

115 學年度六年級健體領域教學計畫表

| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                       | 學習表現                                                                                | 學習內容                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                 |                       |
| 第一週  | 第一單元健康用網路<br>第一課網路不沉迷 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>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。<br>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。<br>2.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。<br>3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。<br>4.理解避免網路沉迷的方法。<br>5.願意培養正向的網路使用習慣。<br>6.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。<br>7.了解健康自主管理的原則與方法。<br>8.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。<br>9.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。<br>10.理解生活技能 | 實作<br>演練 | 【資訊教育】<br>資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 |                       |

|     |                           |                                                                                           |                                                        |                                                                                                                |             |                                                                                 |  |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                           |                                                                                           |                                                        | 「抗壓能力」對健康維護的重要性。<br>11.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。                                                               |             |                                                                                 |  |
| 第二週 | 第一單元健康用網路<br>第二課友誼維繫      | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。                                 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。                            | 1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。<br>2.獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。<br>3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。<br>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。 | 演練<br>總結性評量 | 【資訊教育】<br>資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。<br>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<br>第一課健康消費選擇 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>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。<br>2.理解健康消費的方法、資源與規範。<br>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。<br>4.願意培養健康消費的生活型態。<br>5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 | 發表<br>實作    | 【環境教育】<br>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。<br>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。 |  |

|     |                            |                                                                                                     |                                                      |                                                                                                                                              |             |                                                                             |  |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                            |                                                                                                     |                                                      | 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。<br>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。                                                                                                    |             |                                                                             |  |
| 第四週 | 第二單元打造健康消費心法<br>第二課健康消費聰明購 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。<br>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。<br>2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。<br>4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。<br>5.願意培養健康消費的生活型態。<br>6.主動表現健康消費的行動。 | 發表<br>總結性評量 | 【人權教育】<br>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。                    |  |
| 第五週 | 第三單元友善的世界<br>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。<br>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。<br>2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。<br>3.認同職業的選擇不應受性別的限制。                                                             | 演練<br>實作    | 【性別平等教育】<br>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。<br>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                   | 4b-III-1 公開                                                                                         | Db-III-2 不同                                          | 1.認識性別友善廁                                                                                                                                    | 發表          | 【性別平等教育】                                                                    |  |

|     |                         |                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                                  |          |                                                         |  |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|--|
|     | 界<br>第二課尊重特質            | 表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                                         | 性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 所的設置理念。<br>2.運用 4F 思考法省思霸凌事件。<br>3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。<br>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。<br>5.認識性傾向基本概念。                                                                             | 實作       | 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。<br>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<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。<br>3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。<br>4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。<br>5.認識性侵害。<br>6.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。<br>7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。<br>8.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。<br>9.理解預防性侵害 | 發表<br>演練 | 【性別平等教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。                |  |

|     |                         |                                                                                           |                            |                                                                                                                                                                                 |             |                                          |  |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|--|
|     |                         |                                                                                           |                            | 的方法。<br>10.主動表現預防性侵害的方法。                                                                                                                                                        |             |                                          |  |
| 第八週 | 第三單元友善的世界<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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.理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。<br>2.願意同理並以正向態度面對性侵受害者。<br>3.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。<br>4.認識兒少性剝削。<br>5.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。<br>6.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。<br>7.理解私密影像外流的因應方式。 | 發表<br>總結性評量 | 【性別平等教育】<br>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<br>第一課鎖定目標    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.了解並表現擲球的動作技能。<br>2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。                                                                                                            | 操作<br>發表    | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                     |  |

