部				
		分的自				
		我調適				
		技能。				
		4a-				
		III-3 主動地				
		表現促				
	<u> </u>	進健康				
		的行 動。				

			健體-E-A1	1c-	Вс-	1. 了解傷口	貳、體育	觀察評量	
			具備良好	III-2	III-1	處理、簡易	六. 飛越極限	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	應用身	基礎運	貼紮、固定	【活動 3】面對傷害	態度評量	
			與健康生	體活動	動傷害	的方式。	(一)準備活動		
			活的習	的防護	預防與	2. 了解運動	1. 教師揭示運動員的辛苦訓練,往往伴隨難		
			慣,以促	知識,	處理方	傷害對運動	以避免的運動傷害。		
			進身心健	維護運	法。	員的影響、	2. 教師提問,請學童討論後分享。		
			全發展,	動安	Cb-	同理受傷運	(1)跳高和跳遠最容易發生哪些部位的運動		
			並認識個	全。	III-3	動員的感	傷害?		
			人特質,	2c-	各項運	受。	(2)若自己或同學不幸發生運動傷害該如何		
			發展運動	III-2	動裝	3. 了解跳遠	處理?		
			與保健的	表現同	備、設	技術的動作	(二)發展活動		
	貳、體育		潛能。	理心、	施、場	要素與要	1. 彈性繃帶膝蓋固定法		
	六. 飛越極		健體-E-A2	正向溝	域。	領。	2. 與傷害共處		
第六週	限	2	具備探索	通的團	Cd- III-1	4. 表現良好	3. 再戰沙場		
	七. 力拔山		身體活動	隊精	户外休	的跳遠動	4. 活力存摺:請學童依自己學習情況完成活		
	河		與健康生	神。	閒運動 進階技	作。	力存摺。		
			活問題的	3d-	能。	5. 能了解拔	(三)總結活動		
			思考能	III-3		河的歷史由	七. 力拔山河		
			力,並透	透過體		來、裝備。	【活動1】拔河介紹及事前準備		
			過體驗與	驗或實		6. 能做出平 躺抱膝、弓	(一)準備活動		
			實踐,處	踐,解		箭步、站立	1. 拔河的歷史介紹		
			理日常生	決練習		體側彎、上 臂伸展的伸	2. 拔河參考資料		
			活中運動	或比賽		展運動。	3. 熱身運動		
			與健康的	的問			4. 引起動機:大家知道團結力量大嗎?讓我		
			問題。	題。			們來認識拔河這項運動。		
			健體-E-C2 具備同理	1c- III-2			(二)發展活動		
			共偏问 <u>年</u> 他人感	應用身			1. 拔河器材與裝備		
			受,在體	體活動			2. 伸展運動		

		育健中人公爭團合進康的知維動全的知維動全 與員促健 與人 與員促健			(三)綜合活動 1請學童分享自己對拔河運動的印象。 2.請學童示範伸展運動的確實動作。			
第七週 二造 人云	(生製 1	使具身與活思力過實理活與問 1 I I 認 理 理 會 面 的 念 l II 描 活 對 與 健 影 2 II 體 康 的 是 I I	育響與方 AII人階成轉自納的 因促法————————————————————————————————————	1 生長變 2. 同的及動 3. 同的4.庭做善能各發。能人身社。能人差能環到規認階育 了生心會 分生異分境長畫識段的 解階需互 析階性析是者。人生轉 不段求 不段。家否友	壹、健康 二.人生製造公司 【活動1】成長的軌跡 (六)教師介紹人生階段—青少年期 (七)教師介紹人生階段—成年期 (八)教師介紹人生階段—老年期 (九)教師引導學童思考及發表,自己可以從哪些方面留意及關心不同階段的家人? ※老人生活起居須知 1.浴室 2.其他居家環境 3.請學童分組討論,居家環境還可以裝設哪些設施來提升長輩的生活品質?	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	◎ 生 人 心生日生現生值生 2 身 面 程常老象命。教 理 體 向 觀活死思價育 解 與 。察中的考	

				利障 2b II 認康活範度值 3b II 獨練分我技4aII主表進的動益 礙 - I- 同的規、與觀 - I- 立大的調能 - I-動現健行。與。 1 健生 態價。 1 演部自適。 3地促康與。					
第七週	貳、體育 七. 力拔山 河	2	健體-E-A1 具備限計算 身健的, 與因的, 以心 以心健	1d- III-1 了動技要 的和領	Cd- III-1 户閒運階。	1. 能好 其	貳、體育 七.力拔山河 【活動2】我要變強壯 (一)準備活動 1.熱身運動。 2.讓學童慢跑操場2圈。	觀察評量 一行為檢評量	

全發展,	3c-	2. 能做出單	3. 引起動機:拔河首重大腿、手臂的力量及	
並認識個	III-1	手互拉、雙	手掌的握力,透過以下各種小遊戲,一起變	
人特質,	表現穩	手拔河、握	得更加強壯。	
發展運動	定的身	力器、壓寶	(二)發展活動:教師示範、講解動作要領並	
與保健的	體控制	特瓶,以增	請學童操作。	
潛能。	和協調	強握力。	1. 雙手互推:	
健體-E-C2	能力。	3. 能在家中	2. 深蹲	
具備同理 他人感	4d-	持續練習,	3. 手推車	
受,在體	III-2 養成規	增強肌耐力	4. 拉輪胎	
育活動和 健康生活	律運動	及握力。	5. 雨人背對背	
中樂於與	習慣,維持動	4. 能了解握	6. 單手互拉	
人 <u>互</u> 勤、	態生	繩、預備姿	7. 雙手拔河	
争,並與	活。	勢及正確的	8. 握力器	
團隊成員 合作,促		拔河姿勢。	(三)綜合活動	
進身心健		5. 透過固定	1.請學童示範以上運動的確實動作,並予以	
康。		拉拔、四人 對拉,來熟	讚美。	
		練拔河的動	2. 挑選適合自己的訓練項目,回家後持續自	
		作。	 我訓練並記錄在「活力存摺」。	
			【活動 3】拔河動作	
			(一)準備活動	
			1. 熱身運動,讓學童慢跑操場2圈。	
			2. 引起動機:學習從雙手握住繩子、雙腳站	
			立的預備姿勢,到身體挺直後躺的姿勢。	
			(二)發展活動:教師示範、講解動作要領,	
			並請學童操作。	
			1. 握繩的姿勢	
			2. 預備姿勢	
			3. 拔河姿勢	
			4. 固定拉拔	

							5. 四人對拉			
							(三)總結活動			
			健體-E-A2 具備探索	1a-	Aa-	1. 能接納自		觀察評量 口頭評量	◎生命教育	
			身體活動	III-1	III-1	己的成長變		口頭計 行為檢核	生 E2 理解	
			與健康生 活問題的	認識生	生長發	化,並關心	壹、健康	態度評量	人的身體與	
			活问翅的 思考能	理、心	育的影	家人的身心	二. 人生製造公司		心理面向。	
			力,並透	理與社	響因素	健康狀況。	【活動 1】成長的軌跡		生 E4 觀察	
			過體驗與 實踐,處	會各層	與促進	2. 能覺察影	(十)人生難題面面觀:教師播放電子書,引		日常生活中 生老病死的	
			理日常生	面健康	方法。	響人生各階	導學童觀察力行的家人在不同人生階段中面		現象,思考	
			活中運動 與健康的	的概	Aa-	段情緒的因	臨的困難。		生命的價 值。	
			問題。	念。	III-2 人生各	素及困擾。	1. 教師提問: 常聽到人述說自己的心理壓力		<u> </u>	
				1a-	階段的	3. 能覺察影	大,請問現在你有這樣的感受嗎?			
				III-2	成長、轉變與	響人生各階	2. 請學童將造成壓力的事件寫在便利貼後貼			
				描述生	自我悅	段情緒的因	到黑板上,總結班級同學在目前兒童期壓力			
	士 /九古			活行為	納。	素及困擾。	大的原因。			
第八週	壹、健康 二.人生製	1		對個人		4. 能運用正	3. 請學童試著回想小時候或是對照目前家族			
	造公司			與群體		向思考模式 解決人生各	中弟妹面臨的困擾?			
				健康的		階段的成長	4. 請學童發表是否觀察到家族中青少年的困			
				影響。		困擾。	擾?			
				2a-			5. 請學童發表最近爸媽是否跟自己提過生活			
				111-3			或工作上的困擾?			
				體察健			6. 請學童分享家中老年人是否曾提出生活不			
				康行動			便的狀況?			
				的自覺			(十一)解憂方程式:關於不同人生階段解決			
				利益與			煩惱的方法,教師引導學童發表建議。			
				障礙。			(十二)我的青春解方:教師引導學童運用訣			
				2b-			竅來轉變想法			
				III-1			(十三)教師歸納			
				認同健						
				吣門烶						

				康的生					
				活規					
				範、態					
				度與價					
				位觀。					
				a					
				III-1					
				獨立演					
				倒 上 演 練 大 部					
				我調適					
				找嗣週 技能。					
				技 ル 。 4a-					
				III-3					
				主動地 表現促					
				進健康					
				的行 動。					
			健體-E-A1	2c-	Cd-	1. 能了解裁	貳、體育	觀察評量	
			具備良好	III-2	III-1 戶外休	判手勢舉	七. 力拔山河	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	表現同	閒運動	繩、拉緊、	【活動 4】互拔山河	態度評量	
			與健康生	理心、	進階技 能。	調整中心	(一)準備活動		
			活的習	正向溝	,,,	線、預備、	1. 熱身運動		
hb	貳、體育		慣,以促	通的團		開始、結束	2. 引起動機: 看懂裁判的手勢, 做出團結一致		
第八週	七. 力拔山河	2	進身心健	隊精		的意義。	的動作。		
	1.1		全發展,	神。		2. 能安全的	(二)發展活動		
			並認識個	3d-		進行拔河比	1. 說明裁判的手勢及選手應做的動作。		
			人特質,	III-2		賽。	2. 提醒事項		
			發展運動	演練比		3. 能透過比	3. 正式比賽		
				賽中的		賽討論戰	4. 活力存摺		

	與 潛 健具他受育健中人公爭團	隊互氣 4. 持增及 5.	下、默加。 能 續 強 握 能相 整 期 相 在 練 肌 力 搜關團 相 中 , 力 数影	(三)總結活動		
壹、健康 二.人生製 造公司	图合進康健具身與活思力過實理活與問 所作身。體備體健問考,體踐日中健題 反促健 -E探活康題能並驗,常運康。 -E探活康題能並驗,常運康。 出 理 進 生 方 資 規 2b II 認 康 活 範 度 值 與。 1 但 生 態 價。	Aa- III-3 Aa- III-3 老象亡康。 2. 對 受 常 3.應響	、習巧能對活響能死生。能死及的資拔。了情造。正亡命學立排方料河解緒成 向,的會的解法,的死及的 面接無 因影憂。	查、健康 二.人生製造公司 【活動 2】生命的頌歌 (一)記得捨不得:教師引導學童分享對於死亡經驗的看法。 1.教師提問 (1)在影劇片段裡有沒有看過關於劇中人物死亡的情節?其他角色當下的反應及情緒是什麼? (2)你第一次理解死亡的影響是在什麼時候? (3)你對死亡的定義又是如何呢? (4)當陪伴者在身邊時,是否想過有一天可能會失去?你要如何更珍惜現在相處的時光?	觀口行態察頭為度單量核量	◎ 生 E2 理解 與 。 生日生現生值 ② 生 人 心 生日生現余的

第九週	貳八.地	2	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。 下同感在動生於動競並成,心 2	3b II 能 導 表 本 策 判 能 4a II 主表進的動 1d II 了 動 的 和 領 3c II 在活一 I— 於 下 現 的 與 技 。 — I— 動現健行。 — I— 解 技 要 要 。 — I—身動3 引 , 基 决 批 3 地促康 1 運 能 素	Hb-II 中守類基作礎術-1-地性運本及戰。1 攻球動動基	1. 何球外傳2. 球動3.摩能利及側球能做作能他了用內等。運出。透人解腳側方 用指 過或如停、式 足定 觀自	(5)力行的爺爺過世前有哪些身體狀況及行為反應?你認為當下的力行可能有哪些感受? (6)家中是否有長者會重複敘述某件事情? 看到力行很想念爺爺說過的話語,你有什麼想法? (二)討論時間:請學童討論自己是否有親人或寵物過世的經歷。 (三)教師歸納 (四)失去不代表結束 (五)教師播放電子書,引導學童觀察力行一家如何排解死亡帶來的憂慮。 (六)永遠的懷念 (七)教師歸納 貳、體育入. 腿上乾坤 【活動1】控制高手 (一)準備活動:熱身活動 (二)發展活動 1. 外側傳球 2. 後腳跟傳球 (三)綜合活動 1. 分組進行比賽,計時3分鐘,看看哪一組	觀口行態察頭為實	
第九週	八. 腿上乾	2	育健中人公爭團合進活康樂互平,隊作身動生於動競並成,心	動技能 的要 。 3c- III-2	類運動 基本及基 礎戰	外側等方式。 傳球。 2.能運用足球做出指動作透過 3.能透過觀	(一)準備活動:熱身活動(二)發展活動1.外側傳球2.後腳跟傳球(三)綜合活動	態度評量	

							(四)總結活動			
第十	壹 二造 集製	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題-A索動生的 透與處生動的	1a II 理進生方資規2b II 認康活範度值3b II 能導表本策判能4II主表一一日解健活法源範一1一同的規、與觀一1一於下現的與技。—1-動現3 促康的、與。 1 健生 態價。 3 引,基決批	Aa-II面化舆的態 3 老象亡康。	1. 己化 2. 益的動 3. 化活 4.進及的能的。能身具。能現的能身生方接成選心體體象不提心命法納長擇健行悟對便倡健價。	查、健康 二.人生製造公司 【活動 2】生命的頌歌 (八)教師引導學童完成活力存摺 1.我的圖像 2.選擇大不同:針對三個情境討論後,做出選擇,並寫下選擇的原因。 3.關心多一點:引導學童討論長者身體退化的情形,並體驗長者身體不便的演練活動,寫下操作心得。 4.生命不留白:說說你對生命故事的想法	觀口行態解頭為度	◎ 生 人 心 生日生現生值 生 E2 的 理 E4 常老象命。 教 理 體 向 觀活死思價 育 解 與 。 察中的考	

第十週	貳八. 脚	2	健具他受育健中人公爭團合進康 一C一理體和活與、與員促健 2	進的動 2c II 表 理 正 通 隊 神 3d II 演賽進防略健行。 - 1 現 心 向 的 精 。 - 1 練中攻守。康	Hb-II中守類基作礎術-1-1 攻球動動基	1. 摩己習球作2.積動學術能他察到及。能極,討。透人覺正射 認參並論過或,確門 真與與戰	武、體育 八. 腿上乾坤 【活動 2】乾坤大挪移 (一)準備活動:熱身活動 (二)發展活動 1. 射門動作 (1)內側射門 (2)腳背射門 (3)Goal! 2. 角球 (1)角球規則 (2)關鍵角落 1 (3)關鍵角落 2 3. 想一想,引導討論 (1)想想看哪個配置是我們隊上最好的配置,有什麼勝利條件呢? (2)不管是贏還是輸,我們可以怎樣幫同學加油呢? (三)總結活動	觀察評量員務語		
第十一週	壹、健康 三. 勇闖飲 食島	1	健體E-A1 具體健的,與循門進全	1a- III-2 描活對與健影 健影	Ea-III-2 身食與影。 是與是與影。	1. 活擇飲態2.少均健能習與食樣能至實有不相察飲態的解之少均關知食樣影的。 地名美国	壹、健康 三. 勇聞飲食島 【活動1】飲食的迷途 (一)教師播放電子書,請學童觀察情境並說 明小裘身體不適的原因。 (二)教師詢問學童「病從口入」的意思,並 引導學童覺察平常的飲食習慣。	觀察評量 口為檢縣	◎多元文化 教育 多E6 了解 各文化間 多樣性與差 異性。	

