嘉義縣梅山鄉 大南 國民小學

表 13-1 114 學年度六年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 黃建勳

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★(____年級和____年級) 否■

教材版本		康卓	軒版第十一 Ⅱ	II			教學節數 4	每週(3)節,本學期共(63)節		
課程目標		2.選 3.覺 4.碗 5.該 6.沒 7.材 8.縛 9.學 10.	¹ 型 型 型 型 型 题 整 型 題 題 解 類 性 性 擲 推 蛙 水 針 致 數 壓 與 對 刻 擾 、 鉛 蹬 抽 嵌 数 變 數 《 野 越 數 過 壓 與 對 刻 擾 、 鉛 蹬 抽 遊 擊 野 越 愛 斯 越 戲 活 或 求 財 爽 筋 戲 活 玩 爽 筋	溝境印性球、腿處並,通的象侵、投和理進在時影,害推擲仰和	,響尊與桿簡漂水上活表,重性擊易。中鈴中現做每剝球標 自表應	宜健人,桌。 。 。 演用的康的學球 。 。 。 。 整響消不習、 擊保	保護。 民的基本動作和攻防策略。 自己。			
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域心素養	學習重學習表現	點 學習 內容	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	跨領域統整 規劃 (無則免)
第一週	第一 健 健 路 第一 課網 路 不 派 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	1	健具身與活思力過實理活與體備體健問考,體踐日中健 上探活康題能並驗,常運康 動生的 透與處生動的	la理進生方資規lb-II課健活法源範III舉使活法源範III畢康和技健了。 - 解技生能康	Fa-III-向與、的技 III-向與、的技 III-康向安促法	1.認便向的描述影覺迷威重過網性用法網健。網造感。節報過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提問: 1.你和家人平常會使用網路嗎?在哪些狀況 下會使用網路呢? 2.使用網路帶給你哪些正面的幫助? 《活動2》你迷「網」了嗎? 教師帶領學生閱讀課本,並請學生完成「網 路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動3》網路沉迷的影響 1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡	發實	【育】 育 E11 建立使使 雙 慣與 態度	

問題。		量表,覺察	性循環。		
	重要 健康行				
	生。 為。	迷問題。	路沉迷對生活造成的影響。		
	b-III-	亚问起。	的		
	· 了解				
	建康自				
	^{建康日} 上管理				
	的原則 日本				
	與方 去。				
	ta-III-2				
	a-111-2 				
	表問題				
	所造成 4 七 森				
	内威脅				
	或與嚴				
	重性。				
	b-III- 願意				
	音養健 第1274				
	兼促進				
	内生活 **				
	型態。				
	b-III- 獨立				
	闽 山 寅練大				
	11份的				
	自我調				
	適技				
	も。 b-III-				
	B-III- 獨立				
	寅練大				
	那分的 1 欧港				
	人際溝				
	通互動				
	支能。				
	b-III-				
	能於				
1 7	下同的				

第二週	第球戰第定四藝 一目單攻 課標元防 鎖	2	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	生境運活能44自省正健行1d1運能素領1d2自他動的性2c表理正通隊神2c表極與受的態3c表活中用技。III我與促康動III,對的和。III較立是大量,III現心向的精。III現象、挑學度III現情,生 2反修進的。I-解技要要 I-較或運能確 2同、溝團 3積 接戰習。11穩	Hc-標球動動基術 III-的類基作礎。	1.現走桿作2.或滾擊能性3.心通神4.參挑態5.或決性遇題6.運了擲滾擊技比他球球的。表、的。表與戰度透實進球到。認動解球球球能較人、動正 現正團 現、的。過踐行類的 識。並、、的。自助推作確 同向隊 積接學 體,標活問 木表助推動 已走桿技 理溝精 極受習 驗解的動 球	(2)擊中紅色目標得1分,擊中藍色目標得2分,擊中綠色目標得3分。 (3)每人有2次擲球機會,最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動2》砲擊顏色 1.教師說明「砲擊顏色」活動規則。 (1)4人一組,一次2組上場,一組為出題組,另一組為解題組;出題組每人說出1個顏色作為題目,解題組負責擲彈地球解題。 (2)解題組討論並分配每人負責的顏色。 (3)依據討論的結果各自輪流行動,將球擲向彈地區,使球反彈越過絕後擊向目標。 (4)解題完成後,兩組角色互換,最後成功解出較多題的組別獲勝。 2.教師提問:你達成任務了嗎?和同學一起	操作表	【	
-----	---------------------	---	----------------------------	---	-------------------------	---	--	-----	---	--

		體和能 3d 3 : 體實解習	的控協力-1111-透驗踐決或的。身制調。1-111-過或,練比問		(2)手向下、向後擺,跨左腳。 (3)持球手後擺向上。 (4)向前滾出球。 2.教師將全班分成4人一組,練習助走滾球動作。 《活動4》滾球擊瓶 教師說明「滾球擊瓶」活動規則,並帶領學生分組進行。 《活動5》滾球擊瓶進階挑戰 1.教師說明「滾球擊瓶進階挑戰」活動規則。 2.教師提問:你這組一局中最少滾出幾次球,就擊倒了全部寶特瓶?說一說,你們的策略是什麼?			
第三週	第健路第一不沉迷	具身與活思力過實理活與問標健問考,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		2. 顧向用運能通演溝 意的習用「」練通的 培網慣生人,與網時 養路。活際獨家路	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動 4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避 免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間 表」學習單作息時間」、「作息時間 表」學習單之課後與家人訂定網路使用規 範,完成「網路和 3C產品的使用規範」學 習單。 《活動 5》溝通方法——我訊息 教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我 訊息」,與家人溝通網路使用時間。	發實演	【育 建數慣剂 在 E11 的 图 。	

	•		1					•	1	,
				所造成						
				的威脅						
				感與嚴						
				重性。						
				2b-III-						
				2願意						
				培養健						
				康促進						
				的生活						
				型態。						
				3b-III-						
				1獨立						
				演練大						
				部份的						
				自我調						
				適技						
				能。						
				3b-III-						
				2獨立						
				演練大						
				部分的						
				人際溝						
				通互動						
				技能。						
				3b-III- 4 能於						
				4 能於 不同的						
				生活情						
				境中,						
				運用生						
				活技						
				能。 4a III 2						
				4a-III-2 自我反						
				自我及 省與修						
				有 與 修 正促進						
				健康的 行動。						
	第四單元	2	健體-E-A2	打動。 1d-III-	Hc-III-	1.了解並表	第四單元球藝攻防戰	操作	【品德教	
第四週	球藝攻防		具備探索	1 了解	1 標的	現擲球、助	第1課鎖定目標	孫TF 發表	育】	
	小五人四	l	ラビー用マドボ	1 ,,,,	1010.00	->012/1-5/1 73/1	7 - 4 - 5 / 4 - 1 / 1	7X 1V	M A	

第五週	戦第定 第一日 一世 課標	1	身與活思力過實理活與問體健問考,體踐日中健題活應與能並驗,常運康。 E-A2	運能素領102自他動的性2c表理正通隊神2c表極與受的態3c表定體和能3g、體實解習賽題1a動的和。III比己人技正。III現心向的精。III現參、挑學度III現的控協力II透驗踐決或的。III技要要 II較或運能確 2同、溝團 3積 接戰習。11穩身制調。1-過或,練比問 3	性運本及戰 球動動基術 唇-III-	走桿作2.或滾擊能性3.心通神4.參挑態5.或決性遇題6.運滾擊技比他球球的。表、的。表與戰度透實進球到。認動球球能較人、動正 現正團 現、的。過踐行類的 識。解、的。自助推作確 同向隊 積接學 體,標活問 木健健 建動 己走桿技 理溝精 極受習 驗解的動 球	《活動 6》推桿練習 1.教師說明並示範「推桿擊球」的動作要 領。 2.教師將全班分成 4 人一組,練習推桿擊球動作。 《活動 7》一桿進洞 1.教師說明「一桿進洞」活動規則。 (1)4 人一組,每人有 3 次機會,選擇有把握的目標,推桿擊球。 (2)目標的距離越遠得分越高,2 個目標和 3 個目標的挑戰關分最高,2 個目標和 3 個目標的挑戰關分最高,2 個目標和 6 (3)最後累積得分起。 (3)最後累積得人以組別獲勝。 (2)教師提問:推桿擊球學分享你的訣竅。 (3)教師提問:指桿擊球學分享你的訣竅。 (1)4 人一組,一次 2 組分別在 2 個場地同球。 (1)4 人一組,一次 2 組分間提桿擊球。 (2)兩組派人輪流擊中目標即獲得該數字的一次使用權。 (2)兩組派人輪流擊球,擊中目標即獲得該數字的一次使用權。 (3)數字地獨的出地。 (4)擊中的少數字球得的對字來,與獲得的對字來,與獲得的對字來,與獲得的對學來,各個人數學中的對學球,,各個人數學中的對學球,,各個人數學中的對學球,,各個人對學學生計論活動策。 2.活動結束後,教師帶領學生計論活動策略。	實觀作	品 E6 同理分享。	
-----	------------------------	---	---	---	--------------------------	--	--	-----	---------------	--

			1		T . =
健康用網	具備探索 理解		自主管理的	第1課網路不沉迷	育】
路	身體活動 進俊	康 態度與		《活動 6》改進網路使用習慣	資 E11
第一課網	與健康生 生活	的 情緒、	法。	1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與	建立康健的
路不沉迷	活問題的 方法	、 壓力的	2.運用生活	監督」,反省與修正網路使用的習慣。	數位使用習
	思考能 資源	.與 管理技	技能「自我	2.教師請學生寫下需要改進的網路使用習	慣與態度。
	力,並透 規範	。一巧。	管理與監	慣、訂定目標,分組討論改進的方法,將討	
	過體驗與 1b-I	I- Fb-III-	督」,反省	論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習	
	實踐,處 1理	解 1健康	與修正網路	單。	
	理日常生 健康	技 各面向	使用的習		
	活中運動 能和	生 平衡安	慣。		
	與健康的 活打	能 適的促			
	問題。 對係	康 進方法			
	維護	的 與日常			
	重要	健康行			
	性。	為。			
	1b-I	Ι-			
	47	解			
	健身	自			
	主管				
	的原	則			
	與ス				
	法。				
	2a-I				
	覺失				
	康問				
	所造				
	的威				
	感與				
	重性				
	2b-I				
	2 願				
	培養				
	康仍				
	的生				
	型				
	3b-I				
	1 獨				
	演練				
	部份				
	自非				
		m 1			

			適能3P2演部人通技3P4不生境運活能4自省正健行適能PM資源分際互能III於同活中用技。III我與促康動工工文的溝動。一於的情,生 2反修進的。						
第六週	第 第 第 定	具身與活思力過實理活思力過實理活	1d-III- 2 性 2 自他動的 2 性 4 使 5 中 5 中 6 使 6 性 7 使 8 使 9	Hc-III-1 性運本及戰化的類基作礎。	1.現走桿作2.或滾擊能性3.心通神4.參了擲滾擊技比他球球的。表、的。表與解球球球能較人、動正 現正團 現、並、、的。自助推作確 同向隊 積接表助推動 已走桿技 理溝精 極受	成該球道任務。 (3)如果球滾出場地,須從出界處擊球入場,且桿數加1桿。 (4)用最少桿數完成所有球道任務的組別獲勝。 2.教師提問:活動時,你遇到了什麼問題?	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		隊神2c表極與受的態3c表定體和能3d32體實	。-III-3積 接戰習。-III現的控協力-III多驗踐,-III-3積 接戰習。-1-穩身制調。-1-過或,	挑態 5.或決性遇題 6.運動 驗解的動 球				
第七週	第健路第路一棵 一不 課 網 網 選 網 網 選	與受的態3c表定體和能3d3體實解習賽題 la理進生方資規lb1健能活與受的態3c表定體和能3d3體實解習賽題 la理進生方資規lb1健能活	、挑學度-III現的控協力-II透驗踐決或的接戰習。1-穩身制調。I-過或,練比問	遇到的問 題。 6.認識木球	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動7》面對壓力 1.教師帶領學生閱讀課本,說明:小傑會藉 著上網逃避壓力,轉著上網逃避壓力是健康的 改善。想一想,轉著上網逃避壓力是健康的 處理方法嗎?會造成,當你面對壓力時會出 現什麼反應? 2.教師帶領學生討論減少壓力的方法,完成 課本生活行動家,以及面對壓力的方法。 課本生活行動家,以及面對壓力的方法。 《活動8》五正四樂促進健康	實作	【育 建數慣 資】 資康使態 教 E11的習。	
			護的 與日常 健康行	對壓力的能力。	教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則 中,選擇一項分享做法,並在生活中實踐, 完成「五正四樂促進健康」學習單。			

1				T		T	Т	T
		1b-III-						
		4 了解						
		健康自						
		主管理						
		的原則						
		與方						
		法。						
		2a-III-2						
		覺知健						
		康問題						
		所造成						
		的威脅						
		感與嚴						
		重性。						
		2b-III-						
		2願意						
		培養健						
		康促進						
		的生活						
		型態。						
		3b-III-						
		1獨立						
		演練大						
		部份的						
		自我調						
		適技						
		能。						
		3b-III-						
		2獨立						
		演練大						
		部分的						
		人際溝						
		通互動						
		技能。						
		3b-III-						
		4 能於						
		不同的						
		生活情						
		境中,						
		運用生						
		一一二						

第八週	第球戰第上 四藝 二競 課技	2	健具他受育健中人公爭團合進康·E-同感在動生於動競並成,心理體和活與、 與員促健	活能4a自省正健行1c了動要基動範1d1運能素領1d3比進防略2c表理正通隊神2c表極與受的技。III我與促康動III解技素本規。III了動的和。III了賽攻守。III現心向的精。III現參、挑學2 2 反修進的。11運能和運 I-解技要要 I-解的和策 2 同、溝團 3 積 接戰習	Ha-III-/球動動基	1.現球球球能2.單比3.練的守4.心通神5.參挑態6.策桌學了桌、、的。了打賽了桌進策表、的。表與戰度應略球習解球正反動 解、規解球攻略現正團 現、的。用,擊效並發手手作 桌雙則並比和。同向隊 積接學 學提球能表 擊擊技 球打。演賽防 理溝精 極受習 習高的。	1.教師說明並示範「發球」的動作要領。 2.教師說明「發球九宮格」活動規則:每人 發 9球,球落在對面球桌的位置以圓盤占領,看誰占領最多格。 《活動 2》發球連線戰 1.教師說明「發球連線戰」活動規則。 (1)4人一組,一次 2 組上場,兩組輪流發球。 (2)發球到對面後,將球落在桌面的位置以圓盤占領。 (3)占領的圓盤先連線的組別獲勝。 2.教師提問:想一想,發球時如何能準確的擊球,讓球落在不同位置呢? 《活動 3》決勝發球 1.教師說明「決勝發球」活動規則。	操作表	【品德教 百 田田分享。	
-----	----------------	---	--	--	--------------	---	---	-----	-----------------	--

			態 3c表定體和能 3d 學略高技習能 3d 2 比的和策度 III現的控協力 III應習,運能效。 III.練事進防略。 1 種身制調。 1-用策提動學			側、右側發球,其他人在球桌另一端當接球者。 (2)接球者依序練習正手擊球,每人練習 10 球,接到 1 球得 1 分。 (3)3 位接球者都完成練習後,其中一人與發酵 1.教師說明並示範「反手擊球挑戰 1.教師說明並示範「反手擊球挑戰」活動規則。 (1)4 人一組,一人擔任拋球者,拋球落至目則。 (1)4 人一組,一人擔任拋球者,拋到不至區域。 (2)其他人擔任接球者,運用正手或反手的方式區域,每人挑戰 2 次,成功回擊一次得 1 分。 (3)3 位接球者都完成挑戰後,其中一位接下 3.教師提問:想一想,最後累積得分最高的組別獲勝。 3.教師提問:想一想,球落在不同數字區域與 1.教師提問:想一想,求落整球?《活動5》正手反手擊球挑戰 1.教師提問:想一想,求落在不同數字區域領。			
第九週	第一 健 時 第二 課 友 記 維 繋	健具體康技的養解體報體康體備育相及基,各刊導育內E-應與關資本並類載有與容別用健科訊素理媒、關健的	3b-III- 2 演部人通技3b-III- 3b-III- 1 年, 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Db-III-5 關維情合達式 友條繫感宜方。	174.1		實發演	【育資資他好係 了資使技資】E7訊人的。 解訊用的 使技立動 E12 守興科規 關關 2 守與科規	

球藝	9單元 2 整攻防 二課桌 竞技	意響	Ha-III- 1牆類基作礎術 地運本及戰。	球、的 。 2.了解 單打 比賽規則。	1.教師說明「正手擊球持久戰」活動規則:4 人一組,兩兩分別站在球桌的兩端,以正手 擊球的方式接力擊球,連續擊球不中斷,維 持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後,教師帶領學生討論合作策 略。	操作表作實觀	範。 【品德教 育】 品 E6 同理分享。
球藝	喜攻防 二課桌	具備同域 同理 同人,在體 要素本基 動範 是 性樂於五動 記 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1 牆類基作礎術 / 球動動基	現桌球發 球、反動作 。 2.了解, 單打、 單打、	第2課桌上競技 《活動6》正手擊球持久戰 1.教師說明「正手擊球持久戰」活動規則:4 人一組,兩兩分別站在球桌的兩端,以正手擊球的方式接力擊球,連續擊球不中斷, 持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後,教師帶領學生討論合作策 略。 《活動7》反手擊球持久戰 1.教師說明「反手擊球持久戰」活動規則:4 人一組,兩兩分別站在球桌的兩端,以反手擊球的方式接力擊球,連續擊球不中斷,維持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後,教師帶領學生討論合作策 略。 《活動8》桌球單打賽 1.教師說明「桌球單打賽」活動規則。	發表實作	育】 品 E6

			態3c表定體和能3d學略高技習能3d2比的和策以度III現的控協力III應習,運能效。III練中攻守。		勝。獲勝者得3分積分,落敗者得1分,最後計算積分排出名次。 2.活動前教師說明戰績表記錄方式,請學生將各組戰績記錄在「桌球戰績紀錄」學習單。			
第十一週	第 健路 第 誼維 繋	1 健具體康技的養解體報體康意響體備質相及基,各刊導育內義。 是應與關資本並類載有與容與	2獨練大 調納分際 為 為 等 的 等 動 , 後 五 技 的 人 人 人 人 人 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	Db-III- 1.網儀宜方。 1.網儀誼 2.網享繫係 3.技肯立動 4.技溝立的獨路,關獨路禮友。運能定與的運能通演情立溝維係立訊儀誼 用「」朋自用「」練感	題整友 第2課友誼維繫 《活動4》網路上互動的迷思 1.教師是在意自己社群貼文的接續 數有什麼原理? 2.教師是可動和在真實 有什麼原理。與朋友在網路互動和在真實 是一個的一個的 是一個 是一個的 是一個 是一個的 是一個的 是一個的 是一個 是一個的 是一個 是一個 是一	發練總量	【育資資他好係 了資使技範到下訊人的。 解訊用的。 解机用的。 解说明明的。 日遵理讯嗣明,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,	

						方式。				
第十二週	第球戰第上四藝 二競單攻 課技	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-同感在動生於動競並成,心C2理體和活與、 與員促健	lc了動要基動範ld1運能素領ld3比進防略2c表理正通隊神2c表極與受的態3c表定體和能IIL解技素本規。III了動的和。III了賽攻守。III現心向的精。III現參、挑學度III現的控協力III運能和運 -1解技要要 -1解的和策 -2同、溝團 -3積 接戰習。11穩身制調。	Ha-III-/球動動基	1.了解並表 現桌球發	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動 9》桌球雙打體驗 1.教師將全班分成 2 人一組,兩組進行比賽。 2.教師說明:桌球雙打的得分方式與單打相同,並且一樣每打 2 分後,「接發球方」成為「發球方」,不同之處在於發球區域、擊球順序和換發球輪轉。 3.教師請學生以桌球雙打規則進行活動,並提問:運用雙打規則練習,你覺得與體驗時間有哪些差異呢?	操發運動撲滿	【育】 品 E6 同理	

	第打消第康置。一次,是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1 健體-E-A2 具備深海 與問 選問 選問 思考能	描述生 3 活行為 行 對個人 多 與群體 総	3 環島 (景)	1. 指為影理人物 環境 建方 影響 健方 源 東 與	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動1》消費選擇 教師帶領學生閱讀課本並提問:如果你是薇 薇,聽完同學購物的做法,你會怎麼做?為 什麼?	發表實作	【環境教育 (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子)	
第十三週		力過實理活與問並驗,常運康。透與處生動的	1a-III-3 E 理解促 2 進健康 減 生活法 動 資源與 的	念Eb.2 消褟舆的方。III·康相務品擇。	規3.消規與4.健生5.技定健選6.的資與7.綠信範認費範價願康活運能」康擇運健訊服公色念。同的、值意消型用「,消。用康、務開消和健生態觀培費態生做做費 多消產。提費行康活度。養的。活決出的 元費品 倡的	《活動 2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關 影片,引導學生理解「想要」和「需要」的 差異。 《活動 3》健康消費決定 教師以選購運動鞋為例,配合影片引導學生 運用生活技能「做決定」,做出健康消費的 選擇。		資問 養活水物為源縣 医17生、質,的7生、資。	

				ᆔᄮ		£1				
				型態。 3b-III-		動。				
				3b-III- 4 能於						
				不同的						
				不同的 生活情						
				生活情 境中,						
				運用生						
				活技						
				能。 4a-III-1						
				4a-III-1 運用多						
				_建 用夕 元的健						
				康資						
				^承 貝 訊、產						
				訊、 品與服						
				码						
				^{यभ} [°] 4b-III-						
				3 公開						
				提倡促						
				進健康						
				逆 的信念						
				或行						
				為。						
	第四單元	2	健體-E-C2	1d-III-	Hb-III-	1.了解並表	第四單元球藝攻防戰	操作	【品德教	
	球藝攻防		具備同理	1 了解	1 陣地	現盤球、踢	第3課足下功夫	發表	育】	
	戦 戦		一	運動技	攻守性	球、停球、	《活動1》移位停傳球	72 10	品 E6	
	第三課足		受,在體	能的要	球類運	正足背前踢	1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動		同理分享。	
	下功夫		育活動和	素和要	動基本	的動作技	作要領。		17477	
	1 77 /		健康生活	領。	動作及	能。	2.教師說明「移位停傳球」活動規則。			
			中樂於與	1d-III-	基礎戰	2.比較自己	《活動 2》正足背前踢			
			人互動、	2 比較	術。	或他人足球	1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要			
第十四週			公平競	自己或		動作技能的	領。			
			争,並與	他人運		正確性。	2.教師將全班分成4人一組,面向牆壁練習			
			團隊成員	動技能		3.了解並演	正足背前踢,熟練定點踢球後,請學生嘗試			
			合作,促	的正確		練足球比賽	助跑後正足背前踢。			
			進身心健	性。			《活動3》盤球後射門			
			康。	1d-III-		守策略。	教師説明「盤球後射門」活動規則,並帶領			
				3 了解		4.表現運動	學生分組進行。			
				比賽的		精神和道德	《活動 4》過人後射門			
				進攻和		規範。	1.教師說明「過人後射門」活動規則。			
						观判。	1. 叙叫矶州 型八仮利「] 「			

				防守策		5.觀賞足球	2.活動結束後,教師帶領學生討論攻防策			
				略。		運動賽事,	略,請學生運用討論的結果再次進行活動。			
				2c-III-1		分析攻防戰	一一 明子王廷川 时 冊 时 油 木 行 入 连 们 伯 功			
				表現基		術。				
				本運動		· ·				
				精神和		6.規畫並執				
				道德規		行足球動作				
				担信 规 範。		練習計畫。				
				車。 3c-III-1						
				表現穩						
				定的身						
				是的另 體控制						
				和協調						
				能力。						
				3d-III- 2 演練						
				比賽中						
				的進攻						
				和防守 策略。						
				4c-III-1 選擇及						
				應用與						
				運動相						
				關的科						
				技、資						
				訊、媒						
				體、產						
				品與服						
				務。						
				4d-III- 1 養成						
				規律運						
				動習						
				慣,維						
				持動態						
	於 _ 四 -	1	/ to path T	生活。	C. III	1 112 12 12 25 25		* +	V -W 1-4 L1	
た 1 - ツ	第二單元	1	健體-E-A2	1a-III-2	Ca-III-	1.描述消費	第二單元打造健康消費心法	發表	【環境教	
第十五週	打造健康		具備探索	描述生	3環保	行為對環境	第1課健康消費選擇	實作	育】	
	消費心法		身體活動	活行為	行動的	的影響。	《活動 4》綠色消費(居家篇)		環E15 覺知	

第一課健康消費選擇	與健康生 與問題能 與活思力過實理 與問題 與應 與 與 是 對與健 影	費概 法、資源與 念。 規範。	 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明線 色旅遊的做法。 2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念,規畫 	能利環資問 養活水物為源 資等染與的 E17 養活水物為源 所有的減 所有的減 所 所 所 所 於 所 的 形 的 形 的 形 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
	2 培康的型3P4 不生境運活能4運元康訊品務4D票機養促生態III-能同活中用技。III-的資、與。III-1多健產服务PIII-1	與服務。7.公色消化 (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (6) (6) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7		

第十六週	第球戰第下四藝 三功	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,心理和活與、 與員促健	3提進的或為Id1運能素領Id2自他動的性Id3比進防略2c表本精道範3c表d公倡健信行。III解的和。III較或運能確 IIF解的和策 II基動和規 IT穩負開促康念	Hb·陣守類基作礎。 III-地性運本及戰	1.現球正的能 2.或動正 3.練的守 4.精規 5.運分術 6.行練了盤、足動。比他作確了足進策表神範觀動析。規足習解球停背作 較人技性解球攻略現和。賞賽攻 畫球計並、球前技 自足能。並比和。運道 足事防 並動畫表踢、踢 己球的 演賽防 動德 球,戰 執作。	第四單元球藝攻防戰 第3課足下功夫 《活動5》合作射門 1.教師說明「合作射門」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生進行進 略,並可視學生練習情況,帶領學生進行進 階活動。 《活動6》突破防守 1.教師說明「突破防守」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論攻防策 略,請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動7》樂樂足球攻防賽 1.教師說明「樂樂程球攻防賽 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂樂程球攻防策 1.教師說明「樂學生分享在活動中 調學生運用討論的結果再次進行活動。	操發觀運總量 標語	【育】品 E6 同理分	
			範。 3c-III-1						

	第打消二進學心	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動	的和策4c選應運關技訊體品務4d1規動慣持生1a描活進防略III擇用動的、、、與。III養律習,動活III述行攻守。11及與相科資媒產服 1-成運 維態。 2-生為	Ca-III- 3環 行動的	1.描述對環境的影響。	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動7》認識永續發展目標12	實作	【環境教育】 環E15 覺知	
第十七週	海 東澤 澤		才與活思力過實理活與問組健問考,體踐日中健題內康題能並驗,常運康。如生的 透與處生動的	出對與健影 la理進生方資規 2b l 健生範度7個群康響III解健活法源範III認康活、與《人體的。3 促康的、與。 I-同的規態價	7參綠費念Eb2消關與的方3與色概。III-康相務品擇。	的2.消法規3.消規與4.健生5.技定健選6.理費、範認費範價願康活運能」康擇運番解的資。同的、值意消型用「,消。用健方源 健生態觀培費態生做做費 多康 與 康活度。養的。活決出的 元	教師配合影片帶領學生認識 SDGs 的由來與意義,以及和 SDGs 的 17 項目標,並請學生完成「認識永續發展目標(一)」、「認識永續發展目標(二)」學習單。《活動 8》消費方式對環境的影響教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。		保能利環資問 養活水物為源15 源會汙耗。環日約用的減消5 週等染竭 EI常用電行少耗更過等染竭 EI常用電行少耗	

				壮 細	I	从 本				
				值觀。		的健康消費				
				2b-III-		資訊、產品				
				2願意		與服務。				
				培養健		7.公開提倡				
				康促進		綠色消費的				
				的生活		信念和行				
				型態。		動。				
				3b-III-						
				4 能於						
				不同的						
				生活情						
				境中,						
				運用生						
				活技						
				能。						
				4a-III-1						
				運用多						
				元的健						
				康資						
				訊、產						
				品與服						
				務。						
				4b-III-						
				3公開						
				提倡促						
				進健康						
				的信念						
				或行						
	hale and a			為。			hh attack to Mark	10.11	F	
	第五單元	2	健體-E-A2	1d-III-	Ga-III-	1.了解並表	第五單元泳往擲前	操作	【品德教	
	泳往擲前		具備探索	1了解	1 跑、	現原地推擲	第1課擲向天際	發表	育】	
	第一課擲向		身體活動	運動技	跳與投	球的動作技	《活動 1》認識鉛球運動		品 E6 同理	
	天際		與健康生	能的要	擲的基	能。	教師配合影片介紹鉛球運動。		分享。	
			活問題的	素和要	本動	2.了解並表	《活動 2》鉛球握球方法			
第十八週			思考能	領。	作。	現原地肩上	1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要			
			力,並透	1d-III-		投擲、行進	領。			
			過體驗與	2比較		間肩上投擲	2.教師將全班分成 6 組,持壘球練習鉛球握			
			實踐,處	自己或		的動作技	球動作。			
			理日常生	他人運		能。	《活動3》原地正面推擲			
			活中運動	動技能		3.比較自己	1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作			

			與健康的	的正確		或他人推擲	要領。			
			問題。	性。		球和肩上投	2.教師將全班分成6組,先徒手練習原地正			
			1-1/~	2c-III-3		擲動作技能	□ 面推擲動作,再持壘球練習。			
				表現積		的正確性。	《活動 4》原地轉身推擲			
				極參		4.表現積極	1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作			
				與、接		4.农坑價極 參與、接受	1. 教叫凯····································			
				受挑戰						
				的學習		挑戰的學習	2.教師將全班分成6組,先徒手練習原地轉			
				態度。		態度。	身推擲動作,再持壘球練習。			
				3c-III-2		5.在活動中	《活動 5》推鉛球體驗			
				在身體		表現擲遠技				
				活動中		能,發展個	察並檢核同學的動作,做到的動作要領在課			
				表現各		人運動潛	本「推擲鉛球檢核表」打勾。			
		1		(能。	2.活動結束後,教師請學生分享自己或同學			
				技能,		6.透過體驗	鉛球推擲動作是否正確。 */ ***********************************			
				· 投账 / 發展個			《活動 6》推擲跳跳數生肖			
				人運動		決擲遠活動				
				为建勤 潜能。		的問題。	2.活動結束後,教師帶領學生討論活動策			
				3d-III-			略。			
				3u-III- 3 透過						
				體驗或						
				實踐,						
				解決練						
				習或比						
				賽的問						
				重 的问题。						
	第二單元	1	健體-E-A2	1a-III-2	Ca-III-	1.描述消費	第二單元打造健康消費心法	發表	【環境教	
	中一平九 打造健康	1	具備探索	描述生	3 環保	1.抽处仍貝	第1課健康消費選擇	實作	有】	
				活行為	行動的	们 為 對 堪 現 的 影 響 。		貝作	–	
	消費心法		身體活動	對個人	參與及	的影響。 2.理解健康	《活動9》服飾生命週期各階段的影響		環E15 覺知	
	第一課健康		與健康生	與群體	綠色消		教師帶領學生閱讀課本,引導學生分析服飾		能資源過度	
	消費選擇		活問題的			消費的方	生命週期的各個階段對環境造成的影響。		利用會導致	
			思考能	健康的影響。	費概	法、資源與			環境汙染與	
第十九週			力,並透	彩音。 1a-III-3	念。 Ek III	規範。	教師請學生和同學討論,思考可以如何以具		資源耗竭的	
			過體驗與	1a-111-3 理解促		3.認同健康	有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行		問題。	
			實踐,處	進健康	消費相	消費的生活			環 E17 養成	
			理日常生	生活的	關服務	規範、態度	分享。		日常生活節	
			活中運動	() 左右的 () 方法、	胸 服份 與產品	與價值觀。			約用水、用	
			與健康的			4.願意培養			電、物質的	
			問題。	資源與 規範。	的選擇 方法。	健康消費的			行為,減少	
				が見れず	刀広。	生活型態。			資源的消	

	1 01 777	T	
	2b-III-	5.運用生活	耗 。
	1認同	技能「做決	
	健康的	定」,做出	
	生活規	健康消費的	
	範、態	選擇。	
	度與價	6.運用多元	
	值觀。	的健康消費	
	2b-III-	資訊、產品	
	2願意	與服務。	
	培養健康促進	7.公開提倡	
		綠色消費的	
	的生活 型態。	信念和行	
	型 ⁸ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	動。	
	4 能於		
	不同的		
	生活情		
	境中,		
	運用生		
	活技		
	能。		
	4a-III-1		
	運用多		
	元的健		
	康資		
	訊、產		
	品與服		
	務。		
	4b-III-		
	3公開		
	提倡促		
	進健康		
	的信念		
	或行		
	為。		
	E-E-A2 1d-III- Ga-III-	1.了解並表 第五單元泳往擲前	操作【品德教
	情探索 1了解 1 跑、	現原地推擲 第1課擲向天際	發表 育】
	豐活動 運動技 跳與投	球的動作技 《活動 7》認識標槍運動	實作 品 E6 同理
	建康生 能的要 擲的基	能。 教師配合影片介紹標槍運動。	運動撲滿 分享。
活問		2.了解並表 《活動 8》原地肩上投擲標槍	23/15/m // 1

	第二單元	1	思力過實理活與問 考,體踐日中健題 能並驗,常運康。 E-A2	領12自他動的性2c表極與受的態3c在活表項技發人潛33體實解習賽題。II比己人技正。II現參、挑學度II身動現運能展運能II透驗踐決或的。III-較或運能確 3積 接戰習。2體中各動,個動。1-過或,練比問 2	作。 Eb-III-	現投間的能3.或球擲的4.參挑態5.表能人能6.或決的原擲肩動。比他和動正表與戰度在現,運。透實擲問地、上作 較人肩作確現、的。活擲發動 過踐遠題 述解行投技 自推上技性積接學 動遠展潛 體,活。 媒果上進擲 已擲投能。極受習 中技個 驗解動	次進行活動。 《活動 10》行進間肩上投擲標槍 1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。 《活動 11》投擲再投擲 教師說明「投擲再投擲」活動規則,並帶領學生分組進行。 《活動 12》標槍擲遠團體競賽 1.教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則。 2.教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投	實作	【人權教	
	ヤーギル 打造健康	1	具備探索	描述生	1 健康	對於消費行		演練	育】	
	消費心法		身體活動	活行為	消費資	為的影響。	《活動 1》破除廣告迷思	發表	人 E7 認識	
he he	第二課健康		與健康生	對個人	訊與媒	2.對照生活	教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生	****	生活中不公	
第二十一週		1	ハベホエ	1						
			活問題的	與群體	體的影	情境的健康	運用生活技能「批判性思考」,判斷居生堪		平、不合	ļ
	消費聰明購		活問題的 思者能		體的影響。	情境的健康 雲求,尋求	運用生活技能「批判性思考」,判斷廣告媒體的消費資訊。		平、不合 理、違反規	
			活問題的 思考能 力,並透	與群體 健康的 影響。	體的影響。 Eb-III-	情境的健康 需求,尋求 適用的生活	運用生活技能「批判性思考」,判斷廣告媒 體的消費資訊。 《活動 2》消費問題處理(一)		平、不合理、違反規則和健康受	

理活與問健具體康技的養解體報體康	踐日中健題體備育相及基,各刊導育內義。 「常運康。」「上應與關資本並類載有與容與 處生動的 BB用健科訊素理媒、關健的影 處生動的 BB用健科訊素理媒、關健的影 理進生方資規Ib3生境康求求的技生能202 培康的型3b3引下現的與技4a上解健活法源範III照情健 尋用康和技 II-意健進活。I-於 表本策判。3地保康的、與。I-照情健 尋用康和技 II-意健進活。I-於 表本策判。3地	關與的方法。	3.技性判體訊 4.消處資範 5.健生 6.健行運能思斷的。理費理源。願康活主康動用「考廣消」解問方與一意消型動消。生批」告費一發題法規 培費態表費毛扣,媒資 生的、 養的。現的	購買現點現做的巧克力牛奶, 牛奶過期,該如何處理? 2.教師帶領學生閱讀課本,討論 想購買健康食品給薇薇吃,她 麼? 3.教師帶領學生閱讀課本, 中的哥哥想要學習游泳練班 中的哥哥想名游泳訓練班不肯解。 包是訓練班不肯解。 何處理?	高情境2媽媽 應該注意什		驗,可有管道。
	與批判 技能。 4a-III-3						
第 2 五 單	健體-E- 1c-III-2 A2 具 應用身 備探索 體活動	聯合動	作、 能。	 解並表現蛙泳腿部的動作技 較自己或他人蛙泳腿部動作技	第五單元泳往 擲前 第2課矯健如	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游 泳技巧,熟悉

	元 身	體活 的防護	進、游泳前	能的正確性。	蛙游	自救知能。
		與健 知識,	進15公尺	8.表現同理心、正向溝通的團隊精	蛭// 《活動 1》蛙	日秋和肥。
		生活 維護運	(需換氣三	神。	泳腿部動作要	
		題的 動安	次以上)與	4.透過體驗或實踐,解決蛙泳活動	領	
		考能 全。	ラスムエノ 四 簡易性游泳	4. 透型腹微蚁貝战,胖决蛭冰冶勤 的問題。	^領 1.教師説明並	
		ろ	間勿性 <i>附冰</i> 比賽。	的问题。	1.教師說明业 示範「蛙泳腿	
·	· I					
<u>۔</u> بند		- /·LE	Bc-III-1 基礎		部」的動作要	
課			運動傷害預		領。	
月	·		防與處理方		2.教師提示常	
	-	· ''	法。		見的蛙泳腿部	
女		,	Cb-III-1 運動		錯誤動作,引	
蛙		- 1 , L. ,	安全教育、		- 導學生注意同	
游		- N - 1	運動精神與		學是否做出這	
			運動營養知		些常見的錯	
		,, ,, ,,	識。		誤,提醒他正	
		月 技能的	Cb-III-2 區域		確的動作要	
		理解 正確	性運動賽會		領。	
		關心 性。	與現代奧林		《活動 2》池	
		土、 2c-III-1	匹克運動		邊坐姿蛙泳蹬	
		際體 表現基 + 海科	會。		夾腿	
	育.	與健 本運動	Gb-III-1 水中		1.教師說明	
		議題精神和	自救方法、		「池邊坐姿蛙	
	的	煮 道德規	仰漂 15 秒。		泳蹬夾腿」活	
	養	,並範。			動規則。	
	認	a 識及 表現同			2.一人練習	
	包	容文 理心、			時,另一人觀	
	化	的多			察,並分享被	
	元	性。上向溝			觀察者動作是	
		通的團			否正確。	
		隊精			《活動 3》池	
		神。			邊俯姿蛙泳蹬	
		2d-III-2			夾腿	
		分辨運			1.教師說明	
		動賽事			「池邊俯姿蛙」	
		中選手			泳蹬夾腿」活	
		和觀眾			動規則。	
		的角色			2.一人練習	
		與責			時,另一人觀	
		任。			察,並分享被	
		3c-III-1			觀察者動作是	
					PUか 4 M IF 人	

表現穩	否正確。	
定的身	【活動 4》扶	
體控制	牆蛙泳蹬夾腿	
和協調	1.教師說明	
能力。	「扶牆蛙泳蹬」	
3d-III-3	夾腿」活動規	
透過體	則。	
驗或實	2.一人練習	
踐,解	時,另一人觀	
決練習	察,完成課本	
或比賽	「蛙泳腿部動	
的問	作檢核」。	
題。	《活動 5》雙	
4c-III-2	人持浮板蛙泳	
比較與	蹬夾腿前進	
檢視個	教師説明「雙	
人的體	人持浮板蛙泳	
適能與	蹬夾腿前進」	
運動技	活動規則,並	
能表	带領學生分組	
現。	進行。	
4d-III-3	《活動 6》單	
宣導身	人持浮板蛙泳	
體活動	蹬夾腿前進	
促進身	教師説明「單	
心健康		
的效	及行行校理外	
益。		
	活動規則,並 帶領學生分組	
	進行。	
	《活動 7》身	
	體部位指一指	
	1.教師運用身	
	體部位英文字	
	卡帶領學生複	
	習英語課所學	
	的身體部位單	
	字。	
	2.教師説明	
	「身體部位指	

		1		1		T			ı	
							一指」活動規			
							則。			
							3.活動結束			
							後,教師帶領			
							學生討論得分			
							策略。			
	第	1	健體-E-	1a-III-2	Eb-III-1 健康	1.描述媒體對於消費行為的影響。	第二單元打造	發表	【人權教育】	
	=		A2 具	描述生	消費資訊與	2.對照生活情境的健康需求,尋求	健康消費心法	總結性評量	人 E7 認識生	
	單		備探索	活行為	媒體的影	適用的生活技能。	第2課健康消		活中不公平、	
	元		身體活	對個人	響。	3.運用生活技能「批判性思考」,	費聰明購		不合理、違反	
	打		動與健	與群體	Eb-III-2 健康	判斷廣告媒體的消費資訊。	《活動3》消		規則和健康受	
	造		康生活	健康的	消費相關服	4.理解發生消費問題的處理方法、	費問題處理		到傷害等經	
	健		原工化 問題的	影響。	務與產品的	資源與規範。	(二)		驗,並知道如	
	康		思考能	1a-III-3	選擇方法。	5.願意培養健康消費的生活型態。	1.教師帶領學		何尋求救助的	
	深 消		心 力,並	理解促	心汗刀仏	6.主動表現健康消費的行動。	生閱讀課本,		管道。	
	費		透過體	進健康		0. 工划 农	主閱頭酥本 計論情境 4 爸		15 通	
			驗與實	生活的						
	心			方法、			爸為了參加鐵			
	法		踐,處	資源與			人三項競賽,			
	第		理日常	規範。			在網路購物平			
	_		生活中	1b-III-3			臺訂購一輛自			
	課		運動與	對照生			行車,檢查後			
	健		健康的	活情境			對品質不滿			
	康		問題。	的健康			意,這時該如			
	消		健體-E-	需求,			何處理?			
	費		B2 具				2.教師帶領學			
耳	聰		備應用	尋求適			生閱讀課本,			
B ₁	明		體育與	用的健			討論情境5薇			
貝	購		健康相	康技能			薇偷用爸爸的			
			關科技	和生活			信用卡購買遊			
			及資訊	技能。			戲點數,爸爸			
			的基本	2b-III-2			收到信用卡帳			
			素養,	願意培			單才發現,這			
			並理解	養健康			時該如何處			
			各類媒	促進的			理?			
			體刊	生活型			《活動 4》消			
			載、報	態。			費者義務與權			
			戦 · 報 導有關	3b-III-3			利			
			體育與	能於引			1.教師帶領學			
			健康內	導下,			生閱讀課本,			
			容的意	表現基			注阅 頭 酥 本 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			谷的总				矶奶・牙椅 洞			

	義與影響。 本的與技。 4a-III-3 主表現健行 動。		費消務者根則論者的 者費、的據,並義做師活踐務成 應的解刊下同例與。 養費, 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	
第五單元泳往擲前第二課矯健如蛙游	A2 探體與生題考,過與,日活動康題體具理關土際與馬灣的知維動全由了動的和領目比己人技正性2c表本應體的知維動全由了動的和領目比己人技正性2c表本集用活防識護安。III解技要要。III較或運能確。III現運油身動護,運	Gb-III-2 手腳聯合動作、籍物游泳前 進、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。 Bc-III-1 基礎 運動傷害預 防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動會會與現代與林 匹克運動會 Gb-III-1 水中自救方法、	第五單元泳往 操作 發表 第 2 課矯健如 觀察 蛙游 《活動 8》蛙 泳蹬夾腿前進 算一算 1.教師說明	【海洋教育】 海 E2 學會游 泳技巧,熟悉 自救知能。

	14 H 12 1. 15 1 7 1 1	2 4 4 4 +
的素	道德規 仰漂 15 秒。	2.活動結束
養,並	範。	後,教師帶領
認識及	2c-III-2	學生討論活動
包容文	表現同	策略。
1 化的多	理心、	《活動 10》
元性。	正向溝	游泳抽筋處理
	通的團	與預防
	隊精	1.教師說明並
	神。	示範「游泳抽
	2d-III-2	筋處理」的動
	分辨運	作要領。
	動賽事	2.教師將全班
	中選手	分成3人一
	和觀眾	組,在水中演
	的角色	練大腿、小
	與責	腿、腳趾抽筋
	任。	的處理方法。
	3c-III-1	
	表現穩	
	定的身	
	體控制	
	和協調	
	能力。	
	3d-III-3	
	透過體	
	驗或實	
	選 ,解	
	决練習	
	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。	
	4d-III-3	
	4u-m-5	

				宣導身						
				旦守才 體活動						
				照冶助 促進身						
				心健康						
				的效 益。						
	炶	1	/ 井 帰 丁		DL III 2 T FI	1 明 4 以 以 七 比 () 名 企 对 () 一 方	- ロニーナギ	卓 ル	▼ bl ロl む 悠 切	
	第一	1	健體-E-	2a-III-1 關注健	Db-III-2 不同	1.關注性別刻板印象受到個人、家	第三單元友善	實作	【性別平等教	
	三四		A2 具	爾廷健康議題	性傾向的基	庭、學校與社區等因素的交互作用	的世界	演練	育】	
	單		備探索	^尿 戰超 受到個	本概念與性	影響。	第1課破除性		性E3 覺察性	
	元		身體活		別刻板印象	2.運用 4F 思考法省思性別刻板印	別刻板印象		別角色的刻板	
	友		動與健	人、家京、與	的影響與因	象。	《活動1》性		印象,了解家	
	善		康生活	庭、學	應方式。	3.認同職業的選擇不應受性別的限	別刻板印象的		庭、學校與職	
	的		問題的	校與社 區等因		制。	影響		業的分工,不	
	世田		思考能	西寺囚 素的交			教師帶領學生		應受性別的限	
	界		力,並	系的交 互作用			閱讀課本並配		制。	
	第		透過體				合影片引導學		性 E8 了解不	
			驗與實	之影響。			生運用「4F		同性別者的成	
	課		踐,處	音。 2b-III-1			思考法」思		就與貢獻。	
	破		理日常	20-111-1 認同健			考。			
	除		生活中	康的生			《活動 2》打			
	性		運動與	活規			破性別框架			
	別		健康的	範、態			1.教師以「男			
	刻		問題。				兒有淚不輕			
	板			位觀。			彈」為例,帶			
	印			且既			領學生運用			
	象						4F思考法省			
							思性別刻板印			
							象。			
							2.教師請學生			
							分組討論,運			
							用 4F 思考法			
							完成課本第			
							77 頁對話,			
							省思「女生應			
							該負責做家			
							事」的性別刻			
	t-b-						板印象。	100.11	F ., ., .,	
	第	2	健體-E-	1c-III-2	Gb-III-2 手腳	1.應用水中自救方法,維護運動安	第五單元泳往	操作	【海洋教育】	
	五		A2 具	應用身	聯合動作、	全。	鄭前	發表	海 E2 學會游	
-	單		備探索	體活動	藉物游泳前	2.了解仰漂的動作技能。	第2課矯健如	實作	泳技巧,熟悉	

元	身體活	的防護	進、游泳前	3.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。	蛙游	運動撲滿	自救知能。	
泳		知識,	進15公尺	4.認識區域性運動賽會與現代奧林	《活動 11》	總結性評量	日 秋 7 尼	
往	1	維護運	(需換氣三	匹克運動會。	水中自救方法	心心口口里		
擲	l '	動安	次以上)與	5.表現運動精神和道德規範。	1.教師說明並			
前	1	全。	簡易性游泳	6.分辨運動賽事中選手和觀眾的角	示範「水中自			
第		1d-III-1	比賽。	色與責任。	水乳 水 凸 救方法」。			
二 二		了解運	Bc-III-1 基礎	7.宣導游泳促進身心健康的效益。	2教師將全班			
課	- - / · · -	動技能	運動傷害預	8.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰	分成2人一			
矯	, , ,,	的要素	防與處理方	漂的技能表現。	組,分組演練			
健		和要	法。	10/1.10 JZ NG-74 76	水中自救方			
如	, ,	領。	Cb-III-1 運動		法。			
蛙		1d-III-2	安全教育、		《活動 12》			
游	~~~~	比較自	運動精神與		仰漂動作要領			
		己或他	運動營養知		1.教師說明並			
		人運動	識。		示範「仰漂」			
		技能的	Cb-III-2 區域		的動作要領。			
		正確	性運動賽會		2.教師將全班			
		性。	與現代奧林		分成2人一			
		2c-III-1	匹克運動		組,分組練習			
	國際體	表現基	會。		仰漂。			
	育與健	本運動	Gb-III-1 水中		《活動 13》			
	康議題	精神和	自救方法、		籍物仰漂			
	的素 :	道德規	仰漂 15 秒。		1.教師說明			
	養,並	範。			「藉物仰漂」			
	認識及 2	2c-III-2			活動規則。			
	ロスマ	表現同			2.教師請學生			
	1 化的多	理心、			嘗試運用大寶			
	ガルギ o	正向溝			特瓶代替浮板			
		通的團			和浮條練習仰			
		隊精			漂。			
		神。			《活動 14》			
		2d-III-2 分辨運			仰漂後站立			
		分辨理 動賽事			1.教師說明並			
		助費争 中選手			示範「仰漂後			
		中選士 和觀眾			站立」的動作			
		和甑瓜 的角色			要領。			
		的用巴 與責			2.教師將全班			
		異 貝 任。			分成2人一			
	1	在。 3c-III-1			組,分組挑戰			
		JC 111-1			仰漂 15 秒 ,			

表現穩 (中漂後踩地站) 定的身 起。 體控制 《活動 15》	
	1
和協調	
3d-III-3 臺分享「向運	
透過體動員學習」學	
題。	
4c-III-2 的運動精神。	
比較與	
人的體	
適能與	
運動技工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	
能表	
現。	
点 首 A	
以供店 以供店 以供店	
自	
T °	
第 1	
三 A2 具 關注健 性傾向的基 庭、學校與社區等因素的交互作用 的世界 育】	
單 備探索 康議題 本概念與性 影響。 第1課破除性 性E3 覺察性	
元 身體活 受到個 別刻板印象 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印 別刻板印象 別角色的刻板	
友 動與健 人、家 的影響與因 象。 《活動 3》職 印象,了解家	
善	
的 問題的 校與社 制。 教師請學生上 業的分工,不	
世世思考能區等因思等因	
界 力,並 素的交 制。	
第	
一 験與實 之影 想一想,不同 同性別者的成	
課とは、これでは、「選」をは、「選」をは、「関係」をは、、「関係」をは、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、「関係」をは、、、「関係」をは、、「関係」をは、、、「関係」をは、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	

破除性別刻板印象	生活中 趣	-III-1 同的規、與 態價。		合你呢《業教臺訪單所力要是成的有?活訪師分談,需、內否影職什一動談請享」說具工容對響業麼 4 學「學明備作、工。明想 生職習職的的性作?法 職 上業 業能主別造			
第六單元鈴轉舞技擊第一課扯鈴巔峰	A名備身動康問思力透驗踐理生運健問具索活健活的能並體實處常中與的。 具索活健活的能並體實處常中與的。 以外別的和領目比己人技正性22表極與受的態24分動與的了動的和領目比己人技正性22表極與受的態24分動與的	。 -III-2 較或運動 能確。 -III-3 現積	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略,提高扯鈴學習效能。	第舞第峰《雞1.示架領2.分組組架時察觀否《雞1.示高領2.於六技1 活上教範」。教成,練,,,察正活爬教範」。教於一樣里數 動架師「的師4請習一其並者確動高師「的師是對於一數 別金動 將人學金人他分動。2. 說金動 將人學金人他分動。2. 明雞作 全岭 鈴 於 明雞作 全一生雞練人享作 》 明雞作 全轉 巔 金 並上要 班 分上習觀被是 金 並爬要 班	操發觀	【品德教育】 品 E6 同理分 享。	

	T				Т	1
	3c-III-1		分成 4 人一			
	表現穩		組,請學生分			
	定的身		組練習金雞爬			
	體控制		高,一人練習			
	和協調		時,其他人觀			
	能力。		察,並分享被			
	3c-III-3		觀察者動作是			
	表現動		否正確。			
	作創作		《活動 3》金			
	和展演		雞飛渡			
	的能		1.教師說明並			
	力。		示範「金雞飛			
	3d-III-1		渡」的動作要			
	應用學		領。			
	習策		2.教師將全班			
	略,提					
	高運動		分成4人一			
	技能學		組,請學生分			
	習效		組練習金雞飛			
	能。		渡,一人練習			
	APP -		時,其他人觀			
			察,並分享被			
			觀察者動作是			
			否正確。			
			《活動 4》金			
			雞動作組合			
			教師請學生挑			
			戰做出金雞上			
			架、金雞爬			
			高、金雞飛渡			
			動作,連續不			
			中斷。			
第 1	健體-E- 4b-III-1 Db-III-2 不同	1.認識性別友善廁所的設置理念。	第三單元友善	發表	【性別平等教	
	A2 具 公開表 性傾向的基	2.運用 4F 思考法省思葉永鋕事件。	和二十九次号 的世界	實作	育】	
甲	備探索 達個人 本概念與性	3.公開表達個人願意尊重不同性別	第2課尊重特	보다	性E1 認識生	
一	身體活 對促進 別刻板印象	特質。	第 2 蘇寺里村		理性別、性傾	
人 友 人	動與健 健康的 的影響與因	4.使用不歧視約定書支持自己願意	^貝 《活動 1》認		向、性別特質	
久 善	助 與 健	尊重不同性別特質的立場。	《活動 1》 認 識性別友善廁			
					與性別認同的	
的	111,0.14	5.以同性婚姻家庭情境,認識性傾	所		多元面貌。	
世	14 7 744	向基本概念。	1.教師帶領學		性 E12 了解	
界	力,並 使用適		生閱讀課本並		與尊重家庭型	

第	透過體	切的事	配合影片說明	態的多樣性。
中	版與實 			
		證來支	性別友善廁所	
課	践,處	持自己	的定義及設置	•
尊	理日常	健康促	理念。	
重	生活中	進的立	2.教師說明性	
特	運動與	場。	別特質概念。	
質	健康的		《活動 2》葉	
	問題。		永続事件	
			教師帶領學生	
			閱讀課本,訪	
			明玫瑰少年菜	
			永鋕事件。	
			【《活動 3》尊	
			重差異	
			教師帶領學生	
			閱讀課本,訪	
			明:為了避免	
			發生如同葉永	
				
			劇,面對不同	
			性别特質者,	
			「尊重差異」	
			是消弭偏見和	,
			歧視的關鍵。	
			你願意這麼做	
			嗎?如果願	
			意,請在「不	
			歧視約定書」	
			 	
			《活動 4》性	
			別友善	
			1.教師帶領學	
			生閱讀課本並	
			配合影片說明	
			同性婚姻。	
			2.教師透過教	
			基本概念。	

		第 2	健體-E-	1d-III-1	Ic-III-1 民俗	1.了解並表現扯鈴的動作技能。	第六單元鈴轉	操作	【品德教育】
保護					-				
克									
轉			· ·				·		
上枝									
日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本				比較自			The state of the s		
通過 一選動 大運動 大選動 大選 大選			-	已或他					
一课 技能的 工				人運動					
選				技能的		7.5			
世 全 (<u>ڀ</u>	課		正確					
2c-III-3		· .		性。					
養養 養養 與大 與大 與大 與大 與大 與大 與大 與大 與大 與大				2c-III-3					
極寒 使 使									
開題。 東接受挑戦 的學習 態度。 2d-III-1 分字運 態度。 2d-III-1 分字運 動於賞 與創作 的美感 整驗。 3c-III-1 表現稳 定的身 體控制 和協調 能力力。 3c-III-3 表現動 作例程 和協調 能力力。 3d-III-1 處用學				極參					
要求書動作是		'		與、接					
			',,~				· ·		
態度。 2d-III-1 分享運動於實與創作 的美感。 3G-III-1 表現穩定的身體控制 和協調 能力。 3G-III-3 表現動 作制作 和展演 的能 力。 3d-III-1 表現現實									
2d-III-1 分享運動欣賞									
分字理 動 (
動放實 與創作 的美感。 3c-III-1 表現穩 定的身 體控制 和協調 能力。 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學									
與創作 的美感 體驗。 3c-III-1 表現穩 定的身 體控制 和協調 能力。 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學							The state of the s		
爾				· ·					
體驗。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制 和協調 能力。 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學									
\$\frac{3c-\text{III-1}}{\pi \$\pi \text{\$\pi \t									
作時你遇到什麼狀況,使你無法順利完成? 「新力。 「新力。」 「新月」 「一記。 「一。 「一。 「一。 「一。 「一。 「一。 「一。									
度狀况,使你無法順利完成? 一個									
無法順利完成? 能力。 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學									
成? 成? 《活動 7》址 鈴表演秀 教師將全班分 成 3 人一組, 合作運用「魔 的能 力。 3d-III-1 應用學									
に 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學									
表現動作創作 和展演的能力。 对。 3d-III-1應用學 等表演秀教師將全班分成3人一組,合作運用「魔術解鈴」、合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動									
大切									
成3人一組, 合作運用「魔 術解鈴」、 了翻筋斗」技 巧設計組合動									
1							· ·		
がル カ。 3d-III-1 應用學 (術解鈴」、 「翻筋斗」技 巧設計組合動									
Tan Salar									
」				心川子			作,練習熟練		

					T		T T	
		習策			後,分組上臺			
		略,提			表演。			
		高運動						
		技能學						
		習效						
		能。						
Š	第 1	健體-E- 1b-III-2	Db-III-3 性騒	1.認識性騷擾。	第三單元友善	發表	【性別平等教	
]	三	A2 具 認識健	擾與性侵害	2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴	的世界	演練	育】	
<u> </u>	單	備探索 康技能	的自我防	重性。	第3課護身體		性 E5 認識性	
j	元	身體活 和生活	護。	3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方	自主權		騷擾、性侵	
	友	動與健 技能的		式。	《活動1》認		害、性霸凌的	
	善善	康生活 基本步		4.自我反省,避免成為性騷擾加害	識性騷擾		概念及其求助	
	的	問題的驟。		者。	教師帶領學生		管道。	
	世	思考能 2a-III-2			閱讀課本並配			
	界	力,並 覺知健			合影片說明性			
	第	透過體 康問題			騷擾的定義。			
	=	驗與實 所造成			《活動 2》身			
	課	践,處 的威脅			體界線與身體			
	維	理日常 感與嚴			自主權			
1	護	生活中 重性。			教師帶領學生			
	身	運動與 3b-III-3			閱讀課本並配			
	明豆	健康的 能於引			合影片說明身			
	自	問題。 導下,			體界線與身體			
	主	表現基			自主權。			
	權	本的決			《活動3》冷			
1 TP	rE	策與批			静拒絕性騷擾			
		判技			教師請學生分			
		能。			組上臺演練拒			
					絕性騷擾。			
					《活動4》性			
					■ 《冶動 4 》性 ■ 騷擾因應方式			
					教師帶領學生			
					閱讀課本,說 明:遭遇性騷			
					明·遺廸性驗 擾時,如果對			
					方不尊重你的			
					感受和拒絕,			
					仍持續騷擾,			
					可以採取以下			
					行動。			

第 2 後	建體-E- 1d-Ⅲ-1	Ic-III-1 民俗	1.了解並表現扯鈴的動作技能。	第六單元鈴轉	操作	【品德教育】
	2 具 了解運	運動組合動	2.比較自己或他人扯鈴動作技能的	舞技擊	發表	品 E6 同理分
	请探索 動技能	作與遊戲。	正確性。	第1課扯鈴巔		享。
	身體活 的要素	Ic-III-2 民俗	3.表現積極參與、接受挑戰的學習	峰		'
	助與健 和要	運動簡易性	態度。	《活動8》魚		
	東生活 領。	表演。	4.表現扯鈴動作組合和創作展演的	躍龍門		
	引題的 Id-III-2		能力。	1.教師說明並		
	思考能 比較自		5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。	示範「魚躍龍		
	力,並 己或他		6.應用學習策略,提高扯鈴學習效	門」的動作要		
	透過體 人運動		能。	領。		
	放與實 技能的		73	2.教師提問:		
	·· 人,處 正確			練習魚躍龍門		
	里日常 性。			動作時你遇到		
	上活中 2c-III-3			一 什麼狀況,使		
	重動與 表現積			你無法順利完		
	建康的 極參			成?		
	月題。 與、接			/%· 《活動 9》仰		
	受挑戰			觀星斗		
	的學習			1.教師說明並		
	態度。			示範「仰觀星		
	2d-III-1			斗」的動作要		
	分享運			領。		
	動欣賞			2.教師提問:		
	與創作			練習仰觀星斗		
	的美感			動作時你遇到		
	體驗。			一 什麼狀況,使		
	3c-III-1			你無法順利完		
	表現穩			成?		
	定的身			《活動 10》		
	體控制			业 给挑 戰		
	和協調			non-stop		
	能力。			1.教師說明		
	3c-III-3			「扯鈴挑戰		
	表現動			non-stop」活		
	作創作			動規則。		
	和展演			2. 教師提問:		
	的能			你這組都挑戰		
	カ。			成功了嗎?和		
	3d-III-1			同學說出你遇		
	應用學			到的問題,共		

第三	健體-E- A2 具	習略高技習能 策,運能效。 Ib-III-2	Db-III-3 性骚 擾與性侵害	1.認識性侵害。 2.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴	同挑《拋1.示鈴領2.分組組鈴時察觀調第的解戰活接教範」。教成,練,,,察整三世決。動鈴師「的師4請習一其並者之單界並 11、 明接作 全一生接練人享作。友專 班 分 習觀被須 善次	發表實作	【性別平等教育】	
單元友善的世界第三課維護身體自主權	備身動康問思力透驗踐理生運健問探體與生題考,過與,日活動康題索活健活的能並體實處常中與的。	康和技基驟 22覺康所的感重3b能導表本策判能技生能本。III知問造威與性III於下現的與技。能活的步 22健題成脅嚴。33引,基決批	的護。	重性。 3.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 4.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 5.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。	第自《識教閱明義《除教防備念覺發想加是請性3主活性師讀性。活性師性正,、生,害陌運思課權動侵帶課侵。動侵提侵確以防。性者生用考護。5害領本害。6害問害的提範想侵只人「」身。》學,的》谜:須觀高危一害可嗎批技體。認。生說定。破思預具。警險。的能?判能		性 E5 認識性	

	3c-III-3 表現動 作創作					
	和展演的能					
	力。					
	3d-III-1					
	應用學					
	習策略,提					
	技能學					
	習效					
	能。					
第 1	健體-E- 1b-III-2	Db-III-3 性騒	1.理解預防性侵害的方法、遭遇性	第三單元友善	演練	【性別平等教
二	A2 具 認識健 備探索 康技能	擾與性侵害	侵害的因應方式。	的世界		有】
單	備探索 康技能 身體活 和生活	的自我防 護。	2.主動表現預防性侵害的方法。 3.演練遭遇性侵害的因應方式。	第3課護身體 自主權		性 E5 認識性 騷擾、性侵
友	動與健 技能的	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	J. 供然追避住佼吉的囚惩刀式。	《活動8》遭		無後、任役 害、性霸凌的
善善	康生活 基本步			遇性侵害時的		概念及其求助
约	問題的驟。			自救方法		管道。
世	思考能 2a-III-2			教師帶領學生		
界	力,並 覺知健 透過體 康問題			閱讀課本,說		
第	透過體 康問題 驗與實 所造成			明遭遇性侵害 時的自救方		
二 二 二 課	殿,處 的威脅			时的自救力 法。		
維	理日常 感與嚴			《活動9》遭		
護	生活中 重性。			受性侵害時的		
身	運動與 3b-III-3			處理方法		
贈	健康的 能於引			教師帶領學生		
自	問題。 等下, 表現基			閱讀課本,說		
主 權	本的決			明遭受性侵時 的處理方法。		
1年	策與批			的处址刀伍°		
	判技					
	能。	D4 III 2 比較	1 7 知 卦 數 壬 前 沿 上 壬 四 户 儿 壬 ル	第上 盟 二 从	43. 化	【口体业本】
第 2 六	健體-E- 1d-III-1 A2 具 了解運	Bd-III-2 技擊 組合動作與	1.了解技擊手部進攻和防守的動作 技能。	第六單元鈴轉 舞技擊	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分
單	A2 共 寸 //	應用。	Q. Q	第2課靈活玩	73 12	字。
元 元	身體活的要素		3.表現同理心、正向溝通的團隊精	技擊		•

,	•				
鈴	動與健	和要	神。	《活動 1》手	
轉	康生活	領。	4.表現技擊進攻和防守動作。	部進擊動作	
舞	問題的	2c-III-2	5.透過體驗或實踐,解決技擊活動	1.教師說明並	
技	思考能	表現同	的問題。	示範「手部進	
擊	力,並	理心、	6.練習技擊活動,養成規律運動習	擊」的動作要	
第	透過體	正向溝	慣。	領。	
=	驗與實	通的團		2.教師將全班	
課	踐,處	隊精		分成4人一	
靈	理日常	神。		組,請學生分	
活	生活中	3c-III-1		組練習手部進	
玩	運動與	表現穩		擊動作,一人	
技	健康的	定的身		練習時,其他	
擊	問題。	體控制		人觀察,並分	
		和協調		享被觀察者動	
		能力。		作是否正確。	
		3d-III-3		《活動 2》腳	
		透過體		部進擊動作	
		驗或實		1.教師帶領學	
		践,解		生複習「腳部	
		決練習		進擊」的動作	
		或比賽		要領。	
		的問		2.教師將全班	
		題。		分成4人一	
		4d-III-1		組,請學生分	
		養成規		組練習腳部進	
		律運動		擊動作,一人	
		習慣,		練習時,其他	
		維持動		人觀察,並分	
		態生		享被觀察者動	
		活。		作是否正確。	
				《活動 3》拳	
				打腳踢	
				教師説明「拳	
				打腳踢」活動	
				規則,並帶領	
				學生分組進	
				行。	
				《活動 4》連	
				續拳腳動作	
				1.教師說明	
				1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	

作 : 活動規	·										
別								「連續拳腳動			
2. 2. 表的結婚生 分享奉際動作 組合方式,常 試同學的組合 再次演發。 《活動 5) 有 色吸媒拳 - 数級規則 -								作」活動規			
分享各颗動作 銀合方式,實 技術之為 (活動分) 和 包收錄等 教師規則「布 包收錄等」活動規則 「國國擊布 包上 活動規則 「國國擊布 包上 活動規則 「國國擊布 包上 活動規則 」之數解變利移動 自操所係遇到 作應問題對 作應問題對 有同學時論過 實施與利 通。 (活動力) 慶 造遊擊與同解 1.故跡配則 「健遠避擊與 因縣。 一人主義 一之主義 一之之 一之之 一之之 一之之 一之之 一之之 一之之 一之											
組合方式,實 提門學的組合 再次演練。 《添酌 5) 布 包數錄奏 表術說明「有 包數錄奏」活動規則,並等 行作。 《添酌 6) 国 副擊布色 1. 技術說明 「劉國擊布 包」活動規 明。 《表數 7) 發 通其來作過到 行應問題?請 和同學討論並 當試解決問 通過。 《活動 7) 侵 達生會與別辦 1. 技術說明 「完正達擊與 同類。 《活動 7) 侵 達生會與別辦 1. 技術說明 「完正達擊與 同類。 《活動 7) 侵 達生會與別辦 1. 技術說明 「完正達擊與 同類。 《活動 7) 侵 達生會與別辦 1. 技術說明 「完正達擊與 同類。 《活動形」 別。 《表數子》 《海里子文本 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等								2.教師請學生			
禁用學的組合 持次演練。								分享拳腳動作			
再次演練。 《活動分》布 包與磁導 被師說明「布 包與磁導」 活動規則,並帶 領學生分細進 行。 物規則,並帶 20」活動規 則。 「周園擊布 包」活動規 則。 「規解認則 「中原問題?請 和同學討論並 者試解決則 「機遇逐擊與同聯」。 《活動了) 侵 遠逸擊與同聯」 「機速逐擊與同聯」 「被擊不								組合方式,嘗			
《活動5》布 包吸鐵拳 散師說明「布 包吸鐵料,适帶 領學生分組進 行。 《活動6》 图								試同學的組合			
色皮織拳 教師説明「布 色皮織拳」活動規則、並帯 領學生分組進行。 (深動 6) 固 国								再次演練。			
整師說明「布 包皮類學」活動規則,並帶 領學生介維進 行。 《活動台》閱 圖聲布色 1.數師說明 「閱閱擊布 色」活動規則 別。 2.教師提問: 練習擊打移動 目標問題;請 和同學請准 會誠解決問 「慢達逐擊與因線 1.教師說明 「慢達逐擊與 因線:活動規則。 2.教師請學生 今享到斷因樂 因,活動規則。 2.教師請學生 分享到斷因樂 日,教師說明 「慢達逐擊與 因解:活動規則。 2.教師請學生 分享到斷因樂 的故襄。 第二華元本 第二華元 第二華元本 第二華元 第二華元 第二華元 第二華元 第二華元 第二華元 第二華元 第二華元								《活動 5》布			
Dougle Dout Dout								包吸鐵拳			
								教師説明「布			
								包吸鐵拳」活			
(活動 6) 園											
(《活動 6》图 图 整布 包 1. 教 節 說明 「								領學生分組進			
国撃布包 1.教師説明 「国国撃布 包」:教師提問: 練習擊打移動 目標時係過到 什麼問題? 請和同學討論並 實試解決問 題。 《活動 7.〉慢 遠進擊與閃線 1.教師説明 「慢遠進擊與 閃縣」活動規則。 2.教師請學生 今享判斷閃縣 前 2.教師請學生 今享判斷閃縣 的缺竅。 2.教師請學生 6 字判斷閃線 的缺額。 2.教師請學生 6 字判斷閃線 的 3 完動 元 及善 資作 資練								行。			
1. 数師說明								《活動 6》圍			
「園園磐布 包」活動規 則。 2.教師提問: 練習擊打移動 目標時你遇到 什麼問題?請 和同學討論並 嘗試解決問 題。 《活動 7》慢 遠遊擊與因縣 1.教師說明 「慢速遊擊與 関射。 2.教師請學生 分享判斷因縣 的缺竅。 2.教師請學生 分享判斷因縣 的缺竅。 第 1 在體上 A2具 認識健學 提與性侵害 源承求協助。								圓擊布包			
「園園磐布 包」活動規 則。 2.教師提問: 練習擊打移動 目標時你遇到 什麼問題?請 和同學討論並 嘗試解決問 題。 《活動 7》慢 遠遊擊與因縣 1.教師說明 「慢速遊擊與 関射。 2.教師請學生 分享判斷因縣 的缺竅。 2.教師請學生 分享判斷因縣 的缺竅。 第 1 在體上 A2具 認識健學 提與性侵害 源承求協助。								1.教師說明			
関。											
関。								包」活動規			
線習擊打移動 目標時你遇到 什麼問題: 新和同學討論並 嘗試解決問 題。 《活動 7》慢 遠進擊與際 门線, 這數學與 內解, 」活動規則 則。 2.教師請學生 分享判斷閃躲 的缺竅。 第 1 健體-E- A 2 具 認識健 擾與性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 演練 6 費件											
線習擊打移動 目標時你遇到 什麼問題: 新和同學討論並 嘗試解決問 題。 《活動 7》慢 遠進擊與際 门線, 這數學與 內解, 」活動規則 則。 2.教師請學生 分享判斷閃躲 的缺竅。 第 1 健體-E- A 2 具 認識健 擾與性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 演練 6 費件								2.教師提問:			
目標時你遇到 什麼問題?請和同學討論並 嘗試解決問 題。											
第 1 健體-E-A2 具 Ib-III-2 認識健 Ib-III-3 性醫											
和同學討論並 嘗試解決問 題。 《活動 7》慢 速進擊與閃躲 1.教師說明 「慢速進擊與 閃躲」活動規 則。 2.教師請學生 分享判斷閃躲 的訣竅。 第 1 健體-E- A2 具 Db-III-3 性騷 是與性侵害時能運用多元的健康資 源專求協助。 第三單元友善 實作 演練											
第 1 健體-E-A2 具 Ib-III-2 認識健 擾與性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 演練 育】											
第 1 健體-E- A2 具 Ib-III-2 Naixite I.受性侵害時能運用多元的健康資源專求協助。 第三單元友善實作演練 【性別平等教育》											
第 1 健體-E-A2 具 Ib-III-2 認識健 Db-III-3 性騷 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 的世界 實作 演練 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 資練 頁件 演練											
第 1 健體-E-A2 具 Ib-III-2 認識健 Ib-III-3 性醫 源尋求協助。 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 演練 實作 演練								《活動7》慢			
第 1 健體-E-A2具 Db-III-2 認識健 擾與性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 的世界 資練 「性別平等教 的世界 資練											
「慢速進擊與 閃躲」活動規則。											
第 1 健體-E-A2 具 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三本務 第三單元友善實作 1 大學性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善實作 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善實作											
第 1 健體-E- A2 具 Ib-III-2 認識健 Db-III-3 性騷 源尋求協助。 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 演練 育】 【性別平等教 的世界 演練											
第 1 健體-E-A2具 1b-III-2 認識健 擾與性侵害 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 所尋求協助。 第 1 演練 育】											
第 1 健體-E- A2 具 Ib-III-2 認識健 擾與性侵害 I.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 的世界 演練 育】 【性別平等教 育】											
第 1 健體-E- A2 具 Ib-III-2 認識健 擾與性侵害 I.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 的世界 演練 育】											
第 1 健體-E- A2 具 Ib-III-2 認識健 擾與性侵害 Db-III-3 性騷 1.受性侵害時能運用多元的健康資 第三單元友善 實作 1.受性侵害時能運用多元的健康資 的世界 演練 育】											
三 A2 具 認識健 擾與性侵害 源尋求協助。 的世界 演練 育】		第	1	健體-E-	1b-III-2	Db-III-3 性騒	1.受性侵害時能運用多元的健康資		實作	【性別平等教	
		單		備探索	康技能	的自我防	2.用生活技能「批判性思考」,破	第3課護身體		性 E5 認識性	

元	身體活	和生活 護	. 0	除針對性侵受害者說法的迷思。	自主權	騷擾、性侵
友	動與健	技能的		3.願意同理並關懷性侵受害者。	《活動 10》	害、性霸凌的
善善善	康生活	基本步		5. 侧心门工业侧依上尺人占有	性侵受害者的	概念及其求助
的	問題的	聚。			求助資源	管道。
世	思考能	2a-III-2			教師帶領學生	p
界	力,並	覺知健			閱讀課本並請	
第	透過體	康問題			學生上網搜尋	
三 三	驗與實	所造成			性侵害受害者	
課	践,處	的威脅			的求助資源,	
維	理日常	感與嚴			分組上臺分享	
護	生活中	重性。			求助資源的服	
身	運動與	3b-III-3			務內容。	
カー	健康的	能於引			《活動 11》	
自	問題。	導下,			破除面對性侵	
主	151/00	表現基			受害者的錯誤	
權		本的決			觀念	
1		策與批			教師帶領學生	
		判技			閱讀課本,引	
		能。			導學生運用生	
					活技能「批判	
					性思考」,破	
					除針對性侵受	
					害者說法的迷	
					思。	
					《活動 12》	
					關懷性侵受害	
					者	
					教師帶領學生	
					閱讀課本並提	
					問:性侵害受	
					害者常獨自承	
					受壓力、不敢	
					求助,除了專	
					業機構所提供	
					的協助之外,	
					周遭的人也可	
					以適時伸出援	
					手,你知道可	
					以怎麼做嗎?	
					《活動 13》	
					1U \$/ 1J	

第三單元友善的世界第三課維護身體自主	1	健A備身動康問思力透驗踐理生運健問體具探體與生題考,過與,日活動康題上,過與,日活動康題上,素活健活的能並體實處常中與的。	维態活	Db-III-3 性騷 擾與性侵害 的自我防 護。	1.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法,避免私密影像外流,並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。	「防則2.在遭以物徒可隨品呢第的第自《認削教介性《網削教閱合福務短開」。教生遇善品。以手保?三世3主活識 師紹剝活路陷師讀影利司以心活 師活危用抵想如可護 單界課權動兒 配網削動兒阱帶課片部兒紅玩動 提中險身禦一何得自 元 護 1少 合路。15少 領本和保童糾攻規 問如,邊歹想運的己 友 身 》性 影兒 》性 學並衛護及以及規 門如,邊歹想運的己 友 身 》性 影兒》 製 生配生服少划	發表	【育性騷害、概管 即一部性慢素、念道 以上,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	
主權第六	2	健體-E- B3 具	表本策判能 Ic-III-1 運	Ib-III-2 各國 土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。	務司兒童人 學 與 別 明 報 報 的 以 制 縣 带 網 的 附 解 的 附 的 所 解 的 附 的 所 解 的 的 所 解 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分	
單		備運動	動技能		2.比較自己或他人土風舞舞步的正	第3課樂跳土	總結性評量	享。	

	1		T .		1	
元	與健康	要素和	確性。	風舞		
鈴	有關的	基本運	3.表演《野豌豆》土風舞。	《活動 1》		
轉	感知和	動規	4.欣賞土風舞展演,分享心得。	《野豌豆》土		
舞	欣賞的	範。		風舞舞序		
技	基本素	1d-III-2		1.教師說明:		
擊	養,促	比較自		《野豌豆》是		
第	進多元	己或他		一支波蘭的土		
三	感官的	人運動		風舞,配合輕		
課	發展,	技能的		快活潑的節奏		
樂	在生活	正確		走步、拍手,		
跳	環境中	性。		一起來跳這支		
土	培養運	2d-III-1		土風舞,和同		
風	動與健	分享運		伴享受愉悦的		
舞	康有關	動欣賞		氛圍 。		
	的美感	與創作		2.教師播放		
	體驗。	的美感		《野豌豆》土		
	健體-E-	體驗。		風舞教學影		
	C3 具	3c-III-3		片,帶領學生		
	備理解	表現動		了解舞蹈動		
	與關心	作創作		作、舞序。		
	本土、	和展演		3.教師說明並		
	國際體	的能		示範「《野豌		
	育與健	カ。		豆》土風舞」		
	康議題			舞序。		
	的素			《活動 2》		
	養,並			《野豌豆》土		
	認識及			風舞表演與欣		
	包容文			当員		
	化的多			1.教師請學生		
	元性。			分組上臺表演		
				《野豌豆》土		
				風舞並相互觀		
				摩。		
				2.表演結束		
				後,教師請學		
				生發表觀摩心		
				得,完成		
				「《野豌豆》		
				土風舞」學習		
				工		
				T *		

中国	<i>kt</i> : 1	/ 生間	D1 III 2 13 mg	1 27 15 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	炒ー四ーレン	が ±	【 1.1 1.1 1.1	
學 元		. •						
无						總結性計重		
及								
基本步 問題的 提示			護。		· ·			
問題的								
世界								
是如健 爱如健 医神经 医多种 医		11,0		4.理解私密影像外流的因應方式。	· ·		管道。	
第三三		10 1 10 20 11						
原政		74 11 1 12 12 12						
選集		AL ALL IN						
發生 生活中		7/4/21 1/2 1/2						
整 生活中 運動與 (健康的 問題。 3b-III-3		D 46 777						
度數與 (健康的) 問題。 2		1 "						
機 使		T. 1 21 HI 2						
日 自 主 様	身	世 知 共 日 出 出 コ						
表現基本的決策與批判技能。 表現基本的決策與批判技能。 表現基本的決策與批判技能。 是理學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	贈				教師帶領學生			
本的決策與批判技能。 本的決策與批判技能。 本的決策與批判技能。 「不可能性利用的方式。」 本的決策與批判技能。 「不可能性利用的方式。」 本的決策與批判技能。 「不可能性的,可以意應做? 「主教師不可以。 「主教師不知性 「表於後之理中 「、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	自	四尺。			閱讀課本並配			
策與批 判技 能。 第 1 2) 說明 避免為網路性對削加。 《活動 18 》 私密影像外流 處理 1 教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學	主				合衛生福利部			
判技能。 對人	權				保護服務司兒			
能。 開房報報 事!?》說明 避免成為網路 性剝削加害者 的原則。 《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					童及少年性剝			
事!?》說明 避免成為網路 性類削加害者 的原則。 《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情感,? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					削防制《分享			
避免成為網路性剝削加害者的原則。 《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學		能。			照片很有			
性剝削加害者的原則。 《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					事!?》說明			
的原則。 《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					避免成為網路			
《活動 18》 私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					性剝削加害者			
私密影像外流 處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					的原則。			
處理 1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					《活動 18》			
1.教師提問: 如果不幸遭遇 私密影像外流 的情況,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					私密影像外流			
如果不幸遭遇 私密影像外流 的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					處理			
私密影像外流的情況,可以怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					1.教師提問:			
的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					如果不幸遭遇			
的情况,可以 怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					私密影像外流			
怎麼做? 2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學								
2.教師介紹性 影像處理中 心,並帶領學					· ·			
影像處理中 心,並帶領學								
心,並帶領學								
					生到性影像處			
理中心查詢調								
高社群和通訊								

						軟體隱私設定 的方法。			
第	2	健體-E-	1c-III-1	Ib-III-2 各國	1.了解並表現《洛哈地》土風舞基	第六單元鈴轉	操作	【品德教育】	
六		B3 具	了解運	土風舞。	本舞步。	舞技擊	發表	品 E6 同理分	
單		備運動	動技能		2.比較自己或他人土風舞舞步的正	第3課樂跳土	運動撲滿	享。	
元		與健康	要素和		確性。	風舞	總結性評量	,	
鈴		有關的	基本運		3.表演《洛哈地》土風舞。	《活動 3》			
轉		感知和	動規		4.欣賞土風舞展演,分享心得。	《洛哈地》土			
舞		欣賞的	範。			風舞基本舞步			
技		基本素	1d-III-2			1.教師說明:			
擊		養,促	比較自			《洛哈地》是			
第		進多元	已或他			一支以色列的			
三		感官的	人運動			土風舞,圍圓			
課		發展,	技能的			齊舞展現以色			
樂		在生活	正確			列人團結的民			
跳		環境中	性。			族風格。一起			
土		培養運	2d-III-1			來跳這支土風			
風		動與健	分享運			舞,體驗異國			
舞		康有關	動欣賞			風情。			
		的美感	與創作			2.教師配合			
		體驗。	的美感			《洛哈地》土			
		健體-E-	體驗。			風舞教學影			
		C3 具	3c-III-3			片,說明並示			
		備理解	表現動			範「《洛哈			
		與關心	作創作			地》土風舞基			
		本土、	和展演			本舞步」。			
		國際體	的能			3.教師將全班			
		育與健	力。			分成2人一組			
		康議題				練習基本舞			
		的素				步,請學生互			
		養,並				相觀察動作的			
		認識及				正確性,以及			
		包容文				動作調整方			
		化的多				法。			
		元性。				《活動 4》			
						《洛哈地》土			
						風舞舞序			
						1.教師播放			
						《洛哈地》土			
						風舞教學影			

了解舞蹈動 作、舞序。 2.教師兒《洛哈地》土風舞 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風靡。 2.表演結束 後,教師請學 生發表處學心 得,教成 「《洛哈地》		1	1		1	
作、舞序。 2.教師說明並 示範「《洛哈 地》土風舞」 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 實 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					片,帶領學生	
2.教師說明並 示範「《洛哈 地》上風舞」 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					了解舞蹈動	
2.教師說明並 示範「《洛哈 地》上風舞」 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					作、舞序。	
示範「《洛哈 地》土風舞」 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師詩學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
地》土風舞」 舞序。 《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
舞序。 《活動 5》 《洛哈地》上 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》上 風舞並相互觀 摩 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
《活動 5》 《洛哈地》土 風舞表演與欣賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
《洛哈地》土 風舞表演與欣 賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
風舞表演與欣賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
賞 1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
1.教師請學生 分組上臺表演 《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
分組上臺表演《洛哈地》土 風舞並相互觀摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					賞	
《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					1.教師請學生	
《洛哈地》土 風舞並相互觀 摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》					分組上臺表演	
風舞並相互觀摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
摩。 2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
2.表演結束 後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
後,教師請學 生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
生發表觀摩心 得,完成 「《洛哈地》						
得,完成 「《洛哈地》						
「《洛哈地》						
					土風舞」學習	

第二學期

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×(____年級和____年級) 否■

教材版本	康軒版第十二冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(57)節
課程目標	1.認識食品的生產、加工、添加物與標示 2.運用餐飲衛生安全五面向,檢視店家的領 3.認識全民健康保險制度,珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為,避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響,建立全方何 6.認識代謝症候群和常見慢性病,反省個人 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙與	新生安全,預防食品中毒。 。 立的健康人生。 人生活習慣。 步伐動作,進行羽球比賽。	

- 10.體驗攀岩活動,欣賞運動賽事。
- 11.演練技擊攻防動作。
- 12.掌握蛙泳動作要領,檢核個人游泳與自救能力。
- 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。

教學進度		節	學習領 域	學習重	點					跨領域統整
週次	單元名稱	數	核心素養	學習 表現	學習 內容	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 (無則免)
第一週	第食解第物 一日密一的 课旅程		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E-探活康題能並驗,常運康。多數生的 透與處生動的	1a理進生方資規1b2健能活的步22覺康所的感重3b3引下現的與技4b1III解健活法源範III認康和技基驟III知問造威與性III能導,基決批能III公II-3促康的、與。1-識技生能本。1-2健題成脅嚴。1-於 表本策判。1-開	Ea-III-4 生加保衛全	1.的程2.履以歷訊品程3.的程2.履以歷訊品程6.能標產關掌生鮮流產章銷資握產	第一單元食品安全解密 第1課食物的旅程 《活動1》鮮乳製作流程 1.教師帶領學生閱讀課本第6-7頁情境,並配合影片說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動2》認識產銷履歷 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁,並配合影片說明「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷農產品」學習單,請學生和家人一起到超市,內解產品的履歷和生產資訊,並記錄下來。	發實	【育 良慣品 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	

第二週	第 好 第 明 郑 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	2	健具身與活慣進全並人發與潛健具他受體備體健的,身發認特展保能體備人,E-同感在B-好動生 促健,個,動的 C2 體	表人進的與場 IC了動要基動範112 自他動的性113 比准達對健觀立。 III解技素本規。III的己人技正。 IIII解的和個促康點 II運能和運 I-較或運能確 I-解的和	Ha-III-/球動動基	1.單則2.規學作隊3.表球能4.比與略了打與遵則互,精在現的。探賽防。解發站守,相表神活羽動 索的守羽球位上與合現。動球作 羽進策球規。課同 團 中發技 球攻	《活動 2》發球 1、2、3 1.教師說明「發球 1、2、3」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:如何控 制發球的落點呢?討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰	問答操作	【品意教育】 品 E3 溝通 音人際關係。	
第二週			進全並人發與潛健具他 身發認特展保能體備人 心展識質運健。E-C2 健,個,動的	範112自他動的性113比進防略2c表理正通隊神。III-භ己人技正。III-解攻守。III現心向的精。II-較或運能確 I-解的和策 2同、溝團	礎戰	作隊3.表球能探賽的 表神動球作 羽進策 團 中發技 球攻	1.教師說明「發球1、2、3」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:如何控 制發球的落點呢?討論後再次進行活動。 《活動3》黃金發球守護戰 1.教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:怎麼做			
				3c-III-1 表定體和 的控協力 能力 3d-III-						

	第一 元	1	仏寺 恩軸 F A2	2比的和策4d-III-裁實持生 演賽進防略-III-歲運 維態。 1a-III-3	Fa-III-	1海田「₩	笋 _	滨庙	『口油数	
第三週	第食解第的 一日		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E-探活康題能並驗,常運康。	la理進生方資規1b2健能活的步22覺康所的感重3b3引下現的與III解健活法源範III認康和技基驟III知問造威與性III能導,基決批II3促康的、與。1-識技生能本。22健題成脅嚴。1-於 表本策判	Ea-III-4 生加保衛全 《產工存生。	1.判技加2.判技使加點3.過食添康嚴運性能工運性能用物。覺多品加的重用思,食用思,食的 知超、物影性「考辨品「考解品優 攝加食對響。批」識。批」析添缺 取工品健與	3.教師發下「食安新聞追追追」學習單,請學生課後蒐集食安新聞,並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動 4》解析食品添加物 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁,並說明「食品添加物」。	演實問練作答	【育品生德 起】 I 習。	

	第四單元 四單元 好球開打 第一課 羽球 同樂	2 健果身與活慣進全並人體,個,個,	技4b-II-人進的與場 1c了動要基動範1d2自能II-開個促康點 11-運能和運 1-較或	Ha-III- 1網性運本及戰。 電力	1.規學作隊 2.表球球與夢門 4.表現主與合現。動球擊小遠課同 團 中發 球球	第四單元好球開打第1課羽球同樂《活動4》平擊球姿勢 1.教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2.教師示範後將全班分為2人一組,一人拋球,另一人練習以平擊球姿勢擊球過網。練習10球後,兩人角色互換。 《活動5》雙人平擊球練習」活動進行方	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。
第四週		一發與潛健具他受育健中人公爭團合進康內展保能體備人,活康樂互平,隊作身。《運健。 E 同感在動生於動競並成,心數的 C 2 體和活與、 與員促健	他動的性1d3比進防略2c表理正通隊神3c表定體人技正。III了賽攻守。III現心向的精。III現的控運能確 II解的和策 2同、溝團 11穩身制		入的能 3. 比與略 4. 平小遠要 5. 與動正學的。探賽防。了擊球球領比他作確內作 索的守 解球與的。較人技性別進策 羽、擊動 自羽能。 球攻 球擊高作 己球的	式:2人一組,隔網練習以平擊球對打。 《活動 6》平擊球計次賽 1.教師說明「平擊球計次賽」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:如何增 加連續回擊平擊球的次數呢? 《活動 7》輕放小球 1.教師說明並示範羽球「小球」動作要領。 2.教師示範後說明「輕放小球」活動進行方 式:2人一組,隔網練習擊小球,互相回擊		

给 一	· 元 1 /4 珍岫	和能 3d-III- 協力III- 線賽進防略II- 人名 1 規動慣持生 12 12 13 14 15 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	Fa III	1 切业 & 口	第一 昭 元 今 口 它 入 知 	※ 主	【 口 奋 払	
第食解第的 第五週	全 食物 具身與活思力過實理活思力過實理活	活康題能並驗,常運康的、與。 1b-III- 2 健能活法源範II- 2 健能活 2 健能活 5 健能活 5 提上 1	Ea-III-品、、與安	1. 標義購法 2. 洪能康 3. 安食場認示,食。運定,的表心品。識的理品 用」選食達又的食含解的 「技購品選健立品」選方 做 健。購康	第一章元食品安全解密第1課食物的旅程 《活動5》食品標示清楚看 1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁,並說明食品標示中的重要資訊。 2.教師提醒選購食品標示動(一) 1.教師透過小禎的做法,又健康的食品。 2.教師已過小说購安心明當季水果、100%解 次之,是一個人類,是一個人類, 2.教師說明購買行動(二) 1.教師說明新麗菜、100%解 作果計的優缺點。 《活動7》聰明購買行動(二) 1.教師說明新麗菜菜、「選購安心健康的食品。 2.教師請學生課後完成「選購一」 1.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 2.教師可以 3.教師可以 4.表述 4.表述 5.表述 6.表述 6.表述 6.表述 6.表述 6.表述 6.表述 6.表述 6	發演實	【育品生德 教好與 學	

	第四單元 好球開刊	2	健體-E-A1 具備良好 魚鱧活動	現的與技4b1表人進的與場1c了動基決批能II公達對健觀立。III解技本策判。II開個促康點	Ha-III- 1 網/ 蟾性球	1.遵守上課規則如此		觀察操作	【品德教育】 P.F3 港涌	
第六週	第 同 # # # # # # # # # # # # # # # # # #		身與活慣進全並人發與潛健具他受育健中人公爭團合進康體健的,身發認特展保能體備人,活康樂互平,隊作身。活康習以心展識質運健。E.同感在動生於動競並成,心動生 促健,個,動的 C.理 體和活與、 與員促健	動要基動範1d2自他動的性1d3比進防略2c表理正通隊神3c技素本規。III比已人技正。III了賽攻守。III現心向的精。III能和運	牆類基作礎術性運本及戰。	學作隊 2.比與略 3.與動正 4.移動 5.表位作 6.比與略 7.羽養動互,精探賽防。比他作確了位作在現步技演賽防。課球成習相表神索的守 較人技性解步要活羽伐能練的守 後活規慣合現。羽進策 自羽能。羽伐領動球的。羽進策 進動律。團 球攻 己球的 球的。中移動 球攻 行,運	式。 《活動 12》左右移位 教師說明並示範「左右移位」活動進行方式。 《活動 13》米字步伐 教師說明並示範「米字步伐」活動進行方式。 《活動 14》米字模仿秀 教師說明並與同學示範「米字模仿秀」活動進行方式。 《活動 15》移位擊球 1.教師說明「移位擊球」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:你有哪 些成功回擊球的技巧呢?	實作	品E3 溝通 合作關係。	

				表定體和能302比的和策4d1規動慣持生現的控協力III演賽進防略III養律習,動活穩身制調。I-練中攻守。I-成運 維態。						
第七週	第食解第食 第二品 中華 一	1	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實體備體健的,身發認特展保能體備體健問考,體踐下良活康習以心展識質運健。E探活康題能並驗,A好動生 促健,個,動的 A索動生的 透與處1	一1a理進生方資規 22覺康所的感重 3a流操礎技 4a主表III解健活法源範 III知問造威與性 III 暢作健能 III動現了。2健題成脅嚴。 11 地基康。 3 地促	Ea-III-4食产工存生。 生加保衛全	1.理解的因素是一种的人的人,但是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,	第一單元食品安全解密 第2課預防食品中毒 《活動1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境,並 配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動2》食品中毒常見症狀 教師帶領學生閱讀課本第24頁情境,並說 明當受汙染的食物進入消化系統(胃、小 腸、大腸)後,會引起的症狀。	發表	【育安日害件安簡項 安】了生全。 E12的。 解危事 作救	

第九週	第食解第食 一品密 課中	1	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問體備體健的,身發認特展保能體備體健問考,體踐日中健題E-良活康習以心展識質運健。E-探活康題能並驗,常運康。A-好動生 促健,個,動的 2	賽題4d1規動慣持生 1a理進生方資規 2a覺康所的感重 3a流操礎技 4a主表進的動的。II-養律習,動活 III解健活法源範 III知問造威與性 III暢作健能 III動現健行。問 1-成運 維態。 32促康的、與。 22健題成脅嚴。 1-地基康。 3-地促康	Ea-III-4 生加保衛全 與安	1.中與原 2.食原 3.作的我法 4.預毒解的我。解中。暢品理護 動食行食處照。 五酚含氮照 預毒 的中與的 表品動品理護 防的 操毒自方 現中。	第一單元食品安全解密 第2課預防食品中毒 《活動 3》食品中毒的自我照護原則 1.教師說明食品中毒的處理與自我照護原 則。 2.教師將學生分為 2 人一組,模擬食物中毒 的情境,演練食物中毒的處理與自我照護原 則。 《活動 4》預防食品中毒五原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁,並配 合影片說明預防食品中毒的方法。 2.教師請學生課後完成「預防居家食品中毒 檢核」學出課後完成「預防居家食品中毒 檢核」學品中毒的行動。	演練	【育子E5 了居舍全教育安E5 了活生的。 图 E12 操作
第十週	第四單元 好球開打 第二課快攻 密守	2	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生	1d-III- 1 了解 運動技 能的要	Hb-III- 1 陣地 攻守性 球類運	1.遵守上課 規則,與同 學互相合 作,表現團	第四單元好球開打 第2課快攻密守 《活動5》兩人傳球快攻上籃 1.教師說明籃球「快攻」的概念。	操作發表	【品德教 育】 品 E6 同理 分享。

思考能	 					 	
方,並透 10-11-12			動基本		2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快		
遊戲檢檢與 實際 生 定審的 由 建攻和	思考能	領。	動作及		_		
審禁・歳 出来的 選及日常生 海球 海 河 新			基礎戰	•			
理日常生 法处理的	過體驗與	3了解	術。	傳球切入策	可以加快進攻的速度呢?		
游守策				略。	《活動 6》快攻好手		
整建康的	理日常生	進攻和		3.了解籃球	1.教師說明「快攻好手」活動規則。		
	活中運動	防守策		兩人傳球上	2.活動結束後,教師帶領學生討論:怎麼做		
使機-E-C2 具侧 具傷 理型	與健康的	略。		籃、擺脫防	可以提高成功進攻得分的機率?		
理心、 化人感 理心、 正向	1-1/0			守的動作要	《活動 7》擺脫防守		
(他)人感 (連合)	健體-E-C2	表現同		領。	1.教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動		
透的图 育活動和	大用门生			4.在活動中	進行方式。		
下海和 下海 下海 下海 下海 下海 下海 下海	10/2/3/			表現兩人傳	2.活動結束後,教師帶領學生討論:如何能		
一	受,在體	通的團		球上籃、擺	有效擺脫防守呢?		
健康生活 神。	P 10 3/1-			脱防守的動	《活動 8》三人傳球切入		
表现稳 公平就 事,並與 國際成員 合作、促 造身心健 康。 2.活動結束後、教師帯領學生分享:進攻 時,你如何決定要傳球的對象?為什麼? 3d-III- 2 演像 比定審中 的進攻 和防守 策略。 3d-III- 3 透過 體驗或 實際決練 習或比 賽的問 超。 4d-III- 1 養成 規律運動 動習	健康生活	神。		作技能。	1.教師說明「三人傳球切入」活動進行方		
人互動、 公平競技 爭,並與員 合作,促 進身心健 康。 3d-III- 2 演練 比賽中 的防守 策略。 3d-III- 3 透過 體驗或 實踐, 解決練 智或比 等的問 題。 4d-III- 1 養成 規律運動 動習	中樂於與						
中	八旦町、				2.活動結束後,教師帶領學生分享:進攻		
爭, 並與 關際成員	ングースの						
图	爭,並與						
合作,促 進身心健 康。 2 (演練 比賽中 的進身で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部		和協調					
連身心健康。 3d-III- 2演奪中的進攻 和防守策略。 3d-III- 3 透驗或實證後, 解解決練習或比賽的問題。 4d-III- 1 卷成規律運動習		能力。					
康。 2 演練 比賽 地	谁身心健						
比賽中 的進攻 和防守 策略。 3d-III- 3 透過 體驗或 實踐, 解決練 習或比 賽的問 題。 4d-III- 1 養成 規律運 動習	康。						
和防守 策略。 3d-III- 3 透過 體驗或 實践, 解決練 習或比 賽的問 題。 4d-III- 1 養成 規律運 動習							
策略。 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							
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							
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		策略。					
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							
實踐, 解決練 習或比 賽的問題。 4d-III- 1 養成 規律運動習							
解決練 習或比 賽的問題。 4d-III- 1 養成 規律運動習							
習或比 賽的問題。 4d-III- 1 養成 規律運動習		實踐,					
賽的問題。 4d-III- 1 養成 規律運動習		解決練					
題。 4d-III- 1 養成 規律運 動習		習或比					
4d-III- 1 養成 規律運 動習		賽的問					
1 養成 規律運動習	;	題。					
規律運 動習		4d-III-					
動習		1 養成					
		規律運					
		動習					
		慣,維					

第十一週	第食解第食	1	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問健體備體健的,身發認特展保能體備體健問考,體踐日中健題聯上良活康習以心展識質運健。E探活康題能並驗,常運康。EA好動生 促健,個,動的 A索動生的 透與處生動的 A	持生1a理進生方資規2覺康所的感重3流操礎技4a主表進的動動活III解健活法源範III知問造威與性III暢作健能III動現健行。III態。3促康的、與。2健題成脅嚴。1-地基康。3-地促康	Ea-III- 4 生加保衛全	1.理生事祭安性動餐全。餐全。選飲的上課飲注 飲的 擇衛店	1.教師帶領學生閱讀課本第 30-31 頁情境, 並說明壽司店的衛生安全注意事項。 2.教師將全班分為 2 人一組,引導學生運用 餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注 意的衛生安全事項,並記錄在課本第 33 頁。 3.教師請學生課後完成「好店家怎麼選?」 學習單,思考和家人外出用餐時,會如何選 擇店家呢?並依照衛生安全五面向檢核外食 店家的餐飲衛生安全,讓自己和家人安心享 用美食。	發實總量	【安全教育》
第十二週	第四單元 好球開打 第二課快攻 密守	2	健具身與活思力過實理活與體備體健問考,體踐日中健長-A索動生的 透與處生動的	1d-III- 1 運能素領1d3 比進防略 1d-III解技要要 賽攻守。	Hb-III-地性運本及戰	117411111111111111111111111111111111111	第四單元好球開打 第2課快攻密守 《活動 9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2.教師提醒比賽時,要避免做出犯規或違例 動作。 3.活動結束後,教師帶領學生討論:當你是 進攻方,將球傳出去後,準備往籃框方向切 入。但是防守者預測到你的行動,並阻擋你 切入的路線,而且持球的隊友也找不到機會 進攻,你該怎麼辦呢? 《活動 10》傳球攻防	操作表作察實觀運總量	【品德教育】 品 E6 同理 分享。

			問題。	2c-III-2		中的問題。	1.教師說明「傳球快攻」活動規則。			
			健體-E-C2	表現同		1	2.活動結束後,教師引導學生賽後評估策略			
			具備同理	理心、			的執行成效:你們小組制定的策略都有成功			
			他人感	正向溝			的完成嗎?有哪些需要改進的地方呢?並記			
			受,在體	通的團			錄在「傳球攻防」學習單。			
			育活動和	隊精			《活動 11》五對五攻防戰			
			健康生活	神。			1.教師說明「五對五攻防戰」活動規則。			
			中樂於與	3c-III-1			2.活動結束後,教師帶領學生討論:擔任裁			
			人互動、	表現穩			判與記錄組時,有哪些吹判結果有待改進?			
			公平競	定的身			在活動中觀察到哪些得分策略?			
			五 7 <i>炕</i> 爭 , 並與	體控制			在伯勒 1 (() () () () () () () () () () () () ()			
			事 · 业兴 · 图 隊 成 員	和協調						
		1	图 隊 成 貝 合 作 , 促	能力。						
			進身心健	3d-III-						
			康。	2 演練						
			原 °	比賽中						
				的進攻						
				和防守						
				策略。						
				3d-III-						
				3透過						
				體驗或						
				實踐,						
				解決練						
				習或比						
				賽的問						
				題。						
				4d-III-						
				1 養成						
				規律運						
				動習						
				慣,維						
				持動態						
				生活。						
	第二單元	1	健體-E-A1			1.運用「做	第二單元健康醫點通	問答	【資訊教	
	健康醫點		具備良好	理解促	4珍惜	決定」技	第1課守護醫療資源	發表	育】	
第十三週	通		身體活動	進健康	健保與	能,選擇適	《活動1》就醫好決定	演練	資 E2 使用	
7 1 二週	第一課守護		與健康生	生活的	醫療的	當的醫療院	1.教師說明:可以運用「做決定」技能,做	實作	資訊科技解	
	醫療資源		活的習	方法、	方法。	所就醫。	出正確的判斷,選擇適當的醫療院所就醫。		決生活中簡	
			慣,以促	資源與		2.理解分級	2.教師總結:分級醫療制度的精神在於分流		單的問題。	

		進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問身發認特展保能體備體健問考,體踐日中健題心展識質運健。上探活康題能並驗,常運康。	,個,動的 A索動生的 透與處生動的2b-III使生範度值3b3引下現的與技4a自省正健行4b2適事支已促立III-同的規態價。I-於 表本策判。2反修進的。I-用的來自康的。		醫家雙度擔其物種的人物物學的人物學的人物學的人物學的人物學的人物學的人物學的人物學的人物學的人物	病人,使醫療資源能被最有效的運用。 《活動 2》家庭醫師的好處 1.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境, 並說明家庭醫師」學習單,請 學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所,並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸 屬的醫療院所。 《活動 3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境,並 說明雙向轉診制度。			
第十四週	第五單元 鍛鍊好體 能 第一課接力 與障礙跑	2 健具身與活思力過實理 問考,體踐日	索動生的 透與處了動要基動範1d-III-1	Ga-III- 1 跑 與 換 的 基 本 作。	1.了解 4×100的。 提規了接要。 現分 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動1》4×100公尺接力 1.教師說明正式4×100公子接力賽規則。 2.教師說明進行接力賽時,節省傳接棒時間的方法,並引導學生複習「不換手傳接 棒」。 《活動2》擊掌接力 1.教師說明「擊掌接力」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:原地起	發表操作實作	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

	活與問健具他受育連康。 E-C2 動的 是	能素領 2c-III-3 要要 . 挑子 . 挑 要要 . 挑		現與戰度 4.表的跑積、的。在現起、極接學 話接跑傳 新力、接中	跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加快速度?為什麼? 《活動 3》助跑傳接棒 1.教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2.教師提問:接棒者開始助跑的最佳時機為何? 《活動 4》接力情境題 教師配合課本第 160-161 頁,引導學生思考			
	健中人公爭團合進來 無樂互平,隊作身生於動競並成,心病與人人以	的態3c-III-2數現運能展習。2.體中各動,個		的能人	導致下列情境的可能原因與解決辦法,並記錄在「接力情境題」學習單。			
	康。	人潛能III- 3 d-III- 3 透驗 踐 競 與 解 決練						
		習賽題 4c-III-2 或的。III-2 與個體與						
第二單元 健康醫點 第十五週 通	健體-E-A1 具備良好 身體活動	運動技 能表 現。	Fb-III- 4 珍惜 健保與	1.理解分級 醫療制度、 家庭醫師、	第二單元健康醫點通 第1課守護醫療資源 《活動4》看診掛號與費用規範	問答 發表 實作	【資訊教 育】 資 E2 使用	
第一課守護醫療資源	为 胆石助 與健康生 活的習	生活的 方法、	醫療的方法。	雙向轉診制度、部分負	1.教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境,並說明:就醫時繳交的費用,除了掛號費,還會	タ・Γ	資訊科技解 決生活中簡	

			惯進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問,身發認特展保能體備體健問考,體踐日中健題以心展識質運健。E探活康題能並驗,常運康。促健,個,動的 A索動生的 透與處生動的	資規201健生範度值303引下現的與技4a自省正健行402適事支已促立源範III認康活、與觀II能導,基決批能III我與促康動III使切證持健進場與。同的規態價。於 表本策判。2反修進的。用的來自康的。		擔其2.描表不的精運述達適時,的	依照看診的需求,增加其他的「部分負擔費用」。 2.教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情境,並說明查詢個人醫療資訊的方法。《活動 5》病徵描述原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境,並透過嘉強的案例,說明生病看診時,病徵描述的原則。 2.教師將全班分為 2 人一組,模擬看診的過程,完成課本第 47 頁練習,並上臺表演,完成課本第 62 生病了怎麼說?」學習單,請學生根據自己生病的經驗,運用病徵描述原則,寫下完整的訊息。		單的問題。	
第十六週	第五單元 鍛鍊好體 能 第一課接力 與障礙跑	2	健具身與活思力過實體備體健問考,體踐問考,體踐則此一點與此一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1c-III-1 了動要基動範1d-III- 單能和運 1d-III- 1	Ga-III- 1 跳與的動。 作	1.以 現	《活動 5》棒次安排 1.教師說明「棒次安排」活動進行方式。 2.活動結束後,教師請各組分享:你們組別棒次安排的策略是什麼? 《活動 6》4×100公尺接力賽 1.教師說明「4×100公尺接力賽」活動進行	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

			理日常生 活中運動	運動技 能的要		跑、傳接棒 的動作技	2.活動結束後,教師帶領學生討論:你這組 棒次的安排還可以如何調整,讓整體成績提			
			與健康的	素和要		能,發展個	升呢?為什麼?			
			問題。	領。		人潛能。	3.教師引導學生思考:如果在400公尺場地			
			健體-E-C2	2c-III-3		3.檢視自身	進行接力賽時,有些人負責跑直道,有些人			
			具備同理	表現積		能力,探索				
			他人感	極參		接力棒次安				
			受,在體	與、接		排的策略。				
			育活動和	受挑戰		., •,,-				
			健康生活	的學習						
			中樂於與	態度。						
			人互動、	3c-III-2						
			公平競	在身體						
			爭,並與	活動中						
			團隊成員	表現各						
			合作,促	項運動						
			進身心健	技能,						
			康。	發展個						
				人運動						
				潛能。						
				3d-III-						
				3透過						
				體驗或						
				實踐,						
				解決練						
				習或比						
				賽的問						
				題。						
				4c-III-2						
				比較與 檢視個						
				板 份 份 份 體						
				適能與 運動技						
				運動技 能表						
				現。						
	第二單元	1	健體-E-A1	1a-III-3	Fb-III-	1.認識並學	第二單元健康醫點通	問答	【資訊教	
第十七週	健康醫點		具備良好	理解促	4珍惜	會看處方箋	第1課守護醫療資源	發表	育】	
オーし型	通		身體活動	進健康	健保與	上的資訊。	《活動 6》醫藥專業分工		資 E2 使用	
	第一課守護		與健康生	生活的	醫療的	2.理解醫師	1.教師統整學生的回答,並配合課本第 48-49		資訊科技解	

	醫療資源		活的習	方法、	方法。	與藥師專業	頁說明處方箋應標示的資訊。		決生活中簡	1
	西尔貝 你	1	借 的 首	万石、 資源與	カ広 [×]	·	2.教師配合課本第50-51 頁說明醫師與藥師		决生活中間 單的問題。	
			進身心健	規範。		发工的里安 性與優點。	2. 教師配合 酥 本 第 50-51 貝 號 奶 舊 師 與 樂 師 的 專 業 分 工 。		干的问题 *	
			全發展,	2b-III-		3.理解至醫	3.教師引導學生分享:醫藥分業的優點有哪			
			並認識個	1 認同		院看診的過	些?			
			上 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	健康的		程與注意事	三: 《活動 7》醫院看診流程與注意事項			
			發展運動	生活規		項。	教師帶領學生閱讀課本第52-54頁情境,並			
			與保健的	範、態		- K	說明到醫院看診的流程與注意事項。			
			一	度與價			。			
			健體-E-A2	值觀。						
			具備探索	3b-III-						
			身體活動	3 能於						
			與健康生	引導						
			活問題的	下,表						
			思考能	現基本						
			力,並透	的決策						
			過體驗與	與批判						
			實踐,處	技能。						
			理日常生	4a-III-2						
			活中運動	自我反						
			與健康的	省與修						
			問題。	正促進						
				健康的						
				行動。						
				4b-III-						
				2使用						
				適切的						
				事證來						
				支持自						
				己健康						
				促進的						
	放一叩一		/ h salb 77 4 2	立場。	G 111	1 7 12 4	が 一 四 一 かっ みよ 1つ 日本 ルト	10 11-	V 12 12 21	
	第五單元	2	健體-E-A2	1c-III-1 マ級選	Ga-III-	1.了解異程	第五單元鍛鍊好體能	操作	【品德教	
	鍛鍊好體		具備探索	了解運動社外	1跑、	接力的比賽	第1課接力與障礙跑	發表	育】	
	能		身體活動	動技能	跳與投	規則與要	《活動7》1000公尺異程接力體驗	實作	品E3溝通	
第十八週	第一課接力		與健康生	要素和	擲的基本動	素。	1.教師說明正式異程接力規則。	觀察	合作與和諧	
	與障礙跑		活問題的	基本運動規	本動	2.在活動中	2.教師配合課本第164-165頁說明「1000公		人際關係。	
			思考能	町 规	作。	表現接力賽	尺異程接力體驗」活動規則。			
			力,並透	車で。 1d-III-		的起跑、助	3.活動結束後,教師帶領學生討論:你們考			
			過體驗與	1u-111-		跑、傳接棒	慮了哪些因素來安排棒次呢?為什麼?並記			

實	# 中海	虚 ル お	1 7 27	14 4 14 14	为 + 「 + A 产 11		1	
第中運動	第一年元 一 (元 1 1 1 1 1 1 1 1 1	實踐,處	1了解	的動作技	錄在「棒次安排策略」學習單。			
與健康的	類位標的							
問題。 (現	関題							
健磐玉C2 具備同理 他人感 使人生體 育活動和 健康生活 學與,接數 育活動和 健康生活 學與,接受 學學,接受 學學,接受 學學,接受 學學,發 學學,發 學學,發 學學,發 學學,發 學學,發 學學,發 學學,	性				1			
具備同理 表現檢 他人感 餐 、	株型							
他人成體 極寒 接 與 接 與 接 學	他人成 接多				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
受,在體 與 接 資活動和 使操生活 如 使	受 · 在體							
育活動和 健康生活的學習。 內學於與 人互爭執 學所以 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	第二單元		-		哪些還可以改善的地方?			
健康生产海 的學習 物理	使康生活 中樂於與							
中樂於與、 人工學數 多 (2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	中鉄外鉄 態度 3c-III-2 公子號 李 連身 表現各 報達 公存 投 投 表現 公子 表現 表現 表现 表现 表现 表现 表现 表现	育活動和		現積極參				
及互動、 3c-III-2 公平競	A	健康生活		與、接受挑				
在身體 爭、遊與 長期等 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		中樂於與		戰的學習態				
活動中 表現各 有作。 進身。 進數。 落他。 3d-III- 3 透過 體數或, 解實或此 賽的問 題。 4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與	第一 重典	人互動、		度。				
下	東京 表現各 会現 会現 会現 会現 会現 会現 会現	公平競	· ·					
(日本)	第二単元 1 健體-E-A1 1-III-3 理解促 4珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍惜 24珍世 24世 24�世 24�t 24�t	争,並與						
接身心健 技能	選身心健 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 養的問題。 4c-III-22 比較與檢視個 人的體 適能與 運動技 能表 現。 第二單元 【 健體-E-Al Ia-III-3 集備良好 理解促 集務點 異備良好 理解促 多珍資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】	團隊成員						
要。	一	合作,促						
康。 發展個 人運動 潛能。 3d-III- 3 透過 體驗或 實践, 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	康。	進身心健						
潛能。 3d-III- 3 透過 體驗或 實踐, 解決練 習或比 賽的問 題。 4c-III-2 比較與檢視個 人的體 適能與	滑能。		發展個					
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	3d-III- 3 透過 體驗或 實踐, 解決練 習或比 賽的問 題。 4c-III-2 比較與檢稅個 人的體 適能與 運動技 能表 現。 第二單元 1 健體-E-A1 [a-III-3]。 第二單元 健康醫點 4 段表 現。 第二單元 健康醫點 4 發表 實作 有]		人運動					
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	3 透過 機驗或 實践, 解決練 習或比 賽的問題。 4c-III-2 比較與檢稅個人的體 適能與運動技 能表 現。 第二單元 1 健體-E-A1 1a-III-3 中b-III- 4珍惜 急診資源的 第二單元健康醫點通 餐表 【資訊教育、實作 育】		潛能。					
體驗或 實踐, 解決練 習或的問題。 4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與	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。 第二單元 健體-E-A1 및。 第二單元健康醫點通 集備良好 理解促 4珍惜。急診資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】							
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	實踐, 解決練 習或比 賽的問題。 4c-III-2 比較與 檢視個 適能與 運動技 能表 現。 第二單元健康醫點通 第二單元健康醫點通 健康醫點 養表 實術 【資訊教 育】							
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	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。 第二單元 (健康醫點) 1 (建體-E-A1 具備良好) 第二單元 (健康醫點) 1 (基體-E-A1 具備良好) 1 (基體-E-A1 具備良好) 1.受知濫用 第二單元健康醫點通 第二單元健康醫點通 第1課守護醫療資源 第1課守護醫療資源 資作 育】							
習或比 賽的問題。 4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與	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。 第二單元 第十九週 健康醫點 1 健體-E-A1 具備良好 1a-III-3 早解促 4珍惜 第二單元健康醫點通 急診資源的 發表 實作 【資訊教 育】		實踐,					
賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體。 道能與	第 的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 第二單元 常二單元 健體-E-A1 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第 1 課守護醫療資源 第 1 健體-E-A1 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第 1 課守護醫療資源		解決練					
題。 4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與	題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 第二單元 (健體-E-A1 保體-E-A1 保養器點) 1-學知識用 第二單元健康醫點通算作 等1課字護醫療資源 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課字護醫療資源		習或比					
4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與	4c-III-2 比較與檢視個人的體 適能與運動技能表現。 第二單元 (健康醫點) 第二單元 (健康醫點) 1 (健體-E-A1 具備良好) 1 (理解促 4 珍惜) 1 (是知濫用 急診資源的) 第1課守護醫療資源 資作 資訊教育 第1課守護醫療資源		賽的問					
比較與 檢視個 人的體 適能與	比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 第二單元 (健體-E-A1 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 發表 實作 育】		題。					
檢視個	檢視個		4c-III-2					
人的體 適能與	人的體 適能與 運動技 能表 現。 第二單元 1 健體-E-A1 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 第二單元健康醫點通 資作 育】		比較與					
適能與	適能與運動技能表現。 第二單元 1 健體-E-A1 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 第二單元健康醫點通 資作 育】		檢視個					
	第二單元 1 健體-E-A1 1a-III-3 Fb-III- 1.覺知濫用 第二單元健康醫點通 發表 【資訊教育 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】		人的體					
運動技 運動技	第二單元 1 健體-E-A1 1a-III-3 Fb-III- 1.覺知濫用 第二單元健康醫點通 發表 【資訊教育 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】		適能與					
	現。 現。 第二單元 1 健體-E-A1 は la-III-3 Fb-III- 1.覺知濫用 第二單元健康醫點通 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4 珍惜 急診資源的 第 1 課守護醫療資源 實作 育】		運動技					
	現。 現。 第二單元 1 健體-E-A1 は la-III-3 Fb-III- 1.覺知濫用 第二單元健康醫點通 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4 珍惜 急診資源的 第 1 課守護醫療資源 實作 育】		能表					
	第二單元 1 健體-E-A1 1a-III-3 Fb-III- 1.覺知濫用 第二單元健康醫點通 發表 【資訊教育 第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】							
	第十九週 健康醫點 具備良好 理解促 4珍惜 急診資源的 第1課守護醫療資源 實作 育】	第二單元 1 健體-E-A1		1.覺知濫用	第二單元健康醫點通	發表	【資訊教	
			理解促 4珍惜					
	週 身體沽動 延健尿 健休哭 後呆與嚴重 《活動 8》急診貪源不濫用 貪 E2 使用	通身體活動	進健康 健保與	後果與嚴重	《活動 8》急診資源不濫用		資 E2 使用	

	第醫療	與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實理活與問康習以心展識質運健。 E-探活康題能並驗,常運康。 E-A索動生的 透與處生動的 A-索動生的 透與處生動的	生方資規2b1健生範度值3b3引下現的與技4a自省正健行4b2適事支已促立1c活法源範II認康活、與觀III能導,基決批能III我與促康動III使切證持健進場III的、與。I-同的規態價。1-於 表本策判。2反修進的。I-用的來自康的。I-	醫療法。 Ga-III-	性 2. 醫態 3. 醫態 4. 新支倡行場 5. 經自行 2. 醫態 3. 醫態 4. 新支倡行場 6. 檢驗已為 6. 同資。同資。由案自確的 視並的。 6. 現立 就改就 6. 就改就 6. 以前, 6. 从前, 6. 从	教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境,並說明急診的功能與重要性。 《活動 9》珍惜醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁新聞,思考報導中的就醫行為有哪些問題與可能造資源,於明學習單。 2.教師引導學生檢視自己使用醫療資源的行為,思考改進的方法,並完成課本第 57 頁「珍惜醫療資源行動檢核表」。 4.教師發下「就醫觀念宣導」學習單,請學生課後製作一份宣導正確就醫觀念的文宣,並向家人倡議。	操作	資決單	
第二十週	鍛鍊好體 能 第一課接力 與障礙跑	具備探活 身健健問 時 時 時 時 時 り り り り り り り り り り り り り り	了動要基動範翼能和運	1 跳與數 鄉的動 作。	隊現與戰度 存積接 與戰度 多 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	第1課接力與障礙跑 《活動 9》跨欄折返跑 1.教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要 領。 2.教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行 方式:從起跑線出發跑向小欄架,跨越小欄	觀察 實作 發表 運動撲滿	育】 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

			過實理活與 與處生動 時 問題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d-III- 1 了解 運動的要 能和。 2c-III-3		表明的能力 表现的作为。 表现的,不是一个。 表现的,不是一个。 表现的,不是一个。 表现的,不是一个。 表现的,不是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。	《活動 10》拼字接力賽 1.教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論:進行拼 字接力賽的過程中,你遇到什麼困難?並記 錄在「拼字接力賽」學習單。			
			足具他受育健中人公爭團合進康溫備人,活康樂互平,隊作身。日同感在動生於動競並成,心理 體和活與、 與員促健	表極與受的態3c在活表項技發人現參、挑學度III身動現運能展運積 接戰習。22體中各動,個動		現4.或戰間礙合步化。過踐越的找己奏體,不障出的。	教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則:每人有3次機會,分別在助跑後連續跨越數個小欄架,並計算每跨過一個小欄架使用的步數,記錄於課本第171頁「生活行動家」,以檢視個人表現。			
				潛 3 體實解習賽題 4比檢人適運能能II透驗踐決或的。III較視的能動表。1-過或,練比問 2 與個體與技						
第二十一週	第二單元 健康醫點	1	健體-E-A1 具備良好	現。 1a-III-2 描述生	Ba-III- 3 藥物	1.運用「批 判性思考」	第二單元健康醫點通 第2課用藥保安康	實作發表	【安全教育】	

第二課用藥保安康	身與活慣進全並人發與潛 動生 促健,個,動的 動生 促健,個,動的 也是影響。 如果健影也可以心展識質運健。 如果健影也可以心思識質運健。 如果健影也可以他,一個,動的 如果健影也可以他,一個,動的 如果健影也可以他,一個,動的 如果健影也可以他,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,	一碳毒物急理法B1種正藥能用詢外人與整人與數方。III物、用心與諮(與一個與數學的,與一個與一個與一個的,與一個與一個的,與一個與一個的,與一個與一個的,與一個與一個與一個的,與一個與一個與一個的,與	判斷的方法。 2.教師引導學生依照「批判性, 的方 縣,判斷「一天 3 顆,90 天就 職,判斷「一天 3 顆,90 天就 障、青光眼」的廣告文案是否 買藥品 「藥品廣告辨真假」學習單。 《活動 2》清楚表達自己的身。 3.教師說明購買藥物時,應向 容。	分思可真 體醫 的錄 頁至 頁 藥析 大海海, 况說 體課 並分 並 裝做 此内完 的 况第 合處 明 親出 步成成 內 , 59 影方 藥 觀	:	安E5 了解 日常生活危 害安全的事 件。 安E12 操作 簡單。
第五單元鍛鍊好體能第二課攀岩知	及能 Ic-III 程用 A 備身動康的慣促心發並個質展體具具體與生習,進健展認人,運動所以身全,識特發動化 Le 體的知維動全	運能 運能 電設域。 Cd-III-1 動 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感 受。	第好第多《岩教第領岩佛《岩欣和野童 工體 建	發表 實作 操作 運動撲滿	【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問 題。

3	與保健 2d-III-1	片介紹攀岩運	
	的潛 分享運	動相關賽事。	
	能。動欣賞	2.教師提醒進	
	與創作	行攀岩運動	
	的美感	時,應注意的	
	贈 	事項。	
	3c-III-1	3.教師發下	
	表現穩	「運動攀登懶」	
	定的身	人包」學習	
	體控制	單,請學生課	
	和協調	後運用網路、	
	能力。	媒體等渠道,	
	4c-III-1	查詢運動攀登	
	選擇及	相關資訊,例	
	應用與	如:比賽規	
	運動相	則、賽事分	
	關的科	類、臺灣選手	
	技、資	類、室房透丁 等等, 並記錄	
	訊、媒		
	體、產	下來。	
	品與服	《活動 3》攀	
	務。	岩基礎運動練	
		調りませる。	
		教師説明並示	
		範「上肢訓	
		練」、「下肢	
		訓練」動作要	
		領。	
		《活動 4》奮	
		力向上	
		1.教師説明	
		「奮力向上」	
		活動進行方	
		式:4人一	
		組,沿著爬桿	
		向上攀爬,時	
		限內爬的最高	
		的人獲勝,接	
		著換下一組。	
		2.活動結束	
		後,教師帶領	

	第二單元健康醫點通第二課用藥保安康	健A, 備身動康的慣促心發並個質展與的能體具良體與生習,進健展認人,運保潛。	生為人體的。I-I健生 態價。I-I地基康。I-3引,基決批中化異救法Bb種用力詢、中梗理 III-1、核用力詢、急 藥確能諮	1.了解用藥的注意事項,表現正確的用藥方法。 2.認識合格藥師的條件,留意社區醫療資源。 3.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 4.認同正確用藥的態度與其重要性。 5.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	學攀哪第醫第安《楚時教第明按指外品單法用《能毒1.本明物為2.生物法3.課藥導毒防錄藥生爬些二點2康活用間師6.服醫示盒說)、時活導的教第可中。教思中。教後物,的方在行討的?單通課 動藥 配-6月師,說明標用間動致行師66能毒 師考毒 師蒐中分原法「為論技 元 用 4方 合3 藥或並明書示量。5 藥為配負導的 引預的 請集毒析因,正」向巧 健 藥 》法 課頁品藥詳、(的和 》物 合頁致行 導防方 學一的其與並確學上有 康 保 清與 本說應師讀藥仿用服 可中 課說藥 學藥 生篇報中預記用習	問發實演總結答表作練結性評量	【安E5 完全安簡目】	
--	-------------------	--	---	--	--	----------------	-------------	--

第五單元鍛鍊好體能第三課武藝好功夫	健C備他受體動康中與動平爭與成作進健體具同人,育和生樂人、競,團員,身康上, 理感在活健活於互公 並隊合促心。	Id-I解技要要。III現參、挑學度III現的控協力III-I運能素 3積 接戰習。11穩身制調。	Bd-III-2 技擊 組合動。	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動,表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現出穩定的身體控制和協調能力。	單《物方1.本明處2.分組中一者練處第好第功《拳1.班行動習2.示擊方《速1.生他作如.。活中法教第藥理教為,毒人,藥理五體3夫活進教熱直作。教範」式活攻教思人時何.的動毒 師6.物方師2 模的扮另物方單能課 動擊師身拳要 師「活。動防師考的,防心。 合頁中法將人擬情演一中法元 武 1 帶後、領 說出動 2.挑引:功你守》處 合頁毒。全一藥境中人毒。鍛 藝 》 領,鉤複 明拳進 》戰導面擊可或藥理 課說的 班 物,毒演的 鍊 好 出 全進拳 並進行 慢 學對動以閃	操作察	【安動健 安下基本的保 等工程。	

第三單元健康特攻隊第一課健康全方位	1	健A 備身動康的慣促心發並個質展與的能體具良體與生習,進健展認人,運保潛。E- 好活健活 以身全,識特發動健	1a·認理理會面的念2b願養促生態4b使切證持健進場III識、與各健概。III意健進活。III用的來自康的。1-生心社層康 2-培康的型 2-適事支己促立	Da-III-2 身體 主構能 Fb-III-1 向的與 所由適法康行 是實力 是實力 是實力 是實力 是實力 是實力 是實力 是實力 是 是 是 是	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響,願意培養促進健康的生活型態。	示防規3.生知或呢的練第特第方《持1.本說個不病弱的理會面的2.本人片主能記器習3.範挑則教思道閃?結。三攻1位活全教第明面只或,人、適,狀教第體,要,錄官單教「戰。師考哪躲運果」單隊課一動方師70健向是身真,心應都態師77模說器並在探。師慢」引:些技用再一元(健)11位配-7康:沒體正在理三是。配頁型明官請「險」播速活。導你防巧討次(健)康)》健合2的健有不健生和方良)合、或人的學人」放致動學還守一論演》康、全、維康課頁三康生虛康、社、好、課、影體功生體學、音	發實	【生的面生常病思值 生22體。觀中現命 有理與一家生象的 等人心 日老,價	

			學生將球傳給	
			下一位,音樂	
			停下時,手中	
			持球的學生必	
			須適切的舉	
			例,支持自己	
			促進健康的立	
			場。	
			《活動 2》我	
			的健康我決定	
			1.教師帶領學	
			生閱讀課本第	
			73 頁情境,	
			並說明:健康	
			是人生中最重	
			要的資產,擁	
			有健康才能開	
			創美好的人	
			生。而健康是	
			由生活中許多	
			好習慣累積而	
			來的,不良的	
			生活習慣長期	
			累積可能導致	
			罹患各種慢性	
			病。	
			2.教師請學生	
			思考未來的自	
			己是什麼樣	
			子?若要達成	
			所預期的自	
			己,應該做哪	
			些努力呢?記	
			錄在「我的健」	
			康我決定」學	
			習單,並畫下	
			20 年後的自	
			己。	
			3.教師請同學	
			輪流上臺分	

							享,其他同學 給予回饋。			
	第	2	健體-E-	1d-III-1	Bd-III-2 技擊	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的	第五單元鍛鍊	操作	【安全教育】	
	五	_	C2 具	了解運	組合動作與	動作要領。	好體能	實作	安 E7 探究運	
	單		備同理	動技能	應用。	2.與同學積極互動,表現接受挑戰	第3課武藝好	運動撲滿	動基本的保	
	元		他人感	的要素	<i>"</i> "	的學習態度。	功夫	總結性評量	健。	
	鍛		受,在	和要		3.熟練技擊進攻與防守動作,並表	《活動3》進	13.12.17.12		
	鍊		體育活	領。		現出穩定的身體控制和協調能力。	擊小組合			
	好		動和健	2c-III-3		4.共同制定活動規則,並願意遵守	1.教師說明			
	贈		康生活	表現積		規範進行活動。	「進擊小組			
	能		中樂於	極參		7545 C14 12 17	合」活動規			
	第		與人互	與、接			則。			
	三		動、公	受挑戰			2.教師請各組			
	課		平競	的學習			輪流上臺表			
	武		爭,並	態度。			演,其他學生			
	藝		與團隊	3c-III-1			觀摩,並分享			
	好		成員合	表現穩			表演組別的可			
	功		作,促	定的身			學習或再調整			
	夫		進身心	體控制			之處。			
			健康。	和協調			3.教師請學生			
				能力。			將動作設計記			
							錄在「進擊小			
							組合」學習			
							單。			
							《活動 4》技			
							擊大對抗			
							教師說明「技			
							擊大對抗」活			
							動規則。			
							《活動 5》保			
							護自己尊重			
							他人			
							1.教師引導全			
I							班進行「班級			
							技擊活動精神			
							與規範」的討			
							論。			
							2.教師將全班			
							分為四組,引			
•			1				導學生根據			

				「動範於則錄動學教臺海推技範級神,組報「神單師分報廣擊與技與規別,技準。請享內正運精擊與書的並擊則 各該容確動神擊規記運」組組,進的。			
第三單元健康特攻隊第二課健康達人出任務	1	1b-III-4 口a-III-1個主的與。2a-III-2 健進主的與。2a-III-2 健題成脅嚴。4不生境運活的要。2a-III-4 不生境運活的要。5b-III-4 不生境運活的。防我義。	2.了解可能導致代謝症候群的危險 因子。	錄在「技學」 學習師分報廣學 3.教臺海斯亭內 上海 新華學 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華 新華	發賽踐	【家庭教育】 家庭表員或 成人感 以 成人感 的。	
		技能。 4a-III-2 自我 與 修 正 健 康 的 。		而是血糖、血 曆異常及肥胖 等狀況的歲以 上的成人,如 果符合下列危			

T		1 .		1					1
			a-III-3			險因子中			
			三動地			三項以上,就			
			長現促 (稱為「代謝症			
			建健康			候群」。			
			9行			《活動3》測			
		動	カ °			量腰圍的方法			
		46	b-III-3			1.教師說明並			
		公	\$開提			與學生示範測			
		倡	昌促進			量腰圍的方			
		健	建康的			法。			
		信	言念或			2.教師請學生			
		行	行為 。			兩人一組,幫			
						對方測量腰			
						對刀內重胺 圍,並記錄在			
						課本第76頁			
						「生活行動			
						生石打動 家」。			
						[※] 」。 《活動 4》好			
						[《活動 4》好 膽固醇與壞膽			
						固醇的形成			
						教師帶領學生			
						閱讀課本第			
						77 頁情境,			
						並說明好膽固			
						醇、壞膽固醇			
						對身體的影			
						響。			
第	2			Gb-III-1 水中	1.了解蛙泳划手、換氣的動作要	第六單元舞動	操作	【海洋教育】	
六		· ·	18用身	自救方法、	領。	世界逍遙游	實作	海E2 學會游	
單	.	備同理 體	豊活動	仰漂 15 秒。	2.比較自己與他人蛙腿、划手、換	第1課水中好	觀察	泳技巧,熟悉	
元	.	他人感的	的防護	Gb-III-2 手腳	氣動作的正確性。	手	發表	自救知能。	
舞	:	受,在知	口識,	聯合動作、	3.表現積極參與、接受挑戰的學習	《活動1》蛙		海 E3 具備從	
動	,	體育活 維	推護運	藉物游泳前	態度。	泳基本動作		事多元水域休	
世			为安	進、游泳前	4.在游泳活動中,表現蛙泳划手、	1.教師帶領全		息活動的知識	
界	.		<u>-</u> •	進 15 公尺	換氣的動作技能。	班做暖身活		與技能。	
逍			d-III-1	(需換氣三		動,包含頸			
遙			7解運	次以上)與		部、肩膀、背			
游		/\/ -—	为技能	簡易性游泳		部、手臂、腰			
第		-/-	的要素	比賽。		部、小腿等部			
か 一			口要	PO [®] 县		位。			
		丁 业	-			111			

		1		
課		領。	2.教師配合課	
水		1d-III-2	本第 190 頁,	
中	作,促	比較自	帶領學生複習	
好	進身心	己或他	蛙泳腿部動作	
手	健康。	人運動	要領。	
		技能的	3.教師說明並	
		正確	示範蛙泳划手	
		性。	動作要領。	
		2c-III-3	《活動 2》水	
		表現積	中彎腰划手	
		極參	1.教師說明	
		與、接	「水中彎腰划	
		受挑戰	手」活動進行	
		的學習	方式。	
		態度。	2.活動結束	
		3c-III-1	後,教師帶領	
		表現穩	學生討論:互	
		定的身	相觀察划手動	
		體控制	作後,你發現	
		和協調	同學有哪些地	
		能力。	方可以再調	
		3d-III-3	整?	
		透過體	《活動 3》閉	
		驗或實	氣划手前進	
		踐,解	1.教師說明	
		決練習	「閉氣划手前	
		或比賽	進」活動進行	
		的問	方式。	
		題。	2.活動結束	
		4c-III-2	後,教師引導	
		比較與	學生互相分享	
		檢視個	活動中觀察到	
		人的體	的待改進之	
		適能與	處。	
		運動技	《活動 4》蛙	
		能表		
		現。	1.教師帶領全	
			班做暖身活	
			動,包含頸	
			部、肩膀、背	
		_1	71 /A M A	

							I			
							部、手臂、腰			
							部、小腿等部			
							位。			
							2.教師說明並			
							示範「蛙泳划			
							手換氣」動作			
							要領。			
							《活動 5》分			
							站循環練習			
							1.教師說明			
							「分站循環練			
							習」活動進行			
							方式。			
							2.活動結束			
							後,教師帶領			
							學生討論:划			
							手幾次進行換			
							氣是最適合你			
							的蛙泳節奏			
							呢?			
	第	1	健體-E-	1b-III-4	Da-III-1 衛生	1.了解預防代謝症候群的方法。	第三單元健康	實踐	【家庭教育】	
	三		A2 具	了解健	保健習慣的	2.公開提倡預防代謝症候群的方	特攻隊	實作	家 E7 表達對	
	單		備探索	康自主	改進方法。	法。	第2課健康達		家庭成員的關	
	元		身體活	管理的	Fb-III-3 預防	3.主動參與改善家人生活習慣的行	人出任務		心與情感。	
	健		動與健	原則與	性健康自我	動。	《活動 5》預			
	康		康生活	方法。	照護的意義	4.運用「目標設定」技能,協助家	防代謝症候群			
	特		問題的	2a-III-2	與重要性。	人擬定生活習慣改善計畫。	五大招			
	攻		思考能	覺知健			1.教師帶領學			
	隊		力,並	康問題			生閱讀課本第			
	第		透過體	所造成			78 頁, 並配			
				的威脅						
	_		驗與實				合影片說明預			ļ
i	二課		驗與實 踐,處	感與嚴			合影片說明損 防代謝症候群			
				感與嚴 重性。						
	課健		踐,處	感與嚴 重性。 3b-III-4			防代謝症候群			
	課健康		踐,處 理日常 生活中	感與嚴 重性。 3b-III-4 能於不			防代謝症候群 五大招。 2.教師請學生			
	課健康達		踐 理 生 運 數	感 重 1 3b-III-4 能 於 的 生			防代謝症候群 五大招。 2.教師請學生 回家向家人或			
	課健康達人		踐,處 理日常 生活中	感重 3b-III-4 能 同 所 情 景			防代謝症候群 五大招。 2.教師請學生 回家向家人 親友倡議宣導			
	課健康達人出		踐理生運健, 日活動康	感重3b-III-4 與性II-於的情, 嚴。4			防代謝症候 五大招請學生 三教師前家議 以宣親 人宣 時 代謝症候群的			
	課健康達人出任		踐理生運健, 日活動康	感重3b-III-外的情,生殿性III-外的情,生嚴。4			防代 五大部 症。 2.教師 育家 電 親友 に の の の の に の の に の の に の に の に の に の に に に に に に に に に に に に に			
	課健康達人出		踐理生運健, 日活動康	感重3b-III-4 與性II-於的情, 嚴。4			防代謝症候 五大招請學生 三教師前家議 以宣親 人宣 時 代謝症候群的			

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
4a-III-2	動,並完成課
自我反	本第 78 頁
省與修	「生活行動
正促進	家」。
健康的	《活動 6》覺
行動。	察不良生活習
4a-III-3	慣
主動地	1.教師帶領學
表現促	生閱讀課本第
進健康	79 頁情境,
的行	並說明可以從
動。	以下兩個方面
4b-III-3	著手進行評
公開提	估,以了解家
倡促進	人的生活型態
健康的	是否健康。
信念或	2.教師請學生
行為。	課後訪問家
	人,完成「家
	人生活型態評
	估」學習單。
	《活動 7》生
	活習慣改善計
	畫
	1.教師配合課
	本第80頁情
	境,以立傑一
	家為例,說明
	設定生活習慣
	改善計畫目標
	的方法。
	2.教師請學生
	課後與家人一
	起訂定生活習
	慣改善計畫,
	並將執行情況
	記錄在「生活」
	習慣改善計
	畫」學習單。

第六單元舞動世界逍遙游第一課水中好手	健是E- 應體具理感在活健活於互公 並隊合促心。 個人,育和生樂人、競,團員,與康 自人,育和生樂人、競,團員,與康 自人,育和生樂人、競,團員,與康 自己人技正性。 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,前前又三與泳 一個人,有一個人,前前又三與泳 一個人,有一個人, 一個人, 一個人, 一個人, 一個人, 一個人, 一個人, 一個人,	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中,表現蛙泳划手、 換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐,解決學習蛙泳時遇到的困難。	第世第手《手1.班動部部部位2.示氣進《泳1.示由行2.後學動難論《腳1.班動2六界1 活換数做,、、。教範漂行活自教範式方活,生中,解活三教做,正選水 的漂帶身含膀臂腿 說划」式7式說蛙活。結師享到共方8下帶身含於舞游中 》浮領活頸、、等 明手活。》 明泳動 束帶在的同法》 領活頸動 好 划 全 背腰部 並換動 蛙 並自進 領活困討。手 全	操發實觀	【海E2 55 55 55 56 56 56 56 56 56 56 56 56 56	
	體控制 和協調 能力。		腳三兩下 1.教師帶領全 班做暖身活			

的問	下」活動進行	
題。	方式。	
4c-III-2	《活動 9》蛙	
比較與	泳連續動作檢	
檢視個	核	
人的體	教師說明「蛙	
適能與	泳連續動作檢	
運動技	核」活動進行	
能表	方式:2人一	
現。	組,一人先練	
	習,另一人觀	
	察,依照課本	
	第 198-199	
	頁,針對對方	
	蛙泳連續動作	
	進行檢核,並	
	提出調整的建	
	議。	
	《活動 10》	
	基 泳計時挑戰	
	賽	
	1.教師帶領全	
	班做暖身活	
	動,包含頸	
	部、肩膀、背	
	部、手臂、腰	
	部、小腿等部	
	位。	
	2.教師說明	
	「蛙泳計時挑	
	戦賽」活動規	
	則。	
	3.活動結束	
	後,教師請學	
	生分享觀察到	
	的成功訣竅或	
	發現的問題,	
	討論後再次進	
	行挑戰。	
	4.教師發下	

			1	1	1 _	1		
					「蛙泳計時挑			
					戰賽」學習			
					單,請學生課			
					後將闖關過程			
					記錄下來。			
第	1 1	健體-E- 1b-Ⅲ-4	Da-III-1 衛生	1.評估個人的飲食、身體活動和心	第三單元健康	實作	【家庭教育】	
=	. I	A2 具 了解健	保健習慣的	理狀態。	特攻隊	實踐	家 E7 表達對	
單	1	備探索 康自主	改進方法。	2.自我反省並修正個人的生活型	第2課健康達		家庭成員的關	
元		身體活 管理的	Fb-III-3 預防	態。	人出任務		心與情感。	
健	. -	動與健 原則與	性健康自我	3.運用「自我健康管理」技能,落	《活動8》健			
康).	康生活 方法。	照護的意義	實改善生活型態的計畫。	康檢測站			
特	- F	問題的 2a-III-2	/\ _ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		教師發下「飲			
攻	.	思考能 覺知健			食習慣評			
隊	.	力,並 康問題			估」、「身體			
第	3	透過體 所造成			活動量評			
=	Į.	驗與實 的威脅			估」、「心情			
課	រី	踐,處 感與嚴			溫度計」學習			
健] 3	理日常 重性。			單,配合課本			
康		生活中 3b-III-4			第 82-84 頁引			
達	ì	運動與 能於不			導學生完成三			
人		健康的 同的生			項評估,並說			
出		問題。 活情境			明評估結果的			
任		中,運			意涵。			
務		用生活			《活動 9》落			
		技能。			實自我健康管			
		4a-III-2			理計畫			
		自我反			1.教師配合課			
		省與修			本第85頁,			
		正促進			說明如何運用			
		健康的			「自我健康管			
		行動。			理」技能,擬			
		4a-III-3			定改善生活型			
		主動地			態的計畫。			
		表現促			2.教師發下			
		進健康			「自我健康管			
		的行			理計畫」學習			
		動。			單,請學生參			
		4b-III-3			考課本的原			
		公開提			月 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 · 以 ·			
		倡促進			特改進的行			
					何以近的11	ı İ		

			Γ.	T	Т	
	健康的		為,擬定改善			
	信念或		計畫並執行。			
	行為。		3.教師請學生			
			課後開始執行			
			計畫,並如實			
			記錄。			
第 2 健體-E-	1c-III-2 Gb-III-1 水中	1.比較自己與他人水中自救動作的	第六單元舞動	操作	【海洋教育】	
六 C2 具	應用身 自救方法、	正確性。	世界逍遙游	實作	海E2 學會游	
單 備同理	體活動 仰漂 15 秒。	2.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。	第1課水中好	發表	泳技巧,熟悉	
元	的防護 Gb-III-2 手腳	3.覺察水域安全的重要性,應用水	手	運動撲滿	自救知能。	
舞	知識, 聯合動作、	中自救的概念維護自身安全。	《活動 11》		海 E3 具備從	
動	維護運 藉物游泳前	4.比較與檢視自己的游泳與自救能	水中生存技巧		事多元水域休	
世 動和健	動安 進、游泳前	力。	1.教師配合課		息活動的知識	
界	全。 進15公尺		本第 202 頁,		與技能。	
道 中樂於	1d-III-1 (需換氣三		帶領學生複習			
選 與人互	了解運 次以上)與		水中自救4			
游	動技能 簡易性游泳		招。			
第一年競	的要素 比賽。		2.教師引導學			
一	和要		生2人一組,			
課與團隊	領。		並互相檢視水			
水	1d-III-2		中自救 4 招的			
中	比較自		動作正確性。			
好 進身心	己或他		3.教師說明並			
手	人運動		示範「踩水」			
	技能的		動作要領,接			
	正確		著補充其他踩			
	性。		水技巧。			
	2c-III-3		4.教師說明並			
	表現積		示範「抬頭			
	極參		蛙」動作要			
	與、接		領。			
	受挑戰		《活動 12》			
	的學習		游泳與自救能			
	態度。		力檢核			
	3c-III-1		力做核 教師説明「游			
	表現穩		入			
	定的身					
	13th 1.35 pk 1		檢核」活動進			
	體控制					
	耀控制 和協調 能力。		行方式。			

第三單元健康特	A1 具 了解健 作	Fb-III-3 預防 性健康的意義 與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與 嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的 成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	第特第性《識之師等項目》 第一位 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺 医甲状腺	問答	【生的面生常病 生E2 體。觀中 育人 是 等 是 等 是 等 是 等 是 等 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
攻隊第三課預防慢性病	慣促心發並個質展與的能 以身全,識特發動健 以身全,識特發動健 型b, III-2 是 型原系的感重2b原養促生態 知問造威與性III-2 是 建進活。			生86-8个 「病之血防《識儿生88配「病教管原活糖教閱87影血。師疾則動尿師讀頁片病說預課,片管 說病。 2病帶課頁片病說預本,介疾 明的 》 領本,介」明防第 超 學第並紹。糖原第 超		思考生命的價值。	

					則。			
第六單元舞動世界逍遙游第二課舞出國際風	B猪與有感欣基養進感發在環培動康的體3運健關知賞本,多官展生境養與有美驗具動康的和的素促元的,活中運健關感。	1d了動的和領Cc表極與受的態2d分動與的體3c表定體和能III-1解技要要。III現參、挑學度III-享欣創美驗III現的控協力II-1運能素 3積 接戰習。1-運賞作感。1-穩身制調。	Ib-III-2 各國 土風舞。	1.了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17世紀行列舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演,並表達自己的看法。	則第世第際《《列步1.《列景2.示紀本3.分組影世基學動調《《列1.《列片了作2.分組面。六界2 風活17舞 教17舞。教範行舞教成,片紀本生作整活17舞教17舞,解、教成,對單道課 動世》 師世》 師《列步師2 搭練行舞互可。動世》師世》帶舞舞師4引面元遙舞 1 紀基 介紀舞 說17舞。將人配習列步相以 2 紀舞播紀教領蹈序將6 導排舞游出 》行本 紹行蹈 明世》 全一教《舞,觀如 》行序放行學學動。全人學列動 國 舞 背 並 基 班 學17》請察何	操觀實作	【國 E4 化的	

		 •		
			横排對齊,一	
			列男生,一列	
			女生,接著說	
			明並示範《17	
			世紀行列舞》	
			舞序。	
			3.教師將帶領	
			學生配合音樂	
			練習《17世	
			紀行列舞》舞	
			序。	
			《活動 3》表	
			演與欣賞	
			1.教師請各組	
			依序上臺表演	
			《17世紀行	
			列舞》舞蹈。	
			每組表演時,	
			其他組別共同	
			欣賞與觀摩並	
			於所有表演結	
			束後發表心	
			得。	
			2.教師發下	
			「17世紀行	
			列舞」學習	
			單,請學生將	
			活動過程記錄	
			下來,並給予	
			每組表演評	
			分。	
			3.教師將全班	
			分成兩組面對	
			面排列,一列	
			男生,一列女	
			生,一起表演	
			《17世紀行	
			列舞》舞蹈,	
			並引導學生分	
			享:全班一起	
L	<u> </u>		丁・エル 心	

第三單元健康特攻隊第	1	健A1 俄身動康的慣促心體具良體與生習,進健上好活健活 以身全	1b-III-4 了康管原方2a-III-2 是康所 2a-III-2 是康所	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	表演呢。第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年	問答 實作 總結性評量	【生命教育】 生E2 理解心理 的向生 E4 觀中 男的 生 医4 觀中 男的 生 不死 考 值。	
三課預防慢性病		發並個質展與的能展認人,運保潛。	的感重2bM養促生態威與性-III-2健進活。 脅嚴。2培康的型			「Name of the state of the stat			
						3. 明助檢腔肺癌 4. 課福症臺前新好五,癌癌、教後利報灣五師府大包、、大師查部告罹名免前症:癌宮癌學衛新找人癌的 领域 医现象 电电弧 电弧电弧 电电弧电弧 电电弧电弧 电生癌出数			

第六單元舞動世界逍遙游第二課舞出國際風	B3	III-2 各國	症人經「少第世第際《《舞子之歌· 病癌驗癌」六界2風活綠》教錄。教範舞。教 亦在,症學單道課 動谷基師谷舞 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	【國際教育】 國 E4 了解國 際文化的多樣 性。
逍遙游第二課舞出國際	在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	5.專心欣賞別人的表演,並表達自	《無 無 為	
			舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片,帶領學生了解舞蹈動	

			作、舞序。		
			2.教師將全班		
			分成 6 人一		
			組,引導學生		
			男女間隔圍成		
			一圈,面向圓		
			心、雙手互		
			牽,彼此保持		
			適當距離,接		
			著說明並示範		
			《綠谷紅衫		
			舞》舞序。		
			3.教師帶領學		
			生配合音樂練		
			習《綠谷紅衫		
			舞》舞序。		
			《活動 6》表		
			演與欣賞		
			1.教師請各組		
			依序上臺表演		
			《綠谷紅衫		
			舞》舞蹈。每		
			組表演時,其		
			他組別共同欣		
			賞與觀摩並於		
			所有表演結束		
			後發表心得。		
			2.教師發下		
			「綠谷紅衫		
			舞」學習單,		
			請學生將活動		
			過程記錄下		
			來,並給予每		
			組表演評分。		
畢			基 業週		
業			半 未 型		
週					
畢					
業					
週					

畢			畢業週		
業					
週					
畢					
業					
週					

- 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綱議題。
- 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
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。