|      |                      |                                                                                    |                             |                                                                                                                                         |            |                      |  |
|------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--|
| 第十週  | 第四單元球藝攻防戰<br>第一課鎖定目標 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.了解並表現助走滾球、拋球的動作技能。<br>2.比較自己或他人助走滾球動作技能的正確性。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。<br>6.認識法式滾球。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十一週 | 第四單元球藝攻防戰<br>第二課桌上競技 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。                                                             | 操作<br>發表   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十二週 | 第四單元球藝攻防戰<br>第二課桌上競技 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。<br>2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。                                                                                          | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|      |                      |                                                                                  |                              |                                                                                                                                         |               |                      |  |
|------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--|
|      |                      | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。                                                          |                              | 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.了解桌球單打、雙打比賽規則。<br>5.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。                                                                         |               |                      |  |
| 第十三週 | 第四單元球藝攻防戰<br>第三課足下功夫 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。    | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。<br>2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。<br>3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。<br>4.表現運動精神和道德規範。<br>5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。<br>6.規畫並執行足球動作練習計畫。 | 運動撲滿<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十四週 | 第五單元泳往擲前<br>第一課擲向天際  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐， | 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。<br>2.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。<br>3.在活動中表現擲遠，發展個人運動                                                                        | 操作發表          | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|      |                      |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                              |            |                               |  |
|------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|--|
|      |                      | 解決練習或比賽的問題。                                                                                 |                                                                                                                 | 潛能。<br>4.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<br>第一課擲向天際  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。<br>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.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。<br>2.比較自己或他人肩上投擲動作技能的正確性。<br>3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。<br>4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。<br>5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。          |  |
| 第十六週 | 第五單元泳往擲前<br>第二課矯健如蛙游 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。    | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。<br>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。<br>3.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。<br>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。                                    | 操作<br>發表   | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 |  |



|      |                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                       |  |
|------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|--|
| 第十七週 | 第五單元泳往擲前<br>第二課矯健如蛙游     | 1c-III-2 應 用<br>身體活動的防<br>護知識，維護<br>運動安全。<br>3c-III-1 表 現<br>穩定的身體控<br>制和協調能<br>力。<br>3d-III-3 透 過<br>體驗或實踐，<br>解決練習或比<br>賽的問題。 | Cb-III-1 運 動<br>安全教育、運<br>動精神與運動<br>營養知識。<br>Gb-III-1 水 中<br>自救方法、仰<br>漂 15 秒。<br>Gb-III-2 手 腳<br>聯合動作、藉<br>物游泳前進、<br>游泳前進 15<br>公尺（需換氣<br>三次以上）與<br>簡易性游泳比<br>賽。 | 1.了解抽筋的原<br>因，演練抽筋處<br>理和預防。<br>2.應用水中自救<br>方法，維護運動<br>安全。<br>3.了解仰漂的動<br>作技能。<br>4.表現仰漂 15<br>秒、仰漂後站<br>立。<br>5.認識區域性運<br>動賽會與現代奧<br>林匹克運動會。<br>6.表現運動精神<br>和道德規範。<br>7.分辨運動賽事<br>中選手和觀眾的<br>角色與責任。<br>8.宣導游泳促進<br>身心健康的效益。<br>9.比較與檢視個<br>人蛙泳蹬夾腿、<br>仰漂的技能表現。 | 運動撲滿<br>總結性評量 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳<br>技巧，熟悉自救<br>知能。 |  |
| 第十八週 | 第六單元鈴轉舞技<br>擊<br>第一課扯鈴巔峰 | 1d-III-1 了 解<br>運動技能的要<br>素和要領。<br>1d-III-2 比 較<br>自己或他人運<br>動技能的正確<br>性。<br>3c-III-1 表 現<br>穩定的身體控<br>制和協調能<br>力。              | Ic-III-1 民俗運<br>動組合動作與<br>遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運<br>動簡易性表<br>演。                                                                                                      | 1.了解並表現扯<br>鈴的動作技能。<br>2.比較自己或他<br>人扯鈴動作技能<br>的正確性。<br>3.表現積極參與<br>、接受挑戰的學<br>習態度。<br>4.應用學習策略<br>，提高扯鈴學習<br>效                                                                                                                                                  | 操作<br>發表      | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                  |  |