			足、光切	2a-		響。	(一)私红线超立明满细大升归明,1龙从外		
			展,並認			百	(三)教師請學童閱讀課文並提問:小裘的飲		
			識個人特	III-1			食習慣受到哪些因素影響?		
			質,發展	關注健			(四)教師請學童分析小裘分別受到「家庭、		
			運動與保	康議題			個人、學校、社區」影響的原因。		
			健的潛	受到個			(五)教師歸納飲食習慣受到「家庭、個人、		
			能。	人、家			學校、社區」等因素影響的範例。		
			健體 E-C3	庭、學			1. 家庭因素		
			具備理解	校與社			2. 個人因素		
			與關心本	區等因			3. 學校因素		
			土、國際	素的交			4. 社區因素		
			體育與健	互作用			(六)討論時間:教師請學童思考並觀察自己		
			康議題的	之影			及親友的狀況,在這四種因素中,還有哪些 會影響健康的例子?		
			素養,並	響。					
			認 識及包容 文化的多 元性。	2a- III-2 景康所的感 與問 透 與性 動					
			健體-E-C2 具備同理	3d-	Ab-	1. 能利用比	貳、體育	觀察評量 口頭評量	
			他人感	111-3	III-1	賽結果反思	八. 腿上乾坤	口頭計里 行為檢核	
			受,在體	透過體	身體組	自己不足的	【活動 3】王牌爭奪賽	態度評量	
			育活動和 健康生活	驗或實	成與體	技能並討論	(一)準備活動:熱身活動		
	貳、體育		中樂於與	踐,解	適能之	出解決方	(二)發展活動		
第十一週	八. 腿上乾坤	2	人互動、 公平競	決練習	基本概	案。	1. 每隊安排一位射門手在球門前。		
	→ Ψ		争,並與	或比賽	念。	2. 能規畫一	2. 全班分為三隊,兩隊下場比賽,一隊觀		
			團隊成員 合作,促	的問	Cb-	個週期的運	摩。		
			進身心健	題。	I I I –1	動方案並積	3. 結束比賽後進行小組討論		
			康 。	4d- III-1	運動安	極落實。	4. 討論並擬定下一場的策略,並返回比賽。		

				養成規	全教育	3. 世界盃球	5. 教師播放 2022 年卡達世界盃足球賽的比			
				律運動 習慣,	運動精	員、介紹球	賽,選出最有印象的片刻。			
				維持動	神與運	員身體組成	6. 迷你世界盃			
				態生 活。	動營養	(Power、	7. 想一想,引導討論			
					知識。	speed、肌	8. 活力存摺			
					Hb-	耐力)。	(三)總結活動			
					III-1 陣地攻	4. 透過比				
					守性球	賽,演練進				
					類運動 基本動	攻防守策				
					作及基	略。				
					礎戰 術。	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				
			人去 原始 区 人工	1.	Ea-	神。 ◆能理解生	* /4 *	觀察評量	@ 9 = + 11.	
			健體 E-A1	1a-	III-2	活習慣之選	壹、健康	口頭評量	◎多元文化	
			具備良好	III-2 描述生	兒童及 青少年	擇與青少年 飲食不均的	三. 勇闖飲食島	行為檢核 態度評量	教育 多 E6 了解	
			身體活動		飲食問	態樣相關	【活動 1】飲食的迷途	心及可里	各文化間的	
			與健康生活的習	活行為對個人	題與健 康影	性。	(七)教師請學童閱讀課文,說出小裘的飲食		多樣性與差 異性。	
	壹、健康		借,以促	到個人 與群體	響。		習慣及其對健康造成的影響。 1. 小裘的飲食習慣		7.12	
第十二週	三. 勇闖飲	1	進身心健	健康的			1. 小表的飲食百順 2. 小裘的飲食習慣不佳,可能會對健康造成			
	食島		全發	影響。			四些影響? 哪些影響?			
			王敬 展,並認	双音。 2a-			加型形音: (八)教師請學童閱讀課文並發表,小裘如何			
			識個人特	III-1			設計改變飲食行為的計畫?			
			質,發展	關注健			(九)教師請學童回想飲食習慣並回答問題,			
			運動與保	康議題			(九)教師萌字里口恐跃長百順亚口各问题, 檢視自己的飲食習慣。			
			工 切开师	冰哦概			100 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			

			健的潛	受到個			(十)教師行間巡視學童的回答狀況,請學童		
			能。	人、家			擬定飲食改變計畫,教師給予立即回饋。		
			健體 E-C3	庭、學					
			具備理解	校與社					
			與關心本	區等因					
			土、國際	素的交					
			體育與健	互作用					
			康議題的	之影					
			素養,並	響。					
			認入包容文化的多元性。	2a- III-2 健題成脅嚴。					
			健體-E-A3	1c-	Cb-	1. 能依個人	貳、體育	觀察評量	
			具備擬定	III-1	III-2	能力,了解	九. 勇闖籃球殿堂	口頭評量 行為檢核	
			基本的運	了解運	區域性	並積極正確	【活動1】一起鬥牛趣	態度評量	
			動與保健	動技能	運動賽	做出不同的	(一)教師介紹3對3籃球賽起源與發展現況		
			計畫及實	要素和	會與現	運球方式。	及規則。		
			作能力並	基本運	代奧林	2. 能知道3	(二)請學童於課後透過網路影片觀察5人制		
	貳、體育		以創新思	動規	匹克運	對3籃球賽	籃球跟 3 對 3 籃球有何不同,並完成課本上		
第十二週	九. 勇闖籃球殿堂	2	考方式因	範。	動會。	起源與發展	的連連看。		
	小 , 从 主		應日常生	1d-	Hb- III-1	現況,並對	【活動 2】運行無阻		
			活情境。	III-1	陣地攻	規則有基本	(一)準備活動:各組以行進運球繞圓錐進行		
			健體-E-B1	了解運	守性球 類運動	的認識。	熱身。		
			具備運用	動技能	基本動	3. 能依個人 能力了解並	(二)發展活動		
			體育與健	的要素	作及基 礎戰	積極正確做	1. 教師將場地分成 5 站 ,讓學童分站學習		
			康之相關		術。	出不同的運 球方式。	不同的運球方式,各站循環 5 分鐘。		

			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
符號知	和要	(1)第一站:左右運球		
能,能以	領。	(2)第二站:前後運球		
同理心應	2c-	(3)第三站:胯下運球		
用在生活	III-2	(4)第四站:背後運球		
中的運	表現同	(5)第五站:雙手運球		
動、保健	理心、	2. 運球設計師		
與人際溝	正向溝	3. 搶得先機		
通上。	通的團	(三)總結活動		
健體-E-C2	隊精			
具備同理 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	神。			
受,在體	2c-			
育活動和 健康生活	III-3			
中樂於與	表現積			
人互動、 公平競	極參			
争,並與	與、接			
團隊成員 合作,促	受挑戰			
進身心健	的學習			
康。	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-			

第十三週	壹 三食 人名	1	健具身與活慣進全展識質運健能健具與土體康素認識文元體備體健的,身發,個,動的。體備關、育議養及化性医良活康習以心 並人發與潛 巨理心國與題, 包的。一個好動生 促健 認特展保 3 解本際健的並 容多	II演賽進防略 1a II 認理理會面的念 1b II 認康和技基縣 3a II 流操礎技4a II-練中攻守。——II 識、與各健概。——II 識技生能本。——II 暢作健能—II-2比的和策 1 生心社層康 2 健能活的步 1 地基康。 2	Ea II 個 營 熱 需 Ea II 每食與飲化 — I 人 養 量 求 — I - B + B + B + B + B + B + B + B + B + B	1. 童 營 量 2. 大 代 3.省食續康能 期 養 。 能 類 換 能並習促。理 需 與 理 食 分 自修慣進解 要 熱 解物 量 我正,健兒的 六的。 反飲持	查、健康 三. 勇聞飲食島 【活動 2】飲食指南針 (一)教師透過提問引起動機 (二)教師說明熱量 (三)教師提問,需要多少熱量?每個人需要的熱量都一樣嗎? (四)教師播放電子書,請學童幫小裘了解自己的熱量需求。 (五)教師請學童依照步驟,找出自己一天所需的熱量,並進行巡視和指導。 (六)教師引導學童完成挑戰時間 1. 觀察力行的條件 2. 觀察生活強度與六大食物份數圖,依照力行的條件檢視所需的食物份數。 3. 檢視份數檢核表。 4. 教師提問 (1)力行規畫的菜單都符合嗎? (2)可以給力行的建議	觀口行態察評檢評量量核量	◎ 教 多各多異 ○ 教 多各多異 化 解的差	
------	---	---	---	--	--	--	--	--------------	---------------------------	--

				自我反					
				省與修					
				正促進					
				健康的					
			健體-E-A3	行動。 1d-	Hb-	1. 能知道並	煮、體育	觀察評量	
			具備擬定	III-2	III-1	做出正確的		口頭評量	
					陣地攻 守性球	傳球及行進	九.勇闖籃球殿堂	行為檢核 態度評量	
			基本的運	比較自	類運動	., , ., -	【活動 3】合作無間	心及叮至	
			動與保健	己或他	基本動	運球動作。	(一)準備活動		
			計畫及實	人運動	作及基 礎戰	2. 能正向的	1. 教師介紹傳球的重要性及代表性人物—小		
			作能力並	技能的	術。	與隊友討	艾爾文·強森。		
			以創新思	正確		論,發展傳	2. 可延續上一節課的組別,每次比賽兩名學		
			考方式因	性。		球比賽中的	童留在自己的主場防守,派出三名學童進行		
			應日常生	3d-		進攻和防守	進攻。		
			活情境。	III-1		策略,並運	3. 請各組事先安排進攻及防守輪序,讓每個		
			健體-E-B1	應用學		用在比賽	 學童上場機會均等。		
	さ 融 大		具備運用	習策		中。	 4. 比賽中讓每個學童皆有任務。		
第十三週	貳、體育 九.勇闖籃	2	體育與健	略,提		3. 能使用 3C	(二)發展活動		
	球殿堂		康之相關	高運動		用品,透過	1. 相傳不斷		
			符號知	技能學		網路比較自	2. 傳球魔術師		
			能,能以	習效		己投籃與上	 (三)總結活動:學童利用課後網路搜尋介紹		
			同理心應	能。		籃動作的正	過的球員。		
			用在生活	4c-		確性。	【活動 4】籃上功夫		
			中的運	III-1 選擇及		4. 能在投籃	(一)準備活動		
			動、保健	應用與		大賽,透過 小組合作與	 1.活動中可搭配 IPAD 及 APP 觀察動作予以		
			與人際溝	運動相 關的科		分配,提高	修正,或組員互相觀察修正。		
			通上。	技、資		運動技能學 習效能。	2. 引導說明學童在比賽中,因個人動作不足		
			健體-E-C2	訊、媒體、產			無法取得分數原因,帶入投籃。		
			具備同理 他人感	品與服			3. 活動中讓各組練習簡單到難的投籃動作		
			受,在體	務。			(二)發展活動		
			育活動和						

			健中人公爭團合進康 健 具康樂互平,隊作身。 體 備生於動競並成,心 E- 良	2a- III-1	Ea- III-3 毎日飲	1. 能主動了 解多元飲食	1. 標準投籃 2. 定點投籃 3. 上籃我最行	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎多元文化 教育	
第十四週	壹、 勇 關 飲	1	身與活慣進全展識質運健能健具與土體康素認識體健的,身發,個,動的。體備關、育議養及活康習以心並人發與潛臣理心國與題,包動生促健認特展保 C3解本際健的並容	關康受人庭校區素互之響30 11 能導表本策判能45注議到、、與等的作影。——於下現的與技。—健題個家學社因交用	·食與飲化 指多食。 城南元文	文與 2. 擇的助成 3.多尊納化特能正方於長能元重。的色知確法發。表飲與由。道飲,育 現食接來 選食有和 對的	查、健康 三. 勇闖飲食島 【活動 3】飲食聯合國 (一)教師播放電子書,並請學童分享嘗試多元飲食的經驗。 (二)教師說明臺灣不同族群的多元飲食文化 1. 臺灣多元族群融合的原因 2. 教師播放電子書,請學童觀察臺灣各族群的飲食文化。 3. 教師會文化。 3. 教師介紹臺灣不同地區的特色飲食文化,並說明特色小吃受民眾專實人。 化,並說明特色出意飲食健康。 1. 教師提問 2. 教師提問 2. 教師講學童分組,討論還有哪些特色小吃。(四)教師提問 2. 教師請學童分組,討論還有哪些特色小吃。可能對健康產生影響自由分享曾吃過的異國美食。	() 態	多各多異性。 日間與 解的差	

			文化的多 元性。	III-1 開個促康點場 立進的與。					
			健體-E-A3	1d-	Hb-	1. 能使用 3C		觀察評量	
			具備擬定	III-2	III-1 陣地攻	用品,透過		口頭評量 行為檢核	
			基本的運	比較自	守性球	網路比較自		態度評量	
			動與保健	己或他	類運動 基本動	己投籃與上			
			計畫及實	人運動	作及基	籃動作的正	貳、體育		
			作能力並	技能的	礎戰 術。	確性。	九. 勇闖籃球殿堂		
			以創新思	正確		2. 能在投籃	【活動 4】籃上功夫		
			考方式因	性。		大賽,透過	4. 籃截戰: 教師解說活動進行方式。		
			應日常生	3d-		小組合作與	5. 鬥牛行不行		
			活情境。	III-1		分配,提高	【活動 5】比賽開始		
			健體-E-B1	應用學		運動技能學	(一)在籃球賽場上,除了球員之外,還有教		
第十四週	貳、體育	2	具備運用	習策		習效能。	練、裁判、觀眾或防護員等角色,每一個都		
771日20	九. 勇闖籃 球殿堂	2	體育與健	略,提		3. 能在 3 對	不可或缺,擔任不同角色。		
			康之相關	高運動		3 比賽中,	1. 組隊		
			符號知	技能學		演練討論的	2. 賽事安排		
			能,能以	習效		進攻及防守	3. 熱身		
			同理心應	能。		策略。	4. 場地及人員準備		
			用在生活	3d-		 4. 透過循環 比賽,找出 	5. 上場比賽		
			中的運	III-2		比賽策略的	6. 賽後檢討。		
			動、保健	演練比		問題並解 決。	(二)完成活力存摺		
			與人際溝	賽中的					
			通上。	進攻和					
			健體-E-C2 具備同理 他人感	防守策略。					

