

113 學年度六年級健體領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2. 描述網路沉迷對健康的影響。 3. 覺知網路沉迷所造成威脅感與嚴重性。 4. 透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5. 理解避免網路沉迷的方法。 6. 願意培養正向的網路使用習慣。 7. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 9. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 10. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 11. 理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 12. 運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	發表演練	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
第二週	第一單元健康用網路	3b-III-2 獨立	Db-III-5 友誼	1. 獨立演練網路溝通	演練	【資訊教育】	

	第二課友誼維繫	演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	關係的維繫與情感的合宜表達方式。	禮儀，維繫友誼關係。 2. 獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3. 運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	總結性評量	資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	
第三週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 描述消費行為對環境的影響。 2. 理解健康消費的方法、資源與規範。 3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活型態。 5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。	發表實作	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第四週	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 描述媒體對於消費行為的影響。 2. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。	演練 總結性評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

				5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。			
第五週	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	實作演練	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
第六週	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思葉永鈜事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。	發表實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	
第七週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 5.認識性侵害。 6.覺知性侵害所造成威脅感與嚴重性。 7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。	發表演練	【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。	

				8. 運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 9. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。			
第八週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 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。 4. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 5. 用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者的說法的迷思。 6. 願意同理並關懷性侵受害者的說法。 7. 認識兒少性剝削。 8. 覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 9. 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。 10. 理解私密影像外流的因應方式。	演練 總結性評量	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第九週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。	操作實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6. 認識木球運動。			
第十週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6. 認識木球運動。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十一週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十二週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3c-III-1 表現穩定的身體控	Ha-III-1 網／牆性球類運動	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		<p>制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>基本動作及基礎戰術。</p>	<p>擊球的動作技能。</p> <p>2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>			
第十三週	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。</p> <p>2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。</p> <p>3. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4. 表現運動精神和道德規範。</p> <p>5. 觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。</p> <p>6. 規畫並執行足球動作練習計畫。</p>	<p>操作 總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	
第十四週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。</p> <p>2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。</p> <p>3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。</p> <p>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5. 在活動中表現擲遠</p>	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	

		解決練習或比賽的問題。		技能，發展個人運動潛能。 6. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。			
第十五週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十六週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

			運動會。 Gb-III-1 水中 自救方法、仰 漂 15 秒。				
第十七週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3d-III-3 透過 體驗或實踐， 解決練習或比 賽的問題。 4c-III-2 比較 與檢視個人的 體適能與運動 技能表現。 4d-III-3 宣導 身體活動促進 身心健康的效 益。	Gb-III-2 手腳 聯合動作、藉 物游泳前進、 游泳前進 15 公尺（需換氣 三次以上）與 簡易性游泳比 賽。 Bc-III-1 基礎 運動傷害預防 與處理方法。 Cb-III-1 運動 安全教育、運 動精神與運動 營養知識。 Cb-III-2 區域 性運動賽會與 現代奧林匹克 運動會。 Gb-III-1 水中 自救方法、仰 漂 15 秒。	1. 了解並表現蛙泳腿 部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙 泳腿部動作技能的正 確性。 3. 表現同理心、正向 溝通的團隊精神。 4. 透過體驗或實踐， 解決蛙泳活動的問 題。 5. 了解抽筋的原因， 演練抽筋處理和預 防。 6. 應用水中自救方 法，維護運動安全。 7. 了解仰漂的動作技 能。 8. 表現仰漂 15 秒、仰 漂後站立。 9. 認識區域性運動賽 會與現代奧林匹克運 動會。 10. 表現運動精神和道 德規範。 11. 分辨運動賽事中選 手和觀眾的角色與責 任。 12. 宣導游泳促進身 心健康的效益。 13. 比較與檢視個人蛙 泳蹬夾腿、仰漂的技 能表現。	操作 總結性評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧， 熟悉自救知能。	
第十八週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能	Ic-III-1 民俗 運動組合動作 與遊戲。	1. 了解並表現扯鈴的 動作技能。 2. 比較自己或他人扯	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		<p>力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	<p>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。</p>			
第十九週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	<p>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 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>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。</p>	操作 運動撲滿	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	<p>1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2. 了解技擊腳部進攻的動作技能。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現技擊進攻和防守動作。 5. 透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6. 練習技擊活動，養成規律運動習慣。</p>	操作 運動撲滿	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	
第廿一週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞	操作 總結性評量	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	

		範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		步。 2. 比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3. 表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 4. 欣賞土風舞展演，分享心得。		
第廿二週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2. 比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3. 表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 4. 欣賞土風舞展演，分享心得。	操作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 認識鮮乳的製作流程。 2. 認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3. 運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 4. 運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5. 覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重	發表演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				性。 6. 認識食品標示，理解選購食品的方法。 7. 運用「做決定」技能，選購健康的食品。 8. 表達選購安心又健康食品的立場。			
第二週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 理解食品中毒的種類和原因。 2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3. 理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4. 理解預防食品中毒的原則。 5. 流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6. 主動表現預防食品中毒的行動。 7. 理解餐飲衛生安全注意事項。 8. 覺察餐飲衛生安全的重要性。 9. 主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	實作 總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第三週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2. 理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3. 運用病徵描述原則，表達身體的不適。 4. 認識並學會看處方箋上的資訊。	演練 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				5. 理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6. 理解至醫院看診的過程與注意事項。 7. 覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 8. 認同珍惜醫療資源的態度。 9. 檢視就醫經驗以支持自己提倡正確就醫行為的立場。		
第四週	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2. 了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3. 認識藥品分級，學會看藥品標示。 4. 了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 5. 認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 6. 描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7. 認同正確用藥的態度與其重要性。 8. 熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	演練 總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第五週	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法	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	發表 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

		的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	與日常健康行為。	說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4. 認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。			
第六週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 了解健康檢查的意義和重要性。 2. 了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3. 覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4. 了解預防代謝症候群的方法。 5. 公開提倡預防代謝症候群的方法。 6. 主動參與改善生活習慣的行動。 7. 運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 8. 評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 9. 自我反省並修正個人的生活型態。 10. 運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	發表 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第七週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	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。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2. 了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3. 願意培養促進健康	實作 總結性評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

		2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。		的生活型態。			
第八週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解羽球單打發球規則與站位。 2. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3. 在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 4. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5. 了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 6. 比較自己與他人羽球動作技能的正確性。 7. 了解羽球移位步伐的動作要領。 8. 在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。 9. 演練羽球比賽的進攻與防守策略。 10. 課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2. 在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。 3. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4. 了解籃球防守策	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		慣，維持動態生活。		略、傳球快攻策略。 5.了解兩人傳球上籃的動作要領。 6.在活動中表現兩人傳球上籃的動作技能。			
第十週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解籃球擺脫防守的動作要領。 2.在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球傳球切入策略。 5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。	操作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十一週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解 4x100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力的要素和動作技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				賽規則與要素。			
第十二週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2. 在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3. 比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4. 透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2. 分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3. 運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4. 了解攀岩基礎動作技能要素。 5. 表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬動作技能。	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。	
第十四週	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2. 與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3. 熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 共同制定活動規則，並願意遵守規範	操作 總結性評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				進行活動。			
第十五週	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5. 透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	操作 實作	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十六週	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4. 透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5. 了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 6. 覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 7. 比較與檢視自己的游泳與自救能力。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十七週	第六單元舞動世界逍遙游	2c-III-3 表現積極參與、接	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 了解《17 世紀行列舞》的舞蹈背景。	操作 實作	【國際教育】 國 E5 體認國際文化的	

	第二課舞出國際風	受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		2. 做出《17世紀行列舞》的基本舞步。 3. 表現《17世紀行列舞》的動作、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。		多樣性。	
第十八週	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2. 做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3. 表現《綠谷紅衫舞》的動作、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。	操作 總結性評量	【國際教育】 國 E5 體認國際文化的多樣性。	
第十九週	畢業週						