|      |                       |                                                                                                                |                                              |                                                                                                                               |               |                      |  |
|------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--|
|      |                       |                                                                                                                |                                              | 能。<br>5.表現扯鈴動作組合。                                                                                                             |               |                      |  |
| 第十九週 | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第一課扯鈴巔峰  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1.了解並表現扯鈴的動作技能。<br>2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。                                            | 操作<br>運動撲滿    | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第廿週  | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第二課靈活玩技擊 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。                             | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。                          | 1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。<br>2.了解技擊腿部進攻的動作技能。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.表現技擊進攻和防守動作。<br>5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。<br>6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。 | 操作<br>運動撲滿    | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第廿一週 | 第六單元鈴轉舞技              | 1c-III-1 了解運動技能要素                                                                                              | 1b-III-2 各國土風舞。                              | 1.了解並表現《野                                                                                                                     | 運動撲滿<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|  |               |                                                                |  |                                                                                          |  |  |  |
|--|---------------|----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | 擊<br>第三課樂跳土風舞 | 和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |  | 豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。<br>2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。<br>3.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。<br>4.欣賞土風舞展演，分享心得。 |  |  |  |
|--|---------------|----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

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<br>或備註<br>(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<br>第一課食物的旅程 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 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。<br>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。<br>3.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。<br>4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。<br>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性。<br>6.認識食品標示的 | 發表實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |                       |

|     |                         |                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                            |             |                                                   |  |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|--|
|     |                         |                                                                                     |                           | 含義，理解選購食品的方法。<br>7.運用「做決定」技能，選購健康的食品。<br>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<br>第二課預防食品中毒 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 | 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。<br>2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。<br>3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。<br>4.理解預防食品中毒的原則。<br>5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。<br>6.主動表現預防食品中毒的行動。<br>7.理解餐飲衛生安全注意事項。<br>8.覺察餐飲衛生安全的重要性。<br>9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。 | 發表<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |  |
| 第三週 | 第二單元健康醫點通<br>第一課守護醫療資源  | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>3b-III-3 能於                                          | 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。<br>2.理解分級醫療制                                                                                                                                                      | 發表<br>演練    | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。                  |  |

|     |                                  |                                                          |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |                                                                         |  |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                  | <p>引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |                                         | <p>度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。</p> <p>3.運用病徵描述原則，表達身體的不適。</p> <p>4.認識並學會看處方箋上的資訊。</p> <p>5.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。</p> <p>6.理解至醫院看診的過程與注意事項。</p> <p>7.認識急診的功能與重要性。</p> <p>8.覺知濫用醫療資源的後果與嚴重性。</p> <p>9.認同珍惜醫療資源的態度。</p> <p>10.藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。</p> <p>11.檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。</p> |                     |                                                                         |  |
| 第四週 | <p>第二單元健康醫點通</p> <p>第二課用藥保安康</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>3a-III-1 流暢</p>    | <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> | <p>1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>演練<br/>總結性評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |  |

|     |                       |                                                                                          |                                                           |                                                                                                                                                                       |          |                                                             |  |
|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|--|
|     |                       | 地操作基礎健康技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。                                               | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。                              | 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。<br>3.認識藥品分級，學會看藥品標示。<br>4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。<br>5.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。<br>6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。<br>7.認同正確用藥的態度與其重要性。<br>8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。 |          |                                                             |  |
| 第五週 | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>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.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。<br>2.認識身體主要器官的構造與功能。<br>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。<br>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。                                                   | 發表<br>實作 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |  |
| 第六週 | 第三單元健康特攻              | 1b-III-4 了解                                                                              | Da-III-1 衛生                                               | 1.了解健康檢查的                                                                                                                                                             | 發表       | 【家庭教育】                                                      |  |

|     |                                  |                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                                   |  |
|-----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | <p>隊</p> <p>第二課健康達人出任務</p>       | <p>健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p>意義和重要性。</p> <p>2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。</p> <p>3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>4.了解預防代謝症候群的方法。</p> <p>5.公開提倡預防代謝症候群的方法。</p> <p>6.主動參與改善家人生活習慣的行動。</p> <p>7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。</p> <p>8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。</p> <p>9.自我反省並修正個人的生活型態。</p> <p>10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。</p> | 實作                     | <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>                                                        |  |
| 第七週 | <p>第三單元健康特攻隊</p> <p>第三課預防慢性病</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與</p>                        | <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>                   | <p>1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>問答</p> <p>總結性評量</p> | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> |  |