			受育健中人公爭團合進康,活康樂互平,隊作身。在動生於動競並成,心體和活與、與員促健	3d II 透驗 踐 決 或 的 題 4c II 選應運關技訊體品務一 I 過 或 , 練 比 問 。 — I 擇用動的、、與。						
第十五週	壹、健康 三. 勇闖飲	1	健具身與活慣進全展識質運體備體健的,身發,個,動見活無習以心並人發與與人人發與保	2a- III-1 健題個家學社因交用	Ea-III-3 日指多食。 飲南元文	1. 多化接 2. 養元進批出均策能元的納能知飲行判調衡。現飲食分,整的現食重用對文析並飲決對文與 營多化和做食	壹、健康 三. 勇闖飲食島 【活動 3】飲食聯合國 (五)教師提問:各國的飲食文化當中,有沒有需要注意的地方呢? (六)教師分析各國飲食文化需留意事項 (七)教師提問:除了各國飲食文化之外,你還觀察到哪些多元的飲食文化之外,你還觀察到哪些多元的飲食文化? (八)教師說明蔬食文化和宗教飲食文化教師提問:面對他人有宗教信仰的飲食禁忌時,應該用何種態度因應呢? (九)教師指導學童完成活力存摺	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 教 多各多異 ② 育 E6 化性。 文 下間與	

			T					1	T .	
			健的潛	之影		3. 能檢視自				
			能。	響。		己飲食習慣				
			健體 E-C3	3b-		的成因,反				
			具備理解	III-3		思後改進。				
			與關心本	能於引		4. 能在多元				
			土、國際	導下,		飲食文化中 兼顧均衡飲				
			體育與健	表現基		食。				
			康議題的	本的決						
			素養,並	策與批						
			認	判技						
			識及包容	能。						
			文化的多 元性。	4b-						
				III-1 公開表						
				達個人						
				對促進 健康的						
				觀點與						
	_	 	(中国 F DO	立場。	Ch	1 45 +11 +11	n	觀察評量		
			健體-E-B3	1d-	Cp-	1. 能認識訓	貳、體育	口頭評量		
			具備運動	III-1	III-3	練平衡的設	十. 平衡木上的不倒翁	行為檢核 態度評量		
			與健康有	了解運	各項運	施、場域。	【活動 1】一二三木頭人	心汉可里		
			關的感知	動技能	動裝	2. 能做出教	(一)準備活動			
			和欣賞的	的要素	備、設	師指導的靜	1. 教師介紹平衡木運動。			
第十五週	貳、體育	2	基本素	和要	施、場	態平衡動	2. 平衡木規則			
N 1 11 12	十. 平衡木 上的不倒翁		養,促進	領。	域。	作,運用肢	(二)發展活動			
			多元感官	2c-	Ia- III-1	體展現,從	1. 平衡木上法及下法			
			的發展,	111-3	滾翻、	中觀察、欣	2. 静止平衡			
			在生活環	表現積	支撐、跳躍、	賞、分享。	3. 挑戰一下			
			境中培養	極參	旋轉與	3. 能嘗試練	4. 活動結束後,請學童分享並詢問做完的感			
			運動與健	與、接	騰躍動 作。	習不同方	覺?			
L						L	J	L	L	L

		1				ı	
	康有關的一受	批戰	法,讓個人	(三)總結活動			
	美感體 的]學習	或與同伴運	【活動 2】動態平衡不平衡			
	驗。	度。	用身體做出	(一)準備活動			
	健體-E-C2 3c	e-	動態平衡。	1. 暖身運動,進行肢體的伸展。			
	具備同理 II	I I – 1	4. 能從練習	2. 課程內容:維持動態平衡、介紹身體組成			
	他人感表	現穩	當中意識到	概念說明平衡能力的重要性。			
	受,在體 定	1的身	身體在空間	(二)發展活動:平衡木步法			
	育活動和 體	整控制	中的變化。	1. 向前走步			
	健康生活和	協調	5. 學童有能	2. 侧併走步			
	中樂於與能	こか。	力解決練習 時所面臨的				
	人 3d-	1-	問題。				
	互動、公 II	11-3					
	平競爭, 並與團隊 透	過體					
	成員合驗	(或實					
	作,促進	,解					
	1 7 CE	· 練習					
		比賽					
		問					
	題						
	4d-						
		. ナ 油					
		成規 運動					
	羽首	慣,					
		挂 持動 生					
	活						
	健體-E-C1 1a 具備生活	a- Db-	1. 能認識性	壹、健康	觀察評量 口頭評量	◎性別平等	
壹、健康 第十六週 四 守護書 1	中有關運	[I-1 性騷擾	剝削、性騷	四.守護青春	行為檢核	教育	
第十六週 四. 守護青 I	動與健康 認的道德知	認識生 與性侵 害的自	擾的定義。	【活動1】危險在身邊	態度評量	性 E4 認識	
	識與是非理	· 心 我防		TI NUMBA W		身體界限與	

判斷能	理與社	護。	2. 能覺察個	(一)教師播放電子書情境,請學童看完情境	尊重他人的
力,理解 並遵守相	會各層		資外洩的嚴	漫畫,回答以下問題:	身體自主
關的道德	面健康		重性。	1. 小志做了哪些事情讓自己遭遇危險?	權。
規範,培養公民意	的概		3. 能分辨性	2. 在網路傳輸個人資料、照片、影片,可能	性 E5 認識
識,關懷	念。		剥削及性騷 擾的樣態。	會有什麼風險?	性騷擾、性
社會。	3a-			3. 網路交友有什麼風險?	侵害、性霸
	III-2			(二)教師繼續引導學童觀察漫畫情境	凌的概念及
	能於不			(三)教師說明小志受害後的反應,並討論親	其求助管
	同的生			友可以為受害者做出的行動。	道。
	活情境			(四)教師播放電子書情境,引導學童認識性	◎人權教育
	中,主			剝削。	人 E1 認識
	動表現			(五)教師播放電子書情境,引導學童認識性	人權是與生
	基礎健			騷擾。	俱有的、普
	康技				遍的、不容
	能。				剝奪的。
	4b- III-1				◎品德教育
	公開表				品 E2 自尊
	達個人				尊人與自愛
	對促進 健康的				愛人
	觀點與立場。				品 E6 同理
	工场。				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。

第十六週	貳十上的 電子 化二甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基甲基	2	健具與關和基養多的在境運康美驗健具他受育健中人互平並成作身康體備健的欣本,元發生中動有感。體備人,活康樂、動競與員,心。下運康感賞素促感展活培與關體 下同感在動生於、爭團合促健予動有知的 進官,環養健的 (2 理體和活與 公,隊進	1d II 了動的和領 2c II 表極與受的態 2d II 分動與的體 3c II 表定體和能一一解技要要。 — I- 現參、挑學度 — I- 享欣創美驗 — I- 現的控協力一1 運能素 — 3 積 接戰習。 1 運賞作感。 1 穩身制調。	Ia-II滾支跳旋騰作-II-1、、、與動	1. 習法或用動 2. 當身中 3. 力時問 4. 師衡務衡 5. 勇積態 6. 體定協 7.力時能不,與身態能中體的學解所題能給木動。能於極度能動度調學解所嘗同讓同體平從意在變童決面。完予上態 表挑投。展作、能童決面試方個伴做衡練識空化有練臨 成在的平 現戰入 現的控力有練臨練 人運出。習到間。能習的 教平任 出、的 肢穩制。能習的	武、體育 十.平衡木上的不倒翁 【活動 2】動態平衡不平衡 3.向後走步 4.剪刀石頭布:看誰走一步 5.學習小錦囊:進行活動前,教師應提醒學 童注意事項。 (三)總結活動 【活動 3】平衡木上的躍動 (一)準備活動:教師於活動前帶領學童做暖 身運動,進行肢體的伸展。 (二)發展活動 1.結伴同行 2.你丟我檢	觀口行態察頭為度評評檢評		
------	--	---	---	--	-----------------------	--	---	--------------	--	--

				3d II透驗踐決或的題4dI養律習維態2一一過或,練比問。——成運慣持生3體實解習賽 1規動,動		問題。				
第十七週	壹、健康 實	1	健具中動的識判力並關規養識社體備有與道與斷,遵的範公,會-E-H關健德是能理守道,民關。	活1日11認理理會面的念3日11能同活。——1 誰、與各健概。——1 於的情	Db- III-3 性與害我護 。	1. 侵義 2. 侵擾 3. 應性剝法 4. 生能害。能害的能性侵削。能活認的 澄及迷學騷害的 於情識定 清性思會擾及方 不境性 思會擾及方 不境性 思。因、性	壹、健康 四.守護青春 【活動1】危險在身邊 (六)教師播放電子書情境,引導學童認識性 侵害。 (七)教師說明性侵害的相關法律 (八)教師進行性騷擾及性侵害的迷思澄清 (九)遭遇性暴力事件後,應該怎麼辦? (十)綜合討論 (十一)教師以「身體自主權」的概念總結 (十二)演練時間	觀口行態察頭為食評檢量量核量	◎教性身尊身權性性侵凌其道◎ 性育 E體重體。 ES 擾、概助權 平 認限人主 認、性念管 教 等 識與的 識性霸及 育	

				中,主		現自我保護			人 El 認識	
				動表現		的技能。			人權是與生	
				基礎健		5. 能認識身			俱有的、普	
				康技		體自主權的			遍的、不容	
				能。		概念。			剥奪的。	
				4b-		6. 能表達對			◎品德教育	
				III-1 公開表		身體自主權 的重視。			品 E2 自尊	
				達個人					尊人與自愛	
				對促進 健康的					愛人	
				觀點與					品 E6 同理	
				立場。					分享。	
									◎生命教育	
									生 El 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。	
			健體-E-B3	2c-	Ia-	1. 能完成教	貳、體育	觀察評量		
			具備運動	111-3	III-1 滾翻、	師給予在平	十. 平衡木上的不倒翁	口頭評量 行為檢核		
			與健康有	表現積	支撐、	衡木上的任	【活動 3】平衡木上的躍動	態度評量		
	貳、體育		關的感知	極參	跳躍、 旋轉與	務動態平	3. 平衡木上的旋轉			
第十七週	十. 平衡木	2	和欣賞的	與、接	騰躍動	衡。	4. 每次旋轉半圈為基本單位,右腳右跨向右			
	上的不倒翁		基本素	受挑戰	作。	2. 能表現出	轉、左腳左跨向左轉。在地上練習數次後,			
			養,促進	的學習		勇於挑戰、	再移到平衡木上練習。			
			多元感官	態度。		積極投入的	5. 教師提醒學童遇到旋轉不順暢時,可以觀			
			的發展,			態度。	摩其他成功同學做的步驟,並且先在地面上			

	在生活環	2d-	3. 能展現肢	的直線練習穩定後,依序上平衡木嘗試看
	境中培養	III-1	體動作的穩	看。
	運動與健	分享運	定度、控制	(三)總結活動
	康有關的	動欣賞	協調能力。	【活動 4】平衡特攻隊
	美感體	與創作	4. 學童有能	(一)準備活動
	驗。	的美感	力解決練習	1. 教師於活動前帶領學童做暖身運動,進行
	健體-E-C2	體驗。	時所面臨的	肢體的伸展。
	具備同理	3c-	問題。	2. 教師說明課程內容:分組比賽、策略應
	他人感	III-1	5. 能在比賽	用、課後延伸學習。
	受,在體	表現穩	中表現出運	(二)發展活動
	育活動和	定的身	動家精神,	1. 教師指導學童在平衡木上完成一整套動作
	健康生活	體控制	並遵守比賽	2. 學童對前一組同學進行動作展演的評分
	中樂於與	和協調	規範。	3. 教師提醒
	人	能力。	6. 競賽中能	4. 完成活力存摺
	互動、公	3c-	展現穩定的	(三)總結活動
	平競爭, 並與團隊	111-3	平衡動作及	
	成員合	表現動	協調能力。	
	作,促進 身心健	作創作	7. 在練習的	
	康。	和展演	過程中,能	
		的能	解決在平衡	
		カ。	木上所遇到	
		3d-	的動作挑	
		111-3	戦。	
		透過體	8. 能給予伙	
		驗或實	伴鼓勵與陪 伴。	
		踐,解		
		決練習		
		或比賽		

位 1 、油	壹、健康	1	健具中動的識判力並關規養識社體備有與道與斷,遵的範公,會-E-生關健德是能理守道,民關。-C1活運康知非 解相德培意懷	的題 411宣體促心的益 14 II 描活對與健影 28 II 學問。——導活進健效。———— 述行個群康響———— 知识 3身動身康 2 生為人體的。 2 使	Db-II友係繫感宜方 5 關維情合達。	1. 繋 宜 的 式 2.防路法能 友 表 正 。 能及霸。認 違 確 學因凌 識與 情 方 習應的	壹、健康 四.守護青春 【活動 2】網路停看聽 (一)教師播放電子書,請學童回答問題: (二)教師說明網路霸凌	觀解解語彙量量核量	◎教性身尊身權性性侵病 性育 E 體 重體。 E 騷害如 平 認限人主 認、性会 等 識與的	
			關的道德 規範,培 養公民意	影響。		路霸凌的方	四. 守護青春		性 E5 認識	
				2a-			(一)教師播放電子書,請學童回答問題:		性騷擾、性	
	壹、健康		,— _H				(二)教師說明網路霸凌			
第十八週	四.守護青	1		覺知健			(三)教師說明維繫友誼的正確方式		凌的概念及	
	春			康問題			(四)教師說明遭遇網路霸凌的應對方法		其求助管	
				所造成 的威脅			(五)教師提問:如果看見別人遭受網路霸凌		道。	
				的 威 勇 嚴 勇 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚 愚			的情況,你可以怎麽做?		○ 八催 叙 月○ 人 E1 認識	
				重性。			(六)教師歸納 (七)演練時間		人權是與生	
				3a-			V = NVMENT IN		俱有的、普	
				III-2					遍的、不容	
				能於不					剝奪的。	
				同的生					◎品德教育	
				活情境						

		1	1	1	1				1	T T
				中,主					品 E2 自尊	
				動表現					尊人與自愛	
				基礎健					愛人	
				康技					品 E6 同理	
				能。					分享。	
				4b-					◎生命教育	
				III-1 公開表					生 El 探討	
				達個人					生活議題,	
				對促進 健康的					培養思考的	
				觀點與					適當情意與	
				立場。					態度。	
									生 E2 理解	
									人的身體與	
			健體-E-A1	1c-	Cb-	1. 認識法式		觀察評量	心理面向。	
			具備良好	III-1	III-2	滚球的由來	 貳、體育	口頭評量		
			身體活動	了解運	區域性	與賽事。	十一. 好球強強滾	行為檢核 態度評量		
			與健康生	動技能	運動賽	2. 學習法式	【活動 1】認識法式滾球	10.7.1 E		
			活的習	要素和	會與現	滾球運動的	(一)準備活動:教師介紹法式滾球,引導學			
			惯,以促	基本運	代奥林	精神與規	童認識不同國家的球類運動與文化。			
	貳、體育		進身心健	動規	匹克運	範。	(二)發展活動			
第十八週	十一. 好球	2	全發展,	範。	動會。	3. 認識法式	1. 認識法式滾球球具			
	強強滾		並認識個	2c-	Cb-	滾球的場	2. 擲球姿勢、滾球規則			
			人特質,	III-2	111-3	地。	【活動 2】滾出樂趣			
			發展運動	表現同	各項運	4. 透過遊戲	(一)準備活動:教師帶領學童認識法式滾球			
			與保健的	理心、	動裝	體驗,解決	場地,選擇適合的場地進行滾球遊戲。			
			潛能。	正向溝	備、設	練習與比賽	(二)發展活動			
			健體-E-C2	通的團	施、場	的問題。	1. 場地說明			
			具備同理		域。		2. 滾球動作與練習			
					Нс-					

			他人感	隊精	III-1	5. 能表現出				
			受,在體	神。	標的性 球類運	穩定的身體				
			育活動和	3c-	動基本	控制與協調				
			健康生活	III-1	動作及 基礎戰	能力。				
			中樂於與	表現穩	術。	6. 能在遊戲				
			人互動、	定的身		中表現合作 與團隊精				
			公平競	體控制		神。				
			爭,並與	和協調						
			團隊成員	能力。						
			合作,促	3d-						
			進身心健	III-3 透過體						
			康。	驗或實 踐,解						
			健體-E-C3 具備理解	选, 決練習						
			與關心本	或比賽 的問						
			土、國際 體育與健	題。						
			康議題的							
			素養,並 認識及包							
			容文化的							
			多元性。 健體-E-C1	1	Db-	1 公田地名	* /* #	觀察評量	◎ыы亚焓	
			具備生活	1a-	III-4	1. 能認識愛	壹、健康	口頭評量	◎性別平等	
			中有關運 動與健康	III-2 描述生	愛滋病 傳染途	滋病及其傳染途徑。	四. 守護青春	行為檢核 態度評量	教育	
			的道德知	抽班生 活行為	徑與愛	** ** * * * * * * * * * * * * * * * *	【活動 3】愛滋面面觀 (一)教師播放電子書情境,詢問什麼是愛滋	心久叶至	性 E4 認識	
	壹、健康		識與是非 判斷能	冶 / / / / / / / 對個人	滋關懷。	滋病對身體	(一)教師循放电了音情况,詢问什麼及爰微 病?		身體界限與尊重他人的	
第十九週	四.守護青	1	力,理解		112		M :			
	春		並遵守相 關的道德	與群體 健康的		健康的威脅 及嚴重性。	2. 教師說明免疫系統被破壞的例子 (二)教師說明愛滋病的傳染途徑		身體自主權。	
			規範,培	影響。		及嚴重性。 3. 能認識愛	(一)教師就明复滋病的傳乐述徑 1.血液傳染		性 E5 認識	
			養公民意 識,關懷	彩音。 2a-		滋病的症狀	2. 體液傳染		性騷擾、性	
			社會。	III-2		及預防愛滋 病的方法。	3. 母子垂直感染		侵害、性霸	
				111-7		/. v . · v · v	0. 分 1 垩 且 巛 木		文古'吐朝	

				覺知健			(三)教師說明愛滋病的症狀		凌的概念及	
				康問題			(四)教師詢問學童,已知愛滋病的傳染途徑		其求助管	
				所造成			是否可以推測該如何預防愛滋病?		道。	
				的威脅					◎人權教育	
				感與嚴					人 E1 認識	
				重性。					人權是與生	
				4b-					俱有的、普	
				III-3					遍的、不容	
				公開提 倡促進					剝奪的。	
				健康的					◎品德教育	
				信念或 行為。					品 E2 自尊	
									尊人與自愛	
									愛人	
									品 E6 同理	
									分享。	
									ルチ ◎生命教育	
									シェ ・収	
									生活議題,	
									培養思考的	
									適當情意與	
									態度。	
									悉及。 生 E2 理解	
									人的身體與	
			健體-E-A1	1d-	Cb-	1.透過遊戲	貳、體育	觀察評量	心理面向。	
				III-1	III-3	間驗,解決	N、題月 十一. 好球強強滾	口頭評量		
	貳、體育	0	具備良好	111-1 了解運	111-3 各項運		十一. 好球強強液 【活動 2】液出樂趣	行為檢核 態度評量		
第十九週	十一. 好球 強強滾	2	身體活動			練習與比賽		心汉川里		
	压压		與健康生	動技能	動裝	的問題。	3. 搶占先機			
			活的習	的要素	備、設		4. 圈圈密碼			

1			0 11 1 1	F 15 1 1 2 25
慣,以促	和要	施、場	2. 能表現出	5. 滾球積分賽
進身心健	領。	域。	穩定的身體	(三)總結活動
全發展,	1d-	Hc- III-1	控制與協調	【活動 3】法式滾球賽事通
並認識個	III-3	標的性	能力。	(一)準備活動:教師透過前一堂課的遊戲體
人特質,	了解比	球類運	3. 能在遊戲	驗,說明法式滾球的比賽規則。
發展運動	賽的進	動基本 動作及	中表現合作	(二)發展活動
與保健的	攻和防	基礎戰	與團隊精	1. 到實際法式滾球場地,說明法式滾球的比
潛能。	守策	術。	神。	賽規則,包含投擲者所站的投擲圈位置、投
健體-E-C2	略。		4. 了解法式	擲的順序、擲球後依據距離與目標球距離決
具備同理	2c-		滾球進攻、	定先後。
他人感	III-2		防守的比賽	2. 說明計分與得分方式。
受,在體	表現同		規則。	3. 在比賽中綜合思考目標球的位置、距離與
育活動和	理心、		5. 學習法式	自己擲球動作、方式和手臂擺動力道,以及 做為不同任務球員面對實際狀況的因應戰
健康生活	正向溝		滾球的運動	術。
中樂於與	通的團		技能,表現	
人互動、	隊精		穩定的身體	
公平競	神。		控制與協調	
爭,並與	3c-		能力。	
團隊成員	III-1		6. 在賽事中	
合作,促	表現穩		體驗、思考 並解決問	
進身心健	定的身		題。	
康。	體控制			
健體-E-C3	和協調			
具備理解與關心本	能力。			
土、國際	3d-			
體育與健	III-3			
康議題的 素養,並	透過體 驗或實			
系食,业 認識及包	殿 以 員 践 ,解			
容文化的	決練習			
多元性。	或比賽			

				的問題。						
			健體-E-C1	1a-	Db-	1. 能展現對	壹、健康	觀察評量	◎性別平等	
			具備生活 中有關運	III-2	III-4 愛滋病	愛滋病患者	四. 守護青春	口頭評量 行為檢核	教育	
			動與健康	描述生	傳染途	的同理及關	【活動 3】愛滋面面觀	態度評量	性 E4 認識	
			的道德知 識與是非	活行為	徑與愛 滋關	懷。	(五)教師播放電子書情境,詢問學童:「與愛		身體界限與	
			判斷能	對個人	懷。	2. 能自我檢	滋病患者相處時,哪些行為不會感染愛滋		尊重他人的	
			力,理解 並遵守相	與群體		核網路使用	病?」		身體自主	
			關的道德	健康的		習慣。	(六)教師歸納以上答案		權。	
			規範,培養公民意	影響。		3. 能分辨性	(七)教師歸納説明		性 E5 認識	
			識,關懷	2a-		騷擾的樣	(八)教師指導學童完成活力存摺		性騷擾、性	
			社會。	I I I -2		態。			侵害、性霸	
				覺知健		4. 能認識愛			凌的概念及	
				康問題		滋病及其傳染途徑。			其求助管	
给一 1 '田	壹、健康	1		所造成					道。	
第二十週	四.守護青春	1		的威脅					◎人權教育	
	· .			感與嚴					人 E1 認識	
				重性。					人權是與生	
				4b- III-3					俱有的、普	
				111-3 公開提					遍的、不容	
				倡促進					剥奪的。	
				健康的 信念或					◎品德教育	
				行為。					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,	
									上	
									適當情意與	
									態度。	
									^{恋及。} 生 E2 理解	
									人的身體與	
			/ h m h T	1.1	CI	1 7 77 11 12	* si -t-	觀察評量	心理面向。	
			健體-E-A1	1d-	Cb-	1. 了解法式	貳、體育	口頭評量		
			具備良好	III-1	III-3	滾球進攻、	十一. 好球強強液	行為檢核		
			身體活動	了解運	各項運	防守的比賽	【活動 3】法式滾球賽事通	態度評量		
			與健康生	動技能	動裝	規則。	(三)總結活動			
			活的習	的要素	備、設	2. 學習法式	1. 教師總結法式滾球的遊戲規則,並預告下			
			慣,以促	和要	施、場	滾球的運動	堂課進行正式法式滾球比賽。			
			進身心健	領。	域。	技能,表現	(1)法式滾球比賽分為單人、雙人與三人			
			全發展,	1d-	Hc- III-1	穩定的身體	賽。			
			並認識個	III-3	標的性	控制與協調	(2)球員任務			
	貳、體育		人特質,	了解比	球類運	能力。	(3)當全員都擲完後,最靠近目標球者為勝			
第二十週	十一. 好球	2	發展運動	賽的進	動基本 動作及	3. 在賽事中	隊,先獲得13分的隊伍贏得比賽。			
	強強滾		與保健的	攻和防	基礎戰	體驗、思考	【活動 4】滾球大賽			
			潛能。	守策	術。 	並解決問	(一)準備活動			
			健體-E-C2	略。		題。	1. 分組檢視依據檢查表確認比賽場地與配備			
			具備同理	2c-		4. 透過比	的準備狀況。			
			他人感	III-2		賽,演練進	2. 請各組代表報告完成準備狀況。			
			受,在體	表現同		攻、防守策	(二)發展活動			
			育活動和	理心、		略。	1. 分組進行滾球大賽。			
			健康生活	正向溝		5. 能在比賽	2. 教師觀察指導,並適時講解說明或做為評			
			中樂於與	通的團		中表現穩定	判。			
			人互動、				(三)總結活動			

T	1 1				1
公平競	隊精	身體控制與	1. 團體討論		
爭,並與	神。	協調力。	2. 回家作業		
團隊成員	3c-	6. 能在比賽			
合作,促	III-1	中表現合作			
進身心健	表現穩	與團隊精			
康。	定的身	神。			
健具與土體康素認容多體備關、育議養識文元一E理心國與題,及化性性解本際健的並包的。	體和能3d—11演賽進防略4d11宣體促心的益控協力——2比的和策——3身動身康的和策——3身動身康	7. 導運參進向法式,體驗。			

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_5年級和6年級) 否□

教材版本		南一	的一版第十二冊										
		1. 翁	(生理、心理、	家庭、社	會等面向	認識自我概念	۰						
		2. 敍	自我覺察並省	间思自己的	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. 敍	:覺察媒體隱含	分的菸酒訊	息及影響	۰							
		4. 翁	三了解成癮性物	为 質的特性	、危害、	引發的多重問:	題及治療方式。						
		5. 翁	ミ認識臺灣常見	し 的傳染病	「水痘、	病毒性肝炎、,	結核病、新冠併發重症(COVID-19)」及其	感染症狀、傳染途	徑、治療方法	及預防方式。			
		6. 翁	E在生活中實践	達健康照護	並增進自	我健康管理。							
		7. 翁	三學習轉換畢業	美分離焦慮	的壓力管	理技巧。							
課程目標		8. 翁	能表達促進友誼及自我認同的觀點。										
		9. 學	2習與欣賞舞蹈創作的美感,發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。										
		10.	能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外,並效仿其動作與隊形。										
		11.	1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出,並透過返回比賽驗證。										
		12.	12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。										
		13.	能認識不同的	角力運動打	召式及動作	宇要領 。							
		14.	能表現良好的	拋球、擲珠	求、滾球 <i>及</i>	人木球的擊球動	5作。						
		15.	能進行水球基	礎動作:フ	水中傳接球	忒、水中運球、	水中射門。						
机钼冶应			的羽瓜比	學習重	點					跨領域統整			
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習	學習	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式	() 評量方式	議題融入	規劃			
超入				表現	內容					(無則免)			
			健體-E-A1	1a-	Fa-	1. 從生理、	壹、健康	觀察評量	◎生涯規劃				
			具備良好 身體活動	III-1	III-1 自我悅	心理、家	一. 天生我才必有用	口頭評量 行為檢核	教育				
			與健康生	認識生	納與潛	庭、社會等	【活動 1】悅納的前奏	態度評量	涯 E4 認識				
第一週	壹、健康	1	活的習 慣,以促	理、心	能探索 的方	面向認識自	(一)教師播放電子書,請學童閱讀課文後	,	自己的特質				
1, 2	一. 天生我 才必有用	1	進身心健	理與社	法。	我概念。	引導學童反思「喜歡自己」嗎?何謂是「	吉	與興趣。				
			全發展, 並認識個	會各層		2. 能覺察自	歡自己」?						
			人特質, 發展運動	面健康		我概念是正 向或負向,							
			贺辰理期			具備正向的							

	與保健 潛能。			自我效能感。	(二)教師總結學童回答,從生理、心理、家庭、社會四個面向解釋自我概念。 (三)教師指導學童,試著用四個面向認識自己。 (四)教師引導學童依據四個面向填寫「我眼中的自己」。 (五)教師引導學童填寫「別人眼中的我」。		涯 E5 探索 自己的價值 觀。 涯E6 覺察 個人的優勢 能力。	
東京 東 東 五.身體 書 法家	建具與關和基養多的在境運康美驗健具他受育健中人公體備健的欣本,元發生中動有感。體備人,活康樂互平體康康感賞素促感展活培與關體「同感在動生於動競	動有知的 進官,環養健的 C2 體和活與、111了體對發關211分動與的體 C2 體和活與、 12 學動體的。 1 運賞作感。	Ib- III-1 仿主創。	1. 賞的 現動 書養 性 2.練各各體體體係學 舞美身、法的。分習部種,活發。習蹈感 體發文連 組用位書認動展與創,活展化結 當身書法識對的依作發 與素 試體寫字身身關	武、體育 五.身體書法家 【活動1】舞文弄墨 (一)準備活動:教師引導學童想像思考,如何運用身體書寫的正向動機。 (二)發展活動 1.舞解永字祕訣 2.表演麥克風 3.教師提問 (1)如果能調整速度或善加利用空間轉變方向,你會發現什麼? (2)不同速度設定後的表演練習,是否更生動有趣呢? 4.請學童分小組一起表演,將每個表演者設定不同的開始時間。 (三)總結活動	觀口行態察頭為度評評檢評		

			爭 團 隊 成 與 員 企 進 身 。 健 康							
第二週	壹、健康 一. 大 本 有用	1	使具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能-E-R好動生 促健,個,動的	3b II 獨 練 份 我 技 4a II 自省正健行一 立 大 的 調 能 - 1 - 我與促康動 。 2 反修進的。	Fa-III-1组换探方。 化对应 Fa-I 化潛索	1.我義 2.察己嘗態制償自3.驟調我能悅。能並的試度,轉我能練適悅理納自省弱以接進移悅按習達納解的 我思點正納行達納照自到。自定 覺自,面限補到。步我自	壹、健康 一.天生我才必有用 【活動 2】自我悅納進行曲 (一)教師播放電子書,請學童閱讀課文中小	觀頭頭檢評量量核量	◎教涯自與涯自觀涯個能生育 E4 的趣 E5 的。 E6人力 题 E6的。	
第二週	貳、體育 五.身體書 法家	2	健具與關和基養多的在境體備健的欣本,元發生中長動有知的進官,環養活培	2c- III-2 表理正通隊神c- III-3 表	Ib- III-1 模與式舞。	1.想「話碼作計組演論習名隊字、挑無,創,與中組形」摩戰間啟作並參,能、說斯、的動表在與表發 自密合設各 討練現	 式、體育 五.身體書法家 【活動 2】字裡行間 (一)準備活動 1.教師預先將學童依照班級人數適切分組。 2.教師介紹表演特性與指導學童共同完成構畫設計 3.教師引導學童思考在這些任務中可能遇到什麼困難,該怎麼解決。 (二)發展活動 1.發想隊形 	觀察評量 口行為檢評量		

			運動與健	極參		積極參與與	2. 「字」說自話			
			康有關的	與、接			3. 摩斯密碼挑戰			
						正向溝通的				
			美感體	受挑戰		合作精神。	4. 合作無間			
			驗。	的學習		2. 分組練習 後, 學童能	(三)總結活動			
			健體-E-C2 具備同理	態度。		說明與解釋				
			他人感	2d-		小組的身體 活動特色與				
			受,在體 育活動和	III-3		書法展現。				
			健康生活	分析並						
			中樂於與	解釋多						
			人互動、 公平競	元性身						
			爭,並與	體活動						
			團隊成員 合作,促	的特						
			進身心健	色。						
			康。	3c-						
				III-3 表現動						
				~ 衣玩勁 作創作						
				與展演						
				的能 力。						
			健體-E-A1	1a-	Fa-	1. 能理解自	壹、健康	觀察評量	◎生涯規劃	
			具備良好 身體活動	III-1	III-1 自我悅	我悅納的定	一. 天生我才必有用	口頭評量 行為檢核	教育	
			與健康生	認識生	納與潛	義。	【活動 2】自我悅納進行曲	態度評量	涯 E4 認識	
			活的習 慣,以促	理、心	能探索 的方	2. 能自我覺	(一)教師播放電子書,請學童閱讀課文中小		自己的特質	
	壹、健康		進身心健	理與社	法。	察並省思自	裘發表自我看法的情境。		與興趣。	
第三週	一. 天生我	1	全發展, 並認識個	會各層		己的弱點,	(二)教師解說「自我悅納停看聽」		涯 E5 探索	
	才必有用		人特質,	面健康		嘗試以正面	(三)教師提問:小裘害怕在眾人面前說話,		自己的價值	
			發展運動 與保健的	的概		態度接納限	但是她羡慕别人有這項能力,她可以怎麼		觀。	
			潛能。	念。		制,進行補	做?		涯 E6 覺察	
				3a-		償轉移達到	 (四)教師引導學童觀察「自我悅納停看聽」		個人的優勢 能力。	
				III-1		自我悅納。	的範例。		MC 74	
	1	l	l	1	1	l	<u>I</u>	l	1	1

1	T T	<u> </u>		T 1
	流暢地	3. 能按照步	(五)教師講解範例後,按步驟引導學童完成	
	操作基	驟練習自我	獨立演練。	
	礎健康	調適達到自	(六)教師歸納	
	技能。	我悅納。	【活動 3】潛能發揮交響曲	
	3b-	4. 能理解潛	(一)教師提問:潛能是什麼?	
	III-1	能的定義。	(二)特質測驗	
	獨立演	5. 能藉由	(三)教師引導學童完成「我的能力冰山」及	
	練大部	「特質」、	「最強特質選拔賽」評量。	
	份的自	「興趣」、	(四)職業興趣測驗:教師接續說明前一頁的	
	我調適	「職業」進	測驗目的,職業與趣分成六種類型,依據字	
	技能。	行潛能探	母排序測驗者適合從事的職業。	
	3b-	索。	(五)教師歸納	
	111-3	6. 能認識自		
	能於引	己擅長的能力與不擅長		
	導下,	的能力,進		
	表現基	而評估適合 的職業。		
	本的決			
	策與批			
	判技			
	能。			
	4a-			
	III-2			
	自我反			
	省與修			
	正促進			
	健康的			
	行動。			
	4b-			
	III-1			
	公開表			

				達對健觀立個促患點場																
			健體-E-B3	2c-	Ib-	1. 各組能發	貳、體育	觀察評量												
			具備運動	III-2	I I I –1	想隊形、	五. 身體書法家	口頭評量 行為檢核												
			與健康有	表現同	模仿性	「字」說自	【活動 2】字裡行間	態度評量												
			關的感知	理心、	與主題	話、摩斯密	(一)準備活動													
			和欣賞的	正向溝	式創作	碼挑戰、合	1. 教師預先將學童依照班級人數適切分組。													
			基本素	通的團	舞。	作無間的設	2. 教師介紹表演特性與指導學童共同完成構													
			養,促進	隊精	Ic- III-1	計,啟動各	畫設計													
			多元感官	: L	民俗運	組創作表	3. 教師引導學童思考在這些任務中可能遇到													
			的發展,	2c-	動組合 動作與	演,並在討	什麼困難,該怎麼解決。													
	貳、體育	1	在生活環	III-3	動作 <u>與</u> 遊戲。	論與參與練	(二)發展活動													
			境中培養	表現積		習中,表現	1. 發想隊形													
	五.身體書		運動與健	極參		積極參與與	2. 「字」說自話													
第三週	法家	2	康有關的	與、接		正向溝通的	3. 摩斯密碼挑戰													
	六. 鈴上雲		美感體	受挑戰		合作精神。	4. 合作無間													
	霄		驗。	的學習													2. 分組練習 (三)總結活動	(三)總結活動		
			健體-E-C2 具備同理	態度。		後,學童能	【活動 3】舞墨見真章													
			他人感	2d-		說明與解釋	(一)教師指導學童分組進行表演,提醒欣賞													
			受,在體 育活動和	III-1		小組的身體	組學童記錄表演中的各項觀察,並給予回													
			健康生活	分享運		活動特色與	饋。													
			中樂於與人互動、	動欣賞		書法展現。	(二)發展活動													
			公平競	與創作		3. 能從展演	1. 完成小組共同創作的表演成果。													
			争,並與 團隊成員	的美感		歷程中,分	2. 回饋者以多元的視角詮釋表演者的身體活													
			合作,促	體驗。		享舞蹈欣賞	動特色。													
		進身心健 康。	2d-		與創作的美	3. 向家人宣導身體活動促進健康的作法,增														
			/AS	III-3		感體驗。	進與家人的互動。													

T T		T	
分析並	4. 能與小組	(三)總結活動	
解釋多	成員完成展	六. 鈴上雲霄	
元性身	演,表現小	【活動 1】鈴舞翩翩	
體活動	組的創作成	(一)準備活動	
的特	果。	1. 熱身活動	
色。	5. 欣賞者能	2. 引起動機:透過扯鈴故事引起學童學習扯	
3c-	回饋並以多	鈴的興趣,再進一步引導學童認識更多扯鈴	
111-3	元視角評析	招式。	
表現動	各組表演的	(二)發展活動	
作創作	身體活動特	1. 猴子翻筋斗	
與展演	色。	2. 直上青雲 I	
的能	6. 利用身體		
力。	書法家活		
4d-	動,與家人		
111-3	互動並宣導		
宣導身	身體活動促		
體活動	進身心健康		
促進身	的效益。		
心健康	7. 能了解扯		
的效	鈴的歷史由		
益。	來。		
1d-	8. 能說出並		
III-1	做出正確的 扯鈴動作及		
了解運	名稱。		
動技能			
的要素			
和要			
領。			
1d-			

				III-2 比已人技正唯 性。						
			健體-E-A1 具備良好	1a-	Fa- III-1	1. 能藉由	壹、健康	觀察評量 口頭評量	◎生涯規劃	
			身體活動	III-1	自我悅	「特質」、	一. 天生我才必有用	行為檢核	教育	
			與健康生 活的習	認識生	納與潛 能探索	「興趣」、	【活動 3】潛能發揮交響曲	態度評量	涯 E4 認識	
			慣,以促	理、心	的方	「職業」進	(七)職業潛能探索:教師引導學童分析自己		自己的特質	
			進身心健 全發展,	理與社	法。	行潛能探	的興趣和選擇的職業類型是否相似。		與興趣。	
			並認識個	會各層		索。	(八)教師進行單元統整後,分項說明健康心		涯 E5 探索	
			人特質, 發展運動	面健康		2. 能將「興	理為廣闊的面向,可以透過多方探索去檢視		自己的價值	
			與保健的	的概		趣」納入選	和培養。		觀。	
			潛能。	念。		擇「職業」	(九)教師指導學童完成活力存摺		涯 E6 覺察 個人的優勢	
				3a-		的考量,並			能力。	
	J- 11-3-			III-1		嘗試規劃未				
第四週	壹、健康 一.天生我	1		流暢地		來職業藍				
	才必有用			操作基		圖 。				
				礎健康		3. 能了解從				
				技能。		事合適工作				
				3b-		對於提升自				
				III-3		我悅納的重				
				能於引		要性。				
				導下,		4. 能正確回				
				表現基		答職業探索				
				本的決		和潛能的問				
				策與批		題。				
				判技		5. 能省思並 回答關於自				
				能。		我悅納的問				

				4b- III-1		題。			
			健體-E-C2 具備同理	1d-	Ic- III-1	1. 能做出指	貳、體育	觀察評量 口頭評量	
			他人感	III-1	民俗運	定的扯鈴動	六. 鈴上雲寶	行為檢核	
			受,在體 育活動和	了解運	動組合 動作與	作。	【活動1】鈴舞翩翩	態度評量	
			健康生活	動技能	遊戲。	2. 能了解扯 鈴的招式動	3. 大衛魔術		
			中樂於與人互動、	的要素		作, 並分析	4. 蜻蜓點水		
			公平競	和要		與他人的差 異。	(三)綜合活動:想一想,引導討論		
			爭,並與 團隊成員	領。		X	1. 除了記熟動作之外,要怎樣才能讓招式做		
			合作,促	1d-			得更穩定呢?		
			進身心健康。	III-2			2. 扯鈴歪掉或斜斜的怎麼辦呢?		
				比較自			3. 想想看哪些招式的動作很雷同?		
	貳、體育			己或他			(四)總結活動		
第四週	六. 鈴上雲	2		人運動			【活動 2】棍飛漫天		
	霄			技能的			(一)準備活動		
				正確			1. 熱身活動		
				性。			2. 引起動機:提示上一節課課程內容,並提		
				2d-			醒學童除了學會招式之外,雙人動作更是表		
				III-1			演時不可或缺的一環。		
				分享運			(二)發展活動		
				動欣賞			1. 薪火相傳		
				與創作			2. 直上青雲 II		
				的美感					
				體驗。					
				3c- III-1					

			健體-E-A1 具體 開活 康 身體 群 明 以 心 以 心 健 健 健 健 健 健 健 的 , 身 健 健 的 , 之 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と と と と と と	表定體和能 1 I 理 進 生 方 資現的控協力 — I 解 健 活 法 源穩身制調。	Bb- III-3 訊青吸喝為。	1. 能覺察媒 體含的及 語. 息 整. 能識 數 數 。 2. 體 數 。	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 1】視聽選擇題 (一)教師準備含有菸酒訊息的平面媒體或影音短片,請學童觀看後回答以下問題: 1. 這是一則什麼樣的媒體訊息? 2. 從媒體當中可以發現裡面的主角在做什麼	觀察評量 口行為檢手	◎ 人生平理則到驗如助 人 E7 中不違健害並尋管 教 認不合反康等知求道 育 識公 規受經道救。	
第五週	壹 二碼	1	具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣,以促	III-3 理解健康 生活法	III-3 訊青吸喝為	體隱含的菸 酒訊息及影 響。 2.能讀及料 體識讀及判	二. 解應密碼 【活動1】視聽選擇題 (一)教師準備含有菸酒訊息的平面媒體或影音短片,請學童觀看後回答以下問題: 1. 這是一則什麼樣的媒體訊息?	口頭評量 行為檢核	人生平理則到驗如 記不合反康等知求 識公 規受經道救	

				主 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					
			健體-E-C2 具備同理 他人感	1d- III-2	Ic- III-1	1. 能做出指定的扯鈴動	武、體育 六. 鈴上雲霄	觀察評量 口頭評量 行為檢证	
			受 育活 健	比較自己或他	民俗運動組合	2. 能了解扯	【活動 2】棍飛漫天 3. 蜘蛛結網	態度評量	
			中樂於與人工學,並與	人運動 技能的	動作與 遊戲。 Ic-	鈴的招式動作,並分析			
			事 関 所 所 。 健 身 に 健 り に り の し し り り し り し り り し り り し り し り り り り	正確 性。 2d-	III-2 民俗運 動簡易	與他人的差 異。 3. 欣賞扯鈴	2. 要怎樣才能讓兩人的拋接鈴成功率提升 呢? (四)總結活動		
			康。	III-1 分享運	性表演。	比賽中的優	【活動 3】SHOW TIME (一)準備活動		
第五週	貳、體育 六.鈴上雲	2		動欣賞與創作		4. 能效仿扯 鈴比賽中的	1. 熱身活動 2. 引起動機		
	電			的美感體驗。		優美動作與 隊形。	(二)發展活動 1. SHOW TIME		
				3c- III-1		5. 能利用基 本扯鈴動作 編排一場表	2. 腦力激盪 3. 規畫表演時間 1 分鐘的詳細步驟		
				表現穩定的身		演。	4. 技巧點點名 (三)綜合活動:想一想,引導討論。		
				體控制和協調			1. 比賽影片中,是不是有包含進場、出場呢?		
				能力。 4c- III-1			2. 招式的編排順序有沒有規則呢? (四)總結活動:活力存摺		
				選擇及					

	ı								1	
				應用與						
				運動相						
				關的科						
				技、資						
				訊、媒						
				體、產						
				品與服						
				務。						
				4d-						
				I I I –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						
			健體-E-A1	阻礙。 1a-	Bb-	1. 能了解電	壹、健康	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好	III-3	III-3	子煙對身體	二.解應密碼	口頭評量	○八催教月人 E7 認識	
			身體活動	理解促	媒體訊 息對青	的影響。	一· 肝應近啊 【活動 1】視聽選擇題	行為檢核 態度評量	生活中不公	
第六週	壹、健康	1	與健康生	進健康	少年吸	2. 能進行媒	(五)教師播放電子書情境,引導學童觀察大		平、不合 理、違反規	
東	二.解瘾密	1	活的習	生活的	菸、喝 酒行為	體 證 讀 及 判	(五)教師播放电了音明境,引导学里観察人 邁一家發現有人使用電子煙的反應。		則和健康受	
	, ,		一位的自 情,以促	五石的 方法、	的影	短 誠 頑 及 力	週		到傷害等經 驗,並知道	
			進身心健	111111111111111111111111111111111111111	響。	(m)	(八)教師引守字里元成 我安上云按韻而」 評量。		如何尋求救	
			近才心性				口里 -		助的管道。	

全食果 育塚線 北端橋 現態 松枝養養 大瀬 東京 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大									
1h			全發展,	資源與		3. 能具備破	(七)教師釐清電子煙的迷思		
			並認識個	規範。		除健康迷思	(八)教師播放電子書,並請學童回答問題:		
			人特質,	1b-		的技能。	1. 販售菸酒的商店會張貼什麼海報或警語?		
海能・ 原自主 使 2			發展運動	III-4		4. 能覺察媒	2. 為什麼商店會張貼這樣的警語?		
保護 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日			與保健的	了解健		體隱含的菸	3. 教師補充煙酒廣告相關法規說明		
常理的 操育與健 原相關科 技及 京 京			潛能。	康自主		酒訊息及影			
原則與 原則與 原則與 房則與 方法。 3b-			. •	管理的		響	偵鬼」評重。		
原相關科				原則與		5. 能了解菸			
S			康相關科	方法。		酒媒體廣告			
養、遊理解各類類、整於引 報等有關 整育與健 康內容的 意義與影 本的決 策。 《				3b-		的規定。			
 離刊載、 報等有關 健育與影響。 基現基本的決 策與比 判技 能。 4a- 111-3 主動地表現促 達健康 的行 物。 基別地表現促 達健康 的行 力。 基別地表現促 達健康 的行 力。 基別地表現保 達健康 的行 力。 基別地表現保 達健康 的行 力。 基別地表現保 達健康 的行 力。 基別地表現保 達健康 的行 力。 基別地表現保 達健康 的行 力。 基別上 表現保 達健康 的行 力。 基別上 表現保 達健康 的行 力。 基本的認 表現實會 上,排球高手 上,排球 高,上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上, 上,			養,並理	III-3					
報導有關				能於引					
原内容的 意義與影 響。			報導有關	導下,					
***				表現基					
第			意義與影	本的決					
能。 4a- III-3 主動地 表現促 進健康的行 動。 Cb- J.能對室內 J.能對室內 J.所養育 J.所養育 J.所養育 L.排球高 F.			響。	策與批					
第六週 2 健體-E-B2				判技					
第六週 2 健體-E-B2 月備應用 III-2 月備應用 置育與健 比較自 压材				能。					
主動地表現促進健康的行動。									
第六週 2 健體-E-B2 1d- 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4									
前行 動。				表現促					
動。									
第六週 1II-2 具備應用 間II-2 見季奥運會 提育與健 比較自 區域性 排球賽事 に動する 有基本的認 (一)準備活動: 教師介紹夏季奥運會排球比 技及資訊 人運動 會與現 識。 七.排球高手 (大為檢核態度評量)									
第六週 2 具備應用 間II-2			健體-E-B2	1d-	Cb-	1. 能對室內	貳、體育		
第六週 七. 排球高 手				III-2	III-2	夏季奧運會	七. 排球高手	行為檢核	
手	第六调	2	體育與健	比較自	區域性	排球賽賽事		態度評量	
技及資訊 人運動 會與現 識。 賽賽制。	オハゼ		康相關科	己或他	運動賽	有基本的認	(一)準備活動:教師介紹夏季奧運會排球比		
的基本素 技能的 代奥林			技及資訊	人運動	會與現	識。	賽賽制。		
			的基本素	技能的	代奧林				

r	1	1		1		1				
			養,並理	正確	匹克運	2. 能積極正	(二)引導學童填寫 2024 年巴黎奧運男子排			
			解各類媒	性。	動會。	確做出低手	球資格國家			
			體刊載、	2c-	Ha-	與低手發球	【活動 2】重返比賽			
			報導有關	111-3	III-1 網/	動作,並透	(一)準備活動			
			體育與健	表現積	性球類	過競爭和學	(二)發展活動:重返比賽1			
			康內容的	極參	運動基 本動作	習策略,改	(三)教師歸納:每個隊員要一起合作,才能			
			意義與影	與、接	及基礎	善個人技能	讓整個防守沒有漏洞。			
			響。	受挑戰	戰術。	表現。	【活動 3】高手的到來			
			健體-E-C2	的學習		3. 能透過小	(一)準備活動			
			具備同理 他人感	態度。		組比賽並討	(二)發展活動			
			受,在體	3c-		論,演練排	1. 教師說明舉球員的重要性。			
			育活動和 健康生活	III-2		球比賽中的	2. 手勢練習			
			中樂於與	在身體		進攻和防守	3. 練習時間			
			人互動、 公平競	活動中		策略。	4. 高手傳球動作練習			
			爭,並與	表現各		4. 能利用同	5. 練習時間:長傳短傳我都行			
			團隊成員 合作,促	項運動		儕觀察意見 修正自己的	6. 重返比賽 2:高手首戰			
			進身心健	技能,		高手傳接球	7. 練習時間:左右開弓			
			康。	發展個		動作。	(三)總結活動			
				人運動						
				潛能。						
				3d-						
				III-2 演練比						
				賽中的						
				進攻和						
				防守策略。						
			健體-E-A1	2a-	Bb-	1. 能覺察接	壹、健康	觀察評量	◎人權教育	
http://www.	壹、健康		具備良好	III-1	III-2	觸成癮性物	二. 解應密碼	口頭評量 行為檢核	人 E7 認識	
第七週	二.解瘾密碼	1	身體活動	關注健	成癮性	質的因素以	【活動 2】危險「癮」誘	態度評量	生活中不公 平、不合	
	² 河		與健康生	康議題	物質的				理、違反規	
	1	1	I	i .	l	l	I .	I	I	

活的習	受到個	特性及	及帶來的嚴	(一)教師播放電子書,請學童觀察阿光使用	則和健康受
慣,以促 /	人、家	其危	重性。	 成癮性物質的過程,並回答問題。	到傷害等經 驗,並知道
進身心健	庭、學	害。	2. 能了解成	 1. 阿光如何染上毒癮?	如何尋求救
全發展, 村	校與社	Bb-	瘾性物質的 特性、危害	2. 吸菸和交友,與染上毒癮有關聯嗎?	助的管道。
並認識個	區等因	III-4 拒絕成	及引發的多	3. 使用成癮性物質,對解決生活問題有幫助	
人特質,	素的交	癮物質	重問題。	嗎?	
發展運動 3	互作用	的健康 行動策		4. 哪些物質也會使人成癮?	
與保健的 =	之影	略。		(二)教師統整學童回答並說明使用成癮性物	
潛能。	響。			質的因素。	
健體-E-B2 2	2a-			(三)教師歸納:吸菸、酗酒或吸毒的人,可	
具備應用 體育與健 I	III-2			能是在課業、工作、家庭或人際關係上遇到	
康相關科	覺知健			了困難,藉由成癮性物質紓解或逃避。	
技及資訊 的基本素	康問題			(四)教師播放電子書,請學童觀察毒品的特	
養,並理	所造成			性以及危害。	
解各類媒 體刊載、	的威脅			(五)教師詢問學童,在毒品的控制下毒瘾者	
報導有關	感與嚴			會對社會造成危害嗎?	
體育與健 康內容的	重性。				
意義與影 3	3b-				
響。 I	III-2				
3	獨立演				
#	練大部				
3	分的人				
F	際溝通				
3	互動技				
į.	能。				
	4b- III-3				
	111-3 公開提				
	倡促進				
	健康的 信念或				

				行為。						
			健體-E-B2	1c-	На-	1. 能與同學	貳、體育	觀察評量		
			具備應用	III-1	III-1 網/ 牆	討論如何改	七. 排球高手	口頭評量 行為檢核		
			體育與健	了解運	性球類	善比賽高手	【活動 4】每輪每換	態度評量		
			康相關科	動技能	運動基 本動作	傳接球的技	(一)準備活動			
			技及資訊	要素和	及基礎	巧,接納他	(二)發展活動			
			的基本素	基本運	戦術。	人不同想	1. 排球輪轉方式介紹			
			養,並理	動規		法,並正向	2. 重返比賽 3: 四大高手			
			解各類媒	範。		溝通有效策	(三)總結活動			
			體刊載、	2c-		略,解決比				
			報導有關	III-2		賽的問題。				
	貳、體育		體育與健	表現同		2. 能判斷來				
第七週	七.排球高	2	康內容的	理心、		球時應該做				
	手		意義與影	正向溝		高手或低手				
			響。	通的團		動作。				
	T		健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。上同感在動生於動競並成,心理體和活與、 與員促健	隊 神 3d-1演賽進防略 精。-2比的和策		3. 能知道整				
			健體-E-A1	2a-	Bb-	1. 能了解成	壹、健康	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
kh . vo	壹、健康	1	具備良好	III-1	III-2	瘾性物質的	二. 解癮密碼	行為檢核	人 E7 認識 生活中不公	
第八週	二.解瘾密碼	1	身體活動	關注健	成癮性	治療方式。	【活動 2】危險「癮」誘	態度評量	平、不合	
	" Pany		與健康生	康議題	物質的		(六)教師說明成癮性物質治療方式		理、違反規 則和健康受	

活的習	受到個	特性及	2. 能覺察面	(七)教師介紹戒斷症狀與滅緩不適方式	到傷害等經
慣,以促	人、家	其危	對成瘾性物	(八)教師依據教學方式,請學童個別或分組	驗,並知道 如何尋求救
進身心健	庭、學	害。	質時,自我	討論課本上的三個問題,並鼓勵學童發表。	助的管道。
全發展,	校與社	Bb-	省思的歷	(九)教師歸納:毒品不只危害自身健康、影	
並認識個	區等因	III-4 拒絕成	程。	響人際關係,還會衍生出社會問題。	
人特質,	素的交	瘾物質	3. 能對成癮	(十)教師提問:面對毒品,我們該用什麼方	
發展運動	互作用	的健康 行動策	行為提出具	式表達不碰毒品的決心?	
與保健的	之影	略。	體改善建	1. 拒毒五招	
潛能。	響。		議。	2. 教師指導學童觀察三種情境,並選用拒毒	
健具體康技的養解體報體康意響 體備育相及基,各刊導育內義。 E-應與關資本並類載有與容與 B用健科訊素理媒、關健的影	· 2a II 覺康所的感重 3b II 獨練分際互能4b II- 2 日 開造威與性 - 1- 立大的溝動。3 全 健題成脅嚴。 2 演部人通技		4.絕質動現性心能成的策拒物及演纏健略絕質技練性康,成的能報性,成的能	五招中的方法應對。 3. 教師可提供範例讓學童參考,並鼓勵學童多加發表不同想法。	
	公倡健康。信念				

				行為。																	
			健體-E-B2	1d-	На-	1. 能在排球	貳、體育	觀察評量													
			具備應用	III-1	III-1 網/ 牆	比賽與隊友	七. 排球高手	口頭評量 行為檢核													
			體育與健	了解運	性球類	討論攻擊與	【活動 5】各就各位	態度評量													
			康相關科	動技能	運動基 本動作	防守策略,	(一)準備活動														
			技及資訊	的要素	及基礎	並在戰術板	(二)發展活動														
			的基本素	和要	戰術。	上畫出,透	1.練習時間:比賽預備起														
			養,並理	領。		過返回比賽	2. 重返比賽 4														
			解各類媒	2d-		驗證。	3. 比賽暫停														
			體刊載、	III-2		2. 能判斷位	4. 賽後檢討														
			報導有關	分辨運		置並做出高	5. 充電站														
			體育與健	動賽事		手傳接球動	6. 活力存摺														
			康內容的	中選手		作。	(三)總結活動														
	貳、體育		意義與影	和觀眾		3. 能知道正	貳、體育														
第八週	七.排球高	2	響。	的角色		式比賽,球	八. 桌球精靈														
第八週	手 八. 桌球精	2	健體-E-C2 具備同理	和責		場上各角色	【活動1】隨心所去														
	靈		他人感	任。		所擔任的工	(一)準備活動														
			受,在體 育活動和	3c-														作。	1. 熱身活動		
			健康生活	III-1														ļ 			4. 能使用數
			中樂於與 人互動、	表現穩										位手持裝置	感練習、向上擊球及反手擊球,再進一步引						
			公平競	定的身										拍攝比賽影	導學童正手擊球的要領。						
			爭,並與 團隊成員	體控制		片供討論參	(二)發展活動														
			合作,促	和協調		考。	1. 正手擊球														
			進身心健 康。	能力。												5. 能了解如	2. 正手擊球練習				
			/XK	3d-		何利用桌球															
				III-3		拍做出正手															
				透過體		擊球、發															
				驗或實		球。															
				踐,解		6. 能運用桌															

			化幸 孫申 ─□ — A 1	決 或 的 題 4CI選應運關技訊體品務 2a練 比 問 。 — I-擇用動的、、與。 —習 賽	Rh-	球拍做。	高、健康	觀察評量	◎人辦對查	
第九週	壹、健康 二、解 碼	1	健具身與活慣進全並人發與潛健具體康技的體備體健的,身發認特展保能體備育相及基上良活康習以心展識質運健。上應與關資本學動生促健,個,動的 - B用健科訊素	2a II 關康受人庭校區素互之響 2a II 覺康一一往議到、、與等的作影。——上知問問機題個家學社因交用	Bb II 成物特其害Bb II拒瘾的行略-2性的及。-4成質康策	1. 癮個庭社的之2.倡念3.體酒響4.行能行人、區交影能拒或能隱訊 能為了動、學等互響公癮行覺含息 對提解受家校因作。開的為察的及 成出拒到 與素用 提信。媒菸影 癮具	查、健康 二.解應密碼 【活動 2】危險「癮」誘 (十一)教師說明:使用成癮性物質不是解決問題的方法,如果想要排解情緒,應該接受積極、正向的協助。 1.教師說明「紓解情緒 4 層面」 2.教師引導學童閱讀「拒癮行動」的情境,請學童以「紓解情緒 4 層面」的方法協助大邁排解情緒。 3.教師引導學童完成「拒癮宣言」(十二)教師指導學童完成活力存摺	観口行態 新頭為度 華量核量	○ 人生平理則到驗如助人 E7活、、和傷,何的權 ? 中不違健害並尋管報 認不合反康等知求道	

			養解體報體 康意響,各刊導育內義。 並類載有與容與 理媒、關健的影	所的感重 3b II 獨練分際互能4b II 公倡健信造威與性 — I 一立大的溝動。 — I - 開促康念成臀嚴。 2 演部人通技		體改。 公應行為 。 5. 但 。 6. 但 6.			
第九週	貳、體育 八. 桌球精	2	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。-E-可感在動生於動競並成,心理 體和活與、 與員促健	行 1d-1 了動的和領 1d-1 解技要要。——1 連能素 0 1d-1 較或運動	Ha- III-1網性運本及戰 概數數基術	1. 何拍擊球2. 球定 3. 摩己到能利做球。能拍動能他察正了用出、運做作透人覺確知球手	武、體育 八. 桌球精靈 【活動 1】隨心所去 3. 發球動作 4. 發球動作練習 5. 發球小規則 (三)綜合活動 1. 將全班學童分成五至六人一組,每組 20 顆球。 2. 依序每人一次發一顆球,進球數最高組獲勝。 (四)總結活動	觀知行態察評檢評檢評量量核量	

				技能的		球、正手、	【活動 2】精準打擊			
				正確		反手擊球及	(一)熱身活動			
				性。		發球動作。	(二)發展活動			
				3c-		4. 能認真並	1. 精準打擊			
				I I I -1		積極參與活 動並與同學				
				表現穩		討論戰術。				
				定的身						
				體控制						
				和協調						
				能力。						
				3c-						
				III-2						
				在身體						
				活動中						
				表現各						
				項運動						
				技能,						
				發展個						
				人運動						
				潛能。						
				3d-						
				III-1 應用學						
				習策						
				略,提 高運動						
				技能學						
				習效 能。						
	壹、健康		健體-E-A2	1a-	Fb-	1. 能了解	壹、健康	觀察評量	◎品德教育	
第十週	三.健康新	1	具備探索 身體活動	III-2	III-2	「病原體」	三. 健康新攻略	口頭評量 行為檢核	品EI 良好	
	攻略		與健康生					態度評量	生活習慣與	

			活問題的	描述生	臺灣地	透過不同的	【活動 1】傳染病知多少		德行。	
			思考能力,並透	活行為	區常見	「傳染途	(一)教師播放電子書,引導學童觀察新聞報			
			過體驗與	對個人	傳染病	徑」傳播給	導傳染病的情境後提問 。			
			實踐,處理日常生	與群體	預防與	「容易被感	1. 主播提到的傳染病是什麼?			
			活中運動	健康的	自我照	染的人」,	2. 腸病毒是藉由什麼方式傳染?			
			與健康的 問題。	影響。	顧方	就可能會導	3. 腸病毒的重症危險群體是哪些人?			
				1b-	法。	致傳染病盛	4. 腸病毒的重症前兆為何?			
				III-4 了解健	Fb-	行。	5. 教師歸納說明: 病原體、傳染途徑及容易			
				康自主	III-3 預防性	2. 能認識傳	被感染的人,就是構成傳染病流行的三大因			
				管理的 原則與	健康自	染病的常見 病原體。	素。			
				方法。	我照護 的意義		(二)教師說明傳染病因素 1: 病原體			
					與重要 性。					
			健體-E-C2	1d-	Bc-	1. 能利用比	貳、體育	觀察評量		
			具備同理 他人感	III-2	III-2	賽結果反思	八. 桌球精靈	口頭評量 行為檢核		
			受,在體	比較自	運動與	自己不足的	【活動 2】精準打擊	態度評量		
			育活動和 健康生活	己或他	疾病保	技能,並討	2. 正反擊球練習 I			
			中樂於與	人運動	健、終	論出解決方	(三)綜合活動:想一想,引導討論。			
			人互動、 公平競	技能的	身運動	案。	1. 想想看自己或隊友哪些動作做得很棒呢?			
			争,並與	正確	相關知	2. 能規畫一	2. 要怎樣才能控制方向將球打到目標區域			
	貳、體育		團隊成員 合作,促	性。	識。	個週期的運	呢?			
第十週	八. 桌球精靈	2	進身心健	3c-	Ha- III-1	動方案並積	(四)總結活動			
	<u>眾</u>		康。	III-2	111-1 網/ 牆	極落實。	【活動 3】終身運動			
				在身體	性球類	3. 能了解終	(一)盧森堡奶奶圓桌球夢			
				活動中	運動基 本動作	身運動的重	(二)面對高齡化社會,終身運動是現今重要			
				表現各	及基礎 戰術。	要性。	的議題,教師提出問題讓學童思考、討論,			
				項運動	+ X,1/l	4. 能利用反 覆練習正、	並讓學童了解養成終身運動的好習慣。			
				技能,		反手擊球,	(三)正反擊球練習 II			
				發展個		並精進自己 的技能。	(四)還有哪些運動適合作為終身運動?為什 麼呢?			

				人運動						
				潛能。						
				3d-						
				III-1						
				應用學						
				習策						
				略,提						
				高運動						
				技能學						
				習效						
				能。						
				3d-						
				III-3						
				透過體						
				驗或實						
				踐,解						
				決練習						
				或比賽						
				的問						
				題。						
				4d- III-1						
				養成規						
				律運動 習慣,						
				維持動						
				態生 活。						
			健體-E-A2	1a-	Fb-	1. 能認識傳	壹、健康	觀察評量	◎品德教育	
第十一週	壹、健康	1	具備探索 身體活動	III-2	III-2	染病的傳染	三. 健康新攻略	口頭評量 行為檢核	品 El 良好	
71 12	三.健康新攻略	1	與健康生 活問題的	描述生	臺灣地	途徑及容易	【活動 1】傳染病知多少	態度評量	生活習慣與 德行。	

			思力過實理活與問考,體踐日中健題能並驗,常運康。透與處生動的	活 對 與 健 影 1b II 了康管原方符 個 群 康 響 — I-解自理則法為 人 體 的 。 4健主的與。	區 傳 預 自 顧 法 Pb II 預健我的與性常 染 防 我 方 。 ——防康照意重。見 病 與 照	被感。 2. 能傳因 方法。 對傳預	(三)教師說明傳染病因素 2:傳染途徑 (四)教師說明傳染病因素 3:容易被感染的 人 (五)教師播放電子書,並說明如何對應三大 因素來預防傳染病。 1.滅絕病原體 2.阻絕傳染途徑 3.提高抵抗力		
			健體-E-A2 具備探索	3d- 111-3	Bc- III-2	1. 能利用比賽結果反思	貳、體育 八. 桌球精靈	觀察評量口頭評量	
								行為檢核 態度評量	
			身體活動	透過體	運動與	自己不足的	【活動 3】終身運動	心及可至	
			與健康生	驗或實	疾病保	技能,並討	(五)綜合活動:活力存摺		
			活問題的	踐,解	健、終	論出解決方	1. 奧運團體賽		
			思考能	決練習	身運動	案。	2. 填寫出賽紀錄單		
			力,並透	或比賽	相關知	2. 能規畫一	3. 自我加強運動規畫		
	貳、體育		過體驗與	的問	識。	個週期的運	4. 引導討論		
第十一週	八. 桌球精靈	2	實踐,處	題。	На-	動方案並積	5. 比賽後討論看看在比賽中,自己有哪些技		
	九. 角力主		理日常生	4d-	III-1	極落實。	巧是需要在熟練或改進的嗎?		
	角我來當		活中運動	III-1	網/牆	3. 能認識角 力運動、設	(六)總結活動		
			與健康的	養成規	性球類	施及場域。	九. 角力主角我來當		
			問題。	律運動	運動基		【活動 1】認識角力運動		
			健體-E-C2	習慣,	本動作		(一)準備活動:角力運動的起源歷史		
			具備同理 他人感	維持動	及基礎		(二)發展活動		
			受,在體	態生	戰術。		1. 角力服装		
			育活動和 健康生活	活。	Cb- III-3		2. 角力比賽場地		

			中人公爭團合進康於動競並成,心樂五平,隊作身。與、與員促健	1c- II 了 動 要 基 動 範 1c II 應體的知維動全- 1 運 能 和 運 2 身動護,運	各動備施域項裝、、。					
第十二週	壹、健康 三. 略	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題體深活康題能並驗,常運康。 E-索動生的 透與處生動的	- 1b II 了康管原方2a II 覺康所的感重- 4 健主的與。 2 健題成脅嚴。	Fb II 臺 區 傳 預 自 顧 法 Fb II 預健我的與性一 2 地 見 病 與 照 3 性自護義要	1. 灣染痘染染療防2. 染健環響3.灣能常病」症途方方能病康境。能常認見「及狀徑法式了對及的認見識的水其、、及。解自生影識的臺傳 感傳治預 傳身活 臺傳	壹、健康 三.健康新攻略 【活動 2】常見傳染病大攻略 (一)教師播放電子書,說明水痘的感染症 狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。 (二)教師播放電子書,說明病毒性肝炎的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	觀口行態察頭為檢評量量核量	◎ 品 E1 智。	

						染性其狀徑法式「炎染傳治預病」症染療務防病」症染療防病。			
第十二週	貳 九角 就	2	健具身與活思力過實理活與問健具他受育健中人公爭團合進體備體健問考,體踐日中健題體備人,活康樂互平,隊作身下探活康題能並驗,常運康。下同感在動生於動競並成,心一不索動生的透與處生動的 (2理體和活與、與員促健	1d II 了動的和領 2c II 表極與受的態 3c II 在活表項技一 I- 解技要要。 — I- 現參、挑學度 — I- 身動現運能 1 運能素 接戰習。 2 體中各動,	Bd- III-2 技合與用	1. 同動 2. 驗中動素 3. 決面題 4. 由本習 5.能的招能、意技。學練臨。能式動。能認角式從練識能 童習的 完角作 在識力。體習到的 能時問 成力練 練不運 當運要 解所 自基 習	武、體育 九. 角力主角我來當 【活動 2】認識角力三式 (一)準備活動 1. 教師說明當今國際角力比賽形式有希臘羅馬式和自由式兩種,比賽時皆按體重分級進行。 2. 角力分為「希羅式」與「自由式」 (二)發展活動 1. 希臘羅馬式比賽規定 2. 自由 3. 沙鄉結活動 【活動 3】角力練功房 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 學習站立「姿勢」 2. 步法 3. 手推肩膀	觀口行態解頭為實際語檢評量量核量	
			康。	發展個		現角力基本			

				人 潛 3d II透驗踐決或的題運 能 - 3 體實解習賽動。		動作技能的 純熟度。 7.學習時所 通過。				
第十三週 三	壹、健康 三.健康新 女略	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題一上探活康題能並驗,常運康。 - 不索動生的 透與處生動的	1b II 了 康 管 原 方 2a II 覺康所的感重- 4 健 主 的 與 。 2 健題成脅嚴。	Fb II 臺 區 傳 預 自 顧 法 Fb II 預健我的與性- 2 地 見 病 與 照 3 性自護義要	1. 灣染病染染療防2. 染健環響3.灣染併(19感傳治能常病」症途方方能病康境。能常病發CO)染染療認見「及狀徑法式了對及的認見「重II及狀徑法就的結其、、及。解自生影 識的新症D-及狀徑法臺傳核感傳治預 傳身活 臺傳冠	壹、健康新攻略 【活動 2】常見傳染病大攻略 (三)教師播放電子書,說明結核病的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。 (四)教師播放電子書,說明新冠併發重症(COVID-19)的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	觀口行態解語為度評評檢評量	◎ 品 E1 習。	

			健體-E-A2	1d-	Bd-	1. 能完成自	貳、體育	觀察評量	
			具備探索	III-1	III-2 技撃組	由式角力基	九. 角力主角我來當	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	了解運	合動作	本動作的練	【活動 3】角力練功房	態度評量	
			與健康生	動技能	與應 用。	習。	4. 一觸即發		
			活問題的	的要素		2. 能在練習	【活動 4】來場趣味自由式角力賽吧!		
			思考能	和要		時表現出勇	(一)準備活動		
			力,並透	領。		於挑戰、積	(二)發展活動		
			過體驗與	2c-		極投入的態	1. 兩人一組進行比賽練習,從禮開始、學習		
			實踐,處	I I I –1		度。	做好預備姿勢,透過實際的上場經驗,體驗		
			理日常生	表現基		3. 學童能展	比賽選手的應對進退。		
			活中運動	本運動		現角力基本	2. MIT 的冠軍女兒——角力甜心陳玟陵		
			與健康的	精神和		動作技能的	3. 完成活力存摺		
			問題。	道德規		純熟度。	(三)總結活動		
	貳、體育		健體-E-C2	範。		4. 學童能解			
第十三週	九. 角力主	2	具備同理 他人感	2c-		決練習時所			
	角我來當		受,在體 育活動和	III-3		面臨的問			
			健康生活	表現積		題。			
			中樂於與 人互動、	極參		5. 能從優秀			
			公平競	與、接		運動員的故			
			爭,並與	受挑戰		事中學習到			
			團隊成員 合作,促	的學習		運動家精			
			進身心健 康。	態度。		神。			
			承 。	3c-		6. 透過國際			
				III-2		賽影片賞析			
				在身體		了解選手的			
				活動中		責任及觀眾			
				表現各		的角色。			
				項運動		7. 能與家人			
				技能,		一同關心角 力運動延伸			

				發展個		的協調技能				
				人運動		將帶來健康 效益。				
				潛能。						
				3d-						
				III-3						
				透過體						
				驗或實						
				踐,解						
				決練習						
				或比賽						
				的問						
				題。						
				4c- III-3						
				擬定簡						
				易的體 適能與						
				運動計						
			健體-E-A2	畫。 1b-	Fb-	1. 能了解實	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索	III-4	III-3	行預防性健	三. 健康新攻略	口頭評量	品EI 良好	
			身體活動 與健康生	了解健	預防性 健康自	康自我照護	【活動 3】健康照護行動 GO	行為檢核 態度評量	生活習慣與	
			活問題的	康自主	我照護	的原則及好	(一)教師說明疾病可能造成多種負面影響,		德行。	
			思考能 力,並透	管理的	的意義 與重要	處。	而實施預防性健康自我照護行動,能為生活			
	壹、健康		過體驗與 實踐,處	原則與	性。	2. 能養成良	帶來許多好處。			
第十四週	三.健康新	1	理日常生	方法。		好生活習	(二)教師說明預防性健康自我照護的好處			
	攻略		活中運動 與健康的	3a-		慣,預防不	(三)教師引導學童完成預防性健康自我照護			
			問題。	III-2		同疾病。	十全大補法			
				能於不		3. 能在生活	(四)教師指導學童完成活力存摺			
				同的生		中實踐健康				
				活情境		照護並增進				

				中,主		自我健康管			
				動表現		理。			
				基礎健		4. 能了解傳			
				康技		染病對自身 健康及生活			
				能。		環境的影			
				4a-		響。			
				III-3					
				主動地 表現促					
				進健康					
				的行 動。					
			健體-E-A2	1d-	Hc-	1.能了解拋	貳、體育	觀察評量	
			具備探索	III-1	III-1 標的性	球、擲球及	十. 百發百中	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	了解運	球類運 動基本	滾球的使用	【活動1】乾坤一擲	態度評量	
			與健康生	動技能	動作及	時機,並在	(一)準備活動		
			活問題的	的要素	基礎戰	比賽中表現	(二)發展活動		
			思考能	和要	術。	出良好的動	1. 擊倒金字塔		
			力,並透	領。		作技巧。	2. 球從天降		
			過體驗與	2c-		2. 能與同學 溝通討論擬	3. 海底撈月		
	貳、體育		實踐,處	III-2		展迪 的珊擬 定比賽策	4. 陣地攻防戰		
第十四週	十. 百發百	2	理日常生	表現同		略,並加以 實踐解決比	(三)綜合活動		
	中		活中運動	理心、		賽遇到的問	1. 教師提問三種擲準活動各適合使用哪種投		
			與健康的	正向溝		題。	擲方式呢?		
			問題。	通的團			2. 各組再次個別體驗三種擲準活動驗證討論		
			健體-E-B1	隊精			的結果。		
			具備運用	神。			3. 將驗證的結果填入課本。		
			體育與健	2c-					
			康之相關	III-3					
			符號知	表現積					
			能,能以	極參					

		I		I	I					
			同理心應	與、接						
			用在生活	受挑戰						
			中的運	的學習						
			動、保健	態度。						
			與人際溝	3c-						
			通上。	III-1						
			健體-E-C2 具備同理	表現穩定的身						
			他人感 受,在體	體控制						
			育活動和	和協調						
			健康生活 中樂於與	能力。						
			人互動、	3d-						
			公平競 爭,並與	III-2						
			團隊成員 合作,促	演練比						
			進身心健	賽中的						
			康。	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。						
			健體-E-C2 具備同理	1a-	Db- III-5	1. 能了解人	壹、健康	觀察評量	◎人權教育	
	壹、健康		共 備 内 珪 他 人 感	III-2	友誼關	際關係及畢	四. 迎向未來	口頭評量 行為檢核	人 E5 欣	
第十五週	四. 迎向未	1	受,在體	描述生	係的維	業焦慮帶來	【活動1】友情無價	態度評量	賞、包容個	
	來		育活動和 健康生活 中樂於與	活行為	繋與情 感的 宜表達	的影響。	(一)回憶光廊:教師引導學童討論。		別差異並尊	
								· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

	對個人 方	式。	2. 能察覺消	1. 離畢業的日期還有幾天呢?	重自己與他
公平競 爭,並與 ^身	與群體		極解決方式	2. 在小學 6 年,哪些與同學一起經歷的事件	人的權利。
團隊成員 個	健康的		所引發的障	最讓你印象深刻?	◎生涯規劃
合作,促 進身心健 ^景	影響。		礙及問題。	(二)教師播放電子書,引導學童討論情境。	教育
	2b-		3. 能針對生	(三)教師指導學童分組討論	涯 E7 培養
Ι	III-1		活困擾進行	1. 除了課本情境,你還有其他類似的經驗	良好的人際 互動能力。
	認同健		正確批判及	嗎?	23,76,7
月	康的生		決定。	2. 針對四種困擾,小組一起統整出各自造成	
7	活規		4. 能察覺消	的原因。	
拿	範、態		極解決方式	3. 這四個情境對內心的影響是正面還是負面	
J.	度與價		所引發的問	居多?	
白	值觀。		題。	(四)教師引導學童討論主角的困擾解套方	
2	2b-		5. 能具備因	法,與同學分享看法並說明理由,各組選出	
I	111-3		應人際互動 及畢業焦慮	最好的方法發表。	
排	擁有執		的正確判	(五)教師歸納	
彳	行健康		斷。	1. 請全班票選各小組報告的方法,依序排	
5	生活行			名,並發表各情境名列第一的方法能受到大	
重	動的信			家肯定的原因。	
N	心與效			2. 對照課本主角的反應與同學選出的方法, 哪個比較正向?	
育	能感。			" 加恒比较止问:	
3	3b-				
I	I I I –2				
新	獨立演				
魚	練大部				
3	分的人				
I S	祭溝通				
2	互動技				
貞	能。				

				3b- III-3 能於引 等下, 表明決					
				策 判 能 3b II能同活中用舆 的 。 — I—於的情,生批 技					
第十五週	貳、置育 百中	2	健具身與活思力過實理活與問體探活康題能並驗,常運康的透與處生動的	7技1 II 了動要基動範 1d II 了賽攻王能- 1- 1 解技素本規。 - 3 比進防心。	Hc-III-1 標球動動基術 一一1 性運本及戰	1. 定的動性 2. 通定並實正 3. 球比能性性的。能、比在踐。能的賽的粉類要 由論策賽修 解桿式無線標運 溝擬略中 木及。	武、體育 十.百發百中 【活動 2】迷你保齡球 (一)準備活動 (二)發展活動 1.場地布置 2.說明迷你保齡球規則 3.教師提問 4.分組進行迷你保齡球比賽。 (三)綜合活動 1.教師提問:比賽前討論的策略是否有效? 2.修正後策略後再進行一局迷你保齡球賽驗 證策略。	觀察評量 一行為檢	

u al B E	\	4		Ī	
健體-E-B1	守策	4. 能解決在	3. 依此模式進行三局比賽,請各組分享比賽		
具備運用	略。	木球活動中	策略。		
體育與健	2c-	遇到的問	4. 教師揭示標的性球類運動的關鍵運動能		
康之相關	III-2	題。	カ。		
符號知	表現同	5. 能表現良	【活動 3】擊球逐洞向前走		
能,能以	理心、	好的木球擊	(一)準備活動		
同理心應	正向溝	球動作。	(二)發展活動		
用在生活	通的團	6. 能檢視自	1. 一球入魂		
中的運	隊精	己揮桿動作	2. 攻門挑戰賽		
動、保健	神。	的技能表			
與人際溝	3d-	現。			
通上。	III-2	7. 能了解終 身運動的意			
健體-E-C2 具他受育健州 受育康 體和活 與 中樂於	演練比 賽中的 進攻和 防守策 略。	養 選 選 選 関 。			
人公爭團合進康動競並成,心、與員促健	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				

				人適運能現的能動表。						
第十六六週	壹、健康、迎向来	1	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。	現1a II 描活對與健影 2b II 認康活範度值 2b II 擁行生動心能。————————————————————————————————————	Db II 友係繋感宜方 - 5 關維情合達。	1. 善及的2. 活人巧3. 善及焦技4.達人生做能人健信能情際。能人轉慮能能有際活法人以下。應運運 解解的。公效互困。以下,與 與 明 關 畢 生 開解動擾改係動 生用技 改係業活 表決及的	查、健康 四.迎向未來 【活動1】友情無價 (六)智慧行動錦囊:教師說明如何妥善運用 人際互動技巧,提供未來遇到類似情形時有 更適宜的解決辦法。 ·情境一 1.給力行的錦囊 2.錦囊的妙用 3.反思討論 4.教師第二 1.給。囊的妙用 3.反思討論 5.延伸思考	觀知行態	◎人賞別重人◎教涯良互人 5、差自的生育区好動権、公司、差自的生育区好動権、政容並與利規、培人力の能質を必要、利規、培人力の制度を対して、過少の対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を	

	r			1		1	1	1	_	1	
第五次 線大部 分的人 原藻通 豆熟枝 能。 3b- III-3 能於引 專下, 表現基 本的決 氣與純 別的技 能。 3b- III-4 能於不 同的注 中中,選 用盤花。 技能。 3b- III-4 能於不 同的注 中中,選 用的注 中中,選 用的注 中中,選 用的注 中中,選 用的注 中中,選 用的注 中中,選 用的注 中中,選 有格, 在 数本 () () () () () () () () () () () () ()					3b-						
R					III-2						
					獨立演						
第十六週 The first and the fi					練大部						
第十六週 大商發育中央共元本中與通通 111-1					分的人						
第十六週 第十六週 第十六週 第十六週 東下, 表現基 本的決 策與批 判的技 能。 3b- III-4 能於亦生 活情境 中,理 用生活 技能。					際溝通						
A					互動技						
Till-3 1il-3 1ik					能。						
第十六週 (基) (基) <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3b-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>					3b-						
第下,表现基本的决策典批判的技能。3b-111-4能於不同的性法情境中,運用生活情境中,運用生活技能。					III-3						
東井 大理 (大) (大) <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td>能於引</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>					能於引						
東井 大理 (大) (大) <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td>導下,</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>					導下,						
本的決 策典批 判的技 能。 3b- 111-4 能於不同的的生 治療性 中,選 用生活 技能。 ILC- 具備探索 中, III-1 果備探索 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 球的釋桿及 中, III-1 大百發百中 中, 日發百中 中, 日發百中 中, 上百發百中 中, 上百發百中 中, 沒 與健康生 夠能活動 與健康生 數技能 球類運 大高內種類 表述過門 4. 活力存摺											
第典批 判的技 能。 3b- III-4 能於不 同的生 活情境 中,運 用生活 技能。 1.能了解本 技能。 報答所 中,運 用生活技能。 III-1 以的揮桿及 中,百發百中 中十.百發百中 十.百發百中 十一.水中 樂逍遙 III-1 以所來 身體活動 與健康生 表別數 方解選 數技能 與健康生 表別數 表本 數技能 數技能 專業和 數技能 表類選 表別 表本 本.百發百中 十.百發百中 中十.不可發百 中十.不可發百 中十.不可發百 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 中十.不可發音 日類經 態度評量 表面 数技能 表類選 表別學球滾過門 4.活力存摺 4.活力存摺 4.活力存置 4.活力有限 4.活力可能 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 4.活动和 <p< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></p<>											
第十六週 文 2 (建體-E-A2											
第十六週 (建體-E-A2											
第十六週 2 健體-E-A2 月備探索 月出 11 - 1											
第十六週 (基) (基) <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>											
同的生 活情境											
第十六週 2 健體-E-A2											
第十六週 開生活 技能。 1.能了解木 財能。 貳、體育 月備探索 1.11-1 III-1 1.能了解木 球的揮桿及 中十.百發百中 十.百發百中 十.百發百中 十一.水中 樂逍遙 1.能了解木 財態性 標的性 東標的性 財技能 東京和 1.能了解木 球的揮桿及 比賽方式。 取變應生 財技能 東素和 【活動 3】擊球逐洞向前走 3.逐洞擊球滾過門 4.活力存摺 1.能了解本 於度評量					活情境						
技能。											
第十六週 1					技能。				J		
第十六週 111-1 111-1 球的揮桿及 十. 百發百中 行為檢核 第十六週 中十一. 水中樂逍遙 2 動技能 球類運 2. 能解決在 3. 逐洞擊球滾過門 4. 活力存摺											
第十六週 中 2 十一. 水中 樂逍遙 動技能 球類運 2. 能解決在 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 第四 ** 一. 水中 ** 一. 水中 ** 1. 活力存摺		貳、體育							行為檢核		
十一. 水中	第十六调		2						態度評量		
樂逍遙 活問題的 要素和 動基本 木球活動中 4.活力存摺	オーハゼ			與健康生	動技能	球類運	2. 能解決在	3. 逐洞擊球滾過門			
思考能 基本運 動作及 (三)總結活動				活問題的	要素和	動基本	木球活動中	4. 活力存摺			
				思考能	基本運	動作及		(三)總結活動			

力,並透	動規	基礎戰	遇到的問	十一. 水中樂逍遙	
過體驗與	範。	術。	題。	【活動 1】自由式換氣	
實踐,處	2c-	Gb-	3. 能表現良	(一)準備活動	
理日常生	III-2	III-2	好的木球擊	(二)發展活動:教師示範、講解動作要領並	
活中運動	表現同	手腳聯	球動作。	請學童操作。	
與健康的	理心、	合動	4. 能檢視自	1. 換氣節奏練習	
問題。	正向溝	作、藉	己揮桿動作	(1)韻律呼吸複習	
健體-E-B1	通的團	物游泳	的技能表	(2)水中轉頭換氣	
具備運用	隊精	前進、	現。	(3)岸邊划手換氣	
體育與健	神。	游泳前	5. 能了解終	(4)水中行進划手換氣	
康之相關	3d-	進 15	身運動的意		
符號知	III-3	公尺	義及選擇終		
能,能以	透過體	(需換	身運動的原		
同理心應	驗或實	氣三次	則。		
用在生活	踐,解	以上)	6. 能完成活		
中的運	決練習	與簡易 性游泳	力存摺。		
動、保健	或比賽	比賽。	7. 能學會換 氣節奏:韻		
與人際溝	的問		^{無即矣·} 頓 律呼吸複		
通上。	題。		習、水中轉 頭換氣、岸		
健體-E-C2	4c-		與換紙·序 邊划手換		
具備同理	III-2		氣、水中行 進划手換		
他人感	比較與		是 别了 恢		
受,在體	檢視個				
育活動和	人的體				
健康生活	適能與				
中樂於與	運動技				
人互動、	能表				
公平競	現。				
爭,並與					

Г	 1		1	ı	1		1	1
	團隊成員	1d-						
	合作,促	III-1						
	進身心健	了解運						
	康。	動技能						
	健體-E-A1	的要素						
	具備良好 身體活動	和要						
	與健康生	領。						
	活的習 慣,以促	2c-						
	進身心健	III-3						
	全發展, 並認識個	表現積						
	人特質,	極參						
	發展運動 與保健的	與、接						
	潛能。	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,						

第十七週	壹 四來	1	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。——E.同感在動生於動競並成,心一定理 體和活與、 與員促健	發人潛4日擬易適運能動畫 18 日 描活對與健影28日認度展運能 — 1-定的能動的計。——12 述行個群康響——1同的個動。 3簡體與技運 2 生為人體的。 1 健生	Db-I-拉的與的表式5關維情合達。	1. 繋對的度2.活人巧能友畢正。能情際。認 註業確 因境溝	壹、健康 四.迎向未來 【活動1】友情無價 ·情境三 1.給飲數的錦囊 2.錦囊的妙用 3.反思討論 4.行動演練 ·情境與的 1.給人養的數別 2.錦囊的妙用 3.反則計論	觀察評量口行態度評量	◎ 人 賞 別 重 人 ◎ 教 涯良互人 E5、差 自 的 生 育 E7 動散 放 容 並 與 利 規 培人力 個尊 他 。 劃 養際。	
第十七 迥									互動能力。	

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-			
111-3			
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。			

			健體-E-A1	1d-	Gb-	1. 能學會水	貳、體育	觀察評量	
			具備良好	I I I –1	III-2	中轉頭換氣	十一.水中樂逍遙	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	了解運	手腳聯	2. 能學會持	【活動 1】自由式換氣	態度評量	
			與健康生	動技能	合動	浮板打水划	(5)持浮板打水划手換氣		
			活的習	的要素	作、藉	手換氣。	(6)捷泳聯合動作		
			慣,以促	和要	物游泳	3. 能學會捷	2. 游泳接力賽		
			進身心健	領。	前進、	泳聯合動	3. 各隊討論安排棒次及提醒游泳的技巧。		
			全發展,	2c-	游泳前	作。	(三)總結活動		
			並認識個	III-3	進 15	4. 能擬定運			
			人特質,	表現積	公尺	動計畫,持			
			發展運動	極參	(需換	續增強游泳			
		.水中 2	與保健的	與、接	氣三次	技能。			
			潛能。	受挑戰	以上) 與簡易	5. 能透過游 泳接力賽,			
	貳、體育		健體-E-C2 具備同理	的學習	性游泳	表現個人運			
第十七週	十一. 水中		他人感	態度。	比賽。	動技能。			
	樂逍遙		受,在體 育活動和	3c-					
			健康生活	III-1					
			中樂於與 人互動、	表現穩					
			公平競	定的身					
			爭,並與 團隊成員	體控制					
			合作,促	和協調					
			進身心健 康。	能力。					
			<i>/</i> **	3c-					
				III-2					
				在身體					
				活動中					
				表現各					
				項運動					
				技能,					

			健體-E-C2 具備同理 他人感	發 人 潛 4c I I 擬易適運能動畫 a I I - 3 簡體與技運	Fa- III-4 正向態	1. 能運用改善人際關係	壹、健康 四. 迎向未來	觀察評量量行為檢	◎人權教育人 E5 欣	
第十八週	壹、健康 四.迎向未 來	1	受育健中人公爭團合進康,活康樂互平,隊作身。在動生於動競並成,心體和活與、與員促健	體 康 的 利 障 4b II公達對健觀立察 行 自 益 礙 — I-開個促康點場健 動 覺 與 。 1 表人進的與。	度緒力理巧與、的技。	及焦技2.離響緒性3.換焦管4.達信行轉慮能能焦及的。能畢慮理能對心動換的。察慮轉重 學業的技公未及。畢生 覺的換要 習分壓巧開來健業活 分影情 轉離力。表的康	【活動 2】天下無不散的筵席 (一)教師引導學童討論畢業前的心情寫照。 (二)請你跟我這樣做:教師說明轉換畢業焦慮的方法。 (三)教師引導學童進行反思時間 (四)教師歸納 (五)教師指導學童完成活力存摺 (六)教師指導學童完成閱讀題	態度評量	賞別重人◎教涯良互、差自的生育E好動包異己權涯 培人力。 數人 一個尊他。 劃養際。	

	1						T			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,									
						5. 能公開表													
						達有效解決													
						人際互動及													
						生活困擾的													
						做法。													
						6. 能表達促 進友誼及自 我認同的觀 點。													
			健體-E-A1	2c-	Cc-	1. 能認識水	貳、體育	觀察評量											
			具備良好	III-2	III-1 水域休	球運動的歷	十一. 水中樂逍遙	口頭評量 行為檢核											
			身體活動	表現同	閒運動	史、玩法及	【活動 2】水球運動 Water polo	態度評量											
			與健康生	理心、	進階技 能。	比賽規則。	(一)準備活動												
			活的習	正向溝		2. 能進行水	(二)發展活動												
			慣,以促	通的團		球基礎動	1. 介紹水球運動的場地及正式比賽規則												
			進身心健	隊精		作:水中傳	2. 水球基礎動作練習												
			全發展,	神。		接球、水中	3. 戰術討論												
			並認識個	3d-		運球、水中	4. 活力存摺												
	貳、體育		人特質,	III-2 演練比		射門。	(三)總結活動												
第十八週	十一.水中	2	發展運動	賽中的		3. 能進行水													
	樂逍遙		與保健的	進攻和 防守策											球比賽,並				
			潛能。	略。						相互討論戰									
			健體-E-C2			術,相互鼓													
			具備同理 他人感			勵、安慰與													
			受,在體			提醒。													
			育活動和 健康生活			4. 能透過影													
			中樂於與			片欣賞,了													
			人互動、 公平競			解水球比													
			爭,並與			賽。													
			團隊成員 合作,促																
	1	1	DIF N			1	1		1										

進身心健	5. 能在課餘		
康。	時間持續練		
	習游泳。		
	6. 能運用資		
	訊科技,欣 賞學習水球		
	比賽。		

註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註 2:議題融入部份,請填入法定議題及課網議題。

註3:「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

註 5: 議題融入應同時列出實質內涵,而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如: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。

註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵

2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵

3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5

4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵

5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可