|     |                     |                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                |            |                             |  |
|-----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|--|
|     |                     | 嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。                                                  |                             | 因、早期症狀與預防方法。<br>3.願意培養促進健康的生活型態。                                                                                                                                                                                               |            |                             |  |
| 第八週 | 第四單元好球開打<br>第一課羽球同樂 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.了解羽球單打發球規則與站位。<br>2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。<br>3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作技能。<br>4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。<br>5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。<br>6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。<br>7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。<br>8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。 | 操作<br>發表   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第九週 | 第四單元好球開打<br>第一課羽球同樂 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。                                                        | 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。<br>2.遵守上課規則，                                                                                                                                                                                                  | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |



|     |                     |                                                                                              |                              |                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                 |  |
|-----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|--|
|     |                     | <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>                               |                              | <p>與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作技能。</p> <p>4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。</p> <p>6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。</p> <p>7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。</p> |               |                                 |  |
| 第十週 | 第四單元好球開打<br>第二課快攻密守 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2.了解籃球傳球切入策略。</p> <p>3.了解籃球擺脫防守的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。</p>                                                                                                                         | 運動撲滿<br>總結性評量 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> |  |

|      |                        |                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                         |            |                                        |  |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--|
|      |                        |                                                                                                            |                       | <p>5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。</p> <p>7.願意在課後進行籃球活動，養成規律運動習慣。</p>                                                                                                                                   |            |                                        |  |
| 第十一週 | 第五單元鍛鍊好體能<br>第一課接力與障礙跑 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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，解決練習或比賽的問題。</p> | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | <p>1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。</p> <p>2.了解並表現接力動作的要素和技巧。</p> <p>3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。</p> <p>6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。</p> <p>7.了解異程接力的比賽規則與要素。</p> | 發表<br>操作   | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |
| 第十二週 | 第五單元鍛鍊好體能              | 1d-III-1 了解運動技能的要素                                                                                         | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | <p>1.與同學團隊合作，表現積極參與。</p>                                                                                                                                                                                                | 操作<br>運動撲滿 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧</p>      |  |

|      |                       |                                                                                       |                                                |                                                                                                                |               |                                  |  |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|--|
|      | 第一課接力與障礙跑             | 素和要領。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。            | 本動作。                                           | 與、接受挑戰的學習態度。<br>2.在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。<br>3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。<br>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。           |               | 人際關係。                            |  |
| 第十三週 | 第五單元鍛鍊好體能<br>第二課攀岩知多少 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>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。<br>2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。<br>3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。<br>4.了解攀岩基礎動作技能要素。<br>5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。 | 操作<br>運動撲滿    | 【資訊教育】<br>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<br>第三課武藝好功夫 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。                                  | 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。<br>2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。                                                                | 運動撲滿<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。        |  |

|      |                            |                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                           |            |                                                           |  |
|------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                            | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                                                 |                                                                                 | 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。<br>4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。                                                                                |            |                                                           |  |
| 第十五週 | 第六單元舞動世界<br>逍遙游<br>第一課水中好手 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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。<br>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。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 | 操作<br>實作   | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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<br>逍遙游<br>第一課水中好手 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的                                                      | 操作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |  |

|      |                                      |                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                            |               |                                    |  |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|--|
|      |                                      |                                                                                               |                 | <p>動作技能。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。</p> <p>5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。</p>                                         |               |                                    |  |
| 第十七週 | <p>第六單元舞動世界<br/>逍遙游<br/>第二課舞出國際風</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | Ib-III-2 各國土風舞。 | <p>1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。</p> <p>2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。</p> <p>3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。</p> <p>4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。</p> | 運動撲滿<br>總結性評量 | <p>【國際教育】<br/>國 E4 了解國際文化的多樣性。</p> |  |
| 第十八週 | <p>第六單元舞動世界<br/>逍遙游<br/>第二課舞出國際風</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p>                                 | Ib-III-2 各國土風舞。 | <p>1.了解《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。</p> <p>2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。</p>                                                                                                    | 運動撲滿<br>總結性評量 | <p>【國際教育】<br/>國 E4 了解國際文化的多樣性。</p> |  |

|      |      |                                                                                |                                                |                                                                                                          |               |                             |  |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|--|
|      |      | 作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                            |                                                | 列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。<br>3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。<br>4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 |               |                             |  |
| 第十九週 | 畢業表演 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。                                                       | 運動撲滿<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |