

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：為飲食把關<br>活動一：飲食萬花筒 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。                                                   | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。    | 1. 認識多元飲食文化。<br>2. 了解飲食的多元與差異性。                                               | 1. 發表：說出享用過的異國料理。<br>2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。<br>3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。<br>4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。 | 【多元文化教育】<br>多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |                       |
| 第一週  | 第四單元：體操競技秀<br>活動一：跳躍大進擊 | 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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。<br>2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。<br>3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。<br>2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。                                           | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                        |                       |
| 第二週  | 第一單元：為飲食把關<br>活動一：飲食萬花筒 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。                                                   | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。    | 1. 認識多元飲食文化。<br>2. 了解飲食的多元與差異性。                                               | 1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。<br>2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。<br>3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。<br>4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。   | 【多元文化教育】<br>多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |                       |

|     |                         |                                                                                                                                          |                                                      |                                                                               |                                                                                                       |                                                                                |  |
|-----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第二週 | 第四單元：體操競技秀<br>活動一：跳躍大進擊 | 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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。                                                             | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。                           | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。<br>2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。<br>3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。<br>2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。<br>3. 情意：願意積極參與各項挑戰動作。                               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                       |  |
| 第三週 | 第一單元：為飲食把關<br>活動一：飲食萬花筒 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。                                                                                                               | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。                              | 1. 認識多元飲食文化。<br>2. 了解飲食的多元與差異性。<br>3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。                      | 1. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。<br>2. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。<br>3. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的 analysis。<br>4. 填答：完成小試身手填答。 | 【多元文化教育】<br>多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br><b>食農教育</b> |  |
| 第三週 | 第四單元：體操競技秀<br>活動二：肢體力與美 | 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。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。                           | 1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。<br>2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。<br>3. 進行體操動作組合與展演活動。  | 1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。<br>2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。<br>3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。<br>4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                       |  |
| 第四週 | 第一單元：為飲食把關<br>活動二：健康購物車 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技                                                                                | 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. 了解正確的消費觀念。<br>2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。<br>3. 了解食品標章、食品標示         | 1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。<br>2. 演練：運用批判性思考，進行                                                              | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br>家E10 了解影響家                               |  |

|     |                           |                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                          |                                                                                                 |                                                                |  |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|     |                           | 能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。                                                                                                          |                                                      | 的意義與功能。                                                                                  | 食物廣告討論。<br>3.發表：說出採購食物的經驗。<br>4.報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。<br>5.發表：3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。               | 庭消費的傳播媒體等各種因素。                                                 |  |
| 第四週 | 第四單元：體操競技秀<br>活動二：肢體力與美   | 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。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。                           | 1.認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。<br>2.練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。<br>3.進行體操動作組合與展演活動。                | 1.問答：能說出旋轉和跳轉的要領。<br>2.實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。<br>3.實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。<br>4.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                       |  |
| 第五週 | 第一單元：為飲食把關<br>活動二：健康購物車   | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。                                                 | 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.運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。<br>2.了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。<br>3.了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。<br>4.演練食品選購的技巧。 | 1.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。<br>2.報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。<br>3.填答：完成小試身手作答。                           | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |  |
| 第五週 | 第四單元：體操競技秀<br>活動三：運動安全一把罩 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。                                                                                                             | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。                              | 1.認識運動安全評估與運動防護措施。<br>2.理解急性運動傷害處理原則。<br>3.演練不同運動傷害的處理步驟。                                | 1.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。<br>2.實作：能依據不同傷害程度表                                                   | 【安全教育】<br>安E3 知道常見事故傷害。<br>安E11 了解急救的重要性。<br>安E12 操作簡單的        |  |

|     |                           |                                                                                         |                           |                                                                                        |                                                                                                            |                                                        |  |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|     |                           |                                                                                         |                           |                                                                                        | 現正確的處理步驟。                                                                                                  | 急救項目。<br>安E13 了解學校內<br>緊急救護設備的位置。<br>安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |
| 第六週 | 第一單元：為飲食把關<br>活動三：食安維護有妙招 | 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。                                                    | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。<br>2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。<br>3. 了解冰箱的正確使用方式。<br>4. 了解如何維護存放食物的空間。 | 1. 問答：能說出食物的正確保存方式。<br>2. 實作：檢查家中的食物保存方式。<br>3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。<br>4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。                  | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。              |  |
| 第六週 | 第五單元：默契十足<br>活動一：「繩」氣活現   | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>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。 | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。       | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。<br>2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。<br>3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。<br>4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。<br>2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。<br>3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。<br>4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                               |  |
| 第七週 | 第一單元：為飲食把關<br>活動三：食安維護有妙招 | 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。                                                    | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1. 了解食品加工、保存的方式。<br>2. 了解生活中哪些食物是加工食品。<br>了解食品生產及衛生安全的注意事項。<br>3. 了解料理過程的重要環節。         | 1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。<br>2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。<br>3. 發表：說出實際製作料理的經                                         | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。              |  |

|     |                            |                                                                                         |                              |                                                                                        |                                                                                                            |                              |  |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|     |                            |                                                                                         |                              | 4. 回顧本單元所學內容。                                                                          | 驗。<br>4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。<br>5. 填答：完成食品保存方式填答。<br>6. 實作：完成料理設計製作與填答。                                |                              |  |
| 第七週 | 第五單元：默契十足<br>活動一：「繩」氣活現    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>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。 | 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。          | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。<br>2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。<br>3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。<br>4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。<br>2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。<br>3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。<br>4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |
| 第八週 | 第二單元：健康知識家<br>活動一：藥品的分級與保存 | 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。                     | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 分辨買藥用藥的正確觀念。<br>2. 認識我國的藥品三級制度。                                                     | 1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。<br>2. 發表：說出我國藥品的分級狀況。                                                                  | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第八週 | 第五單元：默契十足<br>活動二：傳接趣味賽     | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。        | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。         | 1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。<br>2. 在遊戲中表現合作學習的精神。<br>3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。                        | 1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。<br>2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。<br>3. 觀察：能遵守                                           | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |

|     |                            |                                                                                     |                              |                                                                                      |                                                                                                  |                                                         |  |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|     |                            |                                                                                     |                              |                                                                                      | 遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。                                                                           |                                                         |  |
| 第九週 | 第二單元：健康知識家<br>活動一：藥品的分級與保存 | 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。                 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 了解正確的藥品保存方式。<br>2. 了解正確的藥品處理方式。<br>3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。<br>4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。 | 1. 發表：說出家中常見藥品的種類。<br>2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。<br>3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。<br>4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。                            |  |
| 第九週 | 第六單元：團隊球勝<br>活動一：運球上籃      | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。<br>2. 能學會運球上籃的跨步與時機。<br>3. 檢視上籃的動作並進行反思。                          | 1. 實作：能運球上籃並將球投進籃框。<br>2. 討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。<br>3. 觀察：學習同學運球上籃正確的動作。                            | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十週 | 第二單元：健康知識家<br>活動二：安心用藥     | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。                                                          | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 了解用藥五核心。<br>2. 了解如何做身體的主人。<br>3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。<br>4. 了解用藥的方法與時間。                 | 1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。<br>2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。<br>3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。    | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。                            |  |

|      |                              |                                                                                                                    |                                  |                                                             |                                                                      |                                                         |  |
|------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                              |                                                                                                                    |                                  |                                                             | 4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。<br>5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。                      |                                                         |  |
| 第十週  | 第六單元：團隊球勝<br>活動一：運球上籃        | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。     | 1. 能做出空手跑位接球上籃。<br>2. 能交叉跑位接球上籃。<br>3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。      | 1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。<br>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十一週 | 第二單元：健康知識<br>活動二：安心用藥        | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。                                                                                         | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。     | 1. 了解醫病關係的適切互動。<br>2. 了解生活中的醫療資源。<br>3. 能熟悉運用用藥五心的概念。       | 1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。<br>2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。<br>3. 活動：完成小試身手活動。  | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。                            |  |
| 第十一週 | 第六單元：團隊球勝<br>活動二：三對三鬥牛賽      | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。     | 1. 能破解直線防守、雙橫線防守。<br>2. 能走位引出空檔進行攻擊。<br>2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。<br>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。      | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十二週 | 第二單元：健康知識<br>活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-2 能於不同的生                                                                      | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。                                          | 1. 發表：說出藥物中毒的處理方式。<br>2. 問答：能說出                                      | 【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              |  |

|      |                               |                                                                                 |                                  |                                                                                                          |                                                                               |                                                         |  |
|------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                               | 活情境中，主動表現基礎健康技能。                                                                |                                  |                                                                                                          | 預防藥物中毒的方法。                                                                    | 急救項目。                                                   |  |
| 第十二週 | 第六單元：團隊球勝活動三：徒手打擊             | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。    | 1. 能學習拳頭或手掌擊球。<br>2. 能快速進行跑壘及傳接球。<br>3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。<br>4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。<br>5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十三週 | 第二單元：健康知識家<br>活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                   | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。<br>2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。                                                             | 1. 問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。<br>2. 問答：說出兒童異物梗塞的原因。                                   | 【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。         |  |
| 第十三週 | 第六單元：團隊球勝活動三：徒手打擊             | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。    | 1. 能學習拳頭或手掌擊球。<br>2. 能快速進行跑壘及傳接球。<br>3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。<br>4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。<br>5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十四週 | 第二單元：健康知識家<br>活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                   | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1. 了解哈姆立克法的操作要領。<br>2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。                                                               | 1. 問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。<br>2. 操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。<br>3. 填答：完成小        | 【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。         |  |

|      |                               |                                                                                           |                                               |                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |  |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                               |                                                                                           |                                               |                                                                           | 試身手活動內容。                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |  |
| 第十四週 | 第六單元：團隊球勝活動四：排山倒海             | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                   | 1. 能做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 能訂定學習目標，自我挑戰。<br>3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。       | 1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。<br>3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。                                                                                                                                |  |
| 第十五週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動一：生活中的空氣汙染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                              | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 了解空氣汙染的形成。<br>2. 了解空氣汙染對人體的危害。<br>了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。<br>3. 了解境外空氣汙染。 | 1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。<br>2. 問答：能說出空汙對健康的影響。<br>3. 問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。<br>4. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環E5 覺知人類的生生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。<br>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。<br>環E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 |  |
| 第十五週 | 第六單元：團隊球勝活動四：排山倒海             | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中                   | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                   | 1. 能做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 能訂定學習目標，自我挑戰。<br>3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。       | 1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自                                                 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。                                                                                                                                |  |

|      |                               |                                                                                           |                                               |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                              |  |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
|      |                               | 表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                                                                        |                                               |                                                                                                                               | 我挑戰。<br>3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。                                                                                                  |                                              |  |
| 第十六週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動一：生活中的空氣汙染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                              | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 認識境內空汙來源。<br>2. 了解減少境內空汙的方法。                                                                                               | 1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。<br>2. 問答：能說出如何改善空汙。                                                                                           | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。 |  |
| 第十六週 | 第六單元：團隊球勝<br>活動四：排山倒海         | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                   | 1. 能做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 能訂定學習目標，自我挑戰。<br>3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。                                                           | 1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。<br>2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。<br>3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。                                                | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。                     |  |
| 第十七週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動一：生活中的空氣汙染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                              | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 認識境內空汙來源。<br>2. 了解減少境內空汙的方法。<br>3. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。<br>4. 了解如何因應空氣汙染。<br>5. 能發掘生活中空氣汙染來源。<br>6. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。 | 1. 發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。<br>2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。<br>3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。<br>4. 發表：說出防護空汙的方式。<br>5. 活動：完成小試身手活動。<br>6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。 | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。 |  |

|      |                                |                                                                                                                            |                                                |                                                                 |                                                                               |                                              |  |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
| 第十七週 | 單元七親水悠遊趣<br>活動1放鬆溯溪行，<br>玩樂重安全 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。<br>2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。<br>3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。 | 1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。<br>2. 討論：理解溯溪知識及技巧。<br>3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。 | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。            |  |
| 第十八週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動二：生活中的水污染   | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                                                               | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。  | 1. 了解水污染有哪些。<br>2. 了解造成水污染的來源。                                  | 1. 發表：說出生活中遇過的水污染。<br>2. 問答：能說出水污染的來源。                                        | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。 |  |
| 第十八週 | 單元七親水悠遊趣<br>活動1放鬆溯溪行，<br>玩樂重安全 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。<br>2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。<br>3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。 | 1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。<br>2. 討論：理解溯溪知識及技巧。<br>3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。 | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。            |  |
| 第十九週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動二：生活中的水污染   | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                                                               | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。  | 1. 了解改善水污染的方式。<br>2. 了解可以如何減少生活用水與污水。                           | 1. 問答：能說出改善水污染的方式。<br>2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。                               | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。 |  |
| 第十九週 | 單元七親水悠遊趣<br>活動2游泳能力大提升         | 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                                                                         | 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  | 1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。<br>2. 提升捷式前進速度。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。          | 1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。<br>2. 討論：討論分                                             | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。            |  |

|      |                              |                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |  |
|------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                              | 度。<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>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。            | 泳比賽。                                              |                                                                                                                                                   | 項活動如何做的更好。<br>3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |  |
| 第二十週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動三：綠色生活行動家 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。<br>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。                          | 1. 認識環保減塑的重要性。<br>2. 了解什麼是塑膠微粒。<br>3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。<br>4. 了解減塑與環保的關聯。<br>5. 了解生活中減塑的方式。<br>6. 了解溫室效應的嚴重性。<br>7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 | 1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。<br>2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。<br>3. 問答：能說出生活中減塑的方式。<br>4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。<br>5. 問答：能說出何謂溫室效應。<br>6. 問答：能說出溫室效應的影響。<br>7. 問答：能說明減碳的方法。<br>8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。<br>環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。<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。 |  |
| 第二十週 | 單元七親水悠遊趣<br>活動2游泳能力大提升       | 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。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發 | 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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。<br>2. 提升捷式前進速度。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。                                                                                            | 1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。<br>2. 討論：討論分項活動如何做的更好。<br>3. 觀察：觀察同                                                                                                                                          | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。                                                                           |  |

|       |                              |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                 |  |
|-------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                              | 展個人運動潛能。<br>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                    | 學捷式動作正確性。                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |  |
| 第二十一週 | 第一冊第三單元：環保行動家<br>活動三：綠色生活行動家 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。<br>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。                          | 1. 了解何謂綠色消費。<br>2. 了解如何做到綠色消費。<br>3. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。<br>4. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。<br>5. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。<br>6. 綠色消費的自我省思。<br>7. 辨識不同的綠色產品標章。<br>8. 將所學的觀念落實於生活中。 | 1. 發表：說出綠色消費的定義。<br>2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。<br>3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。<br>4. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。<br>5. 問答：能說出如何響應綠色生活。<br>6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。<br>7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。<br>8. 發表：說明環保集點的類型。 | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生<br>活型態對其他生物<br>與生態系的衝擊。<br>環E16 了解物質循<br>環與資源回收利用<br>的原理。<br>環E17 養成日常生<br>活節約用水、用<br>電、物質的行為，<br>減少資源的消耗。 |  |
| 第二十一週 | 單元七親水悠遊趣<br>活動2游泳能力大提升       | 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。<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>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。 | 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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。<br>2. 提升捷式前進速度。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。                                                                                                             | 1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。<br>2. 討論：討論分項活動如何做的更好。<br>3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。                                                                                                              | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。                                                                                               |  |
| 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  | 單元一擁抱青春向前行<br>活動1面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。                                       | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 了解青春期男女發育的差異。<br>2. 能面對並解決青春期帶來的轉變。<br>3. 了解先天影響的遺傳因素。<br>4. 了解營養對身高的影響。                          | 1. 發表：說出青春期的身體會有什麼變化。<br>2. 發表：說出自己面對的困擾有哪些。<br>3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。<br>4. 發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。       | 【性別平等教育】<br>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E2 覺知身體意象對身心的影響。<br><b>性剝削防治教育</b> |                       |
| 第一週  | 單元四慢活新主張<br>活動1愛運動、1運動   | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。                               | 1. 認識終身運動的目的。<br>2. 理解SH150的意義與做法。<br>3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。<br>4. 認識與運動相關的科技資源。<br>5. 運用科技資源解決運動相關問題。 | 1. 問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。<br>2. 實作：能依據SH150 理念設計適當的運動。<br>3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。<br>4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 | 【資訊教育】<br>資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。                                             |                       |
| 第二週  | 單元一擁抱青春向前行<br>活動1面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。                                       | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 了解青春期男女發育的差異。<br>2. 能面對並解決青春期帶來的轉變。<br>3. 了解先天影響的遺傳因素。<br>4. 了解營養對身高的影響。                          | 1. 發表：說出青春期的身體會有什麼變化。<br>2. 發表：說出自己面對的困擾有哪些。<br>3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。                                    | 【性別平等教育】<br>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E2 覺知身體意象對身心的影響。                   |                       |

|     |                          |                                                                                              |                                                          |                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                 |  |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|     |                          |                                                                                              |                                                          |                                                                                                 | 4.發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。                                                                               |                                                                 |  |
| 第二週 | 單元四慢活新主張<br>活動1愛運動、I運動   | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。                               | 1.認識終身運動的目的。<br>2.理解SH150的意義與做法。<br>3.設計能在學校或家中進行的簡易運動。<br>4.認識與運動相關的科技資源。<br>5.運用科技資源解決運動相關問題。 | 1.問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。<br>2.實作：能依據SH150 理念設計適當的運動。<br>3.問答：能說出與運動相關的科技資源。<br>4.實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 | 【資訊教育】<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 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動1面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。                                       | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1.了解運動對身高的影響。<br>2.了解睡眠對身高的影響。                                                                  | 1.發表：分享自身喜愛的運動。<br>2.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。<br>3.發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。<br>4.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。   | 【性別平等教育】<br>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E2 覺知身體意象對身心的影響。 |  |
| 第三週 | 單元四慢活新主張<br>活動2運動養生、養生運動 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。              | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。                               | 1.認識八段錦的起源以及保健功能。<br>2.練習八段錦八組招式。<br>3.理解進行八段錦的注意事項。                                            | 1.問答：能說出八段錦對身體的保健功能。<br>2.實作：能正確做八段錦的招式。                                                               | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。<br>【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。          |  |
| 第四週 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動1面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。                                                                   | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Db-III-1 青春期的探討              | 1.了解包皮清潔的重要性。<br>2.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。                                                             | 1.問答：能回答龜頭的正確位置。                                                                                       | 【性別平等教育】<br>性E1 認識生理性別、性傾向、性別                                   |  |

|     |                          |                                                                              |                        |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                   |  |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
|     | 在                        | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。                                                     | 與常見保健問題之處理方法。          | 3. 了解如何減少夢遺發生。<br>4. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。                                                           | 2. 問答：能說出夢遺的生理機制。<br>3. 填答：依照課本練習填寫答案。                                                                            | 特質與性別認同的多元面貌。<br>性E2 覺知身體意象對身心的影響。                                |  |
| 第四週 | 單元四慢活新主張<br>活動3歡樂排舞      | 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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1b-III-2 各國土風舞。        | 1. 認識排舞的特色。<br>2. 練習排舞的基本要素與動作要領。                                                                    | 問答：能說出排舞的特色與基本要素。                                                                                                 | 【多元文化教育】<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                   |  |
| 第五週 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動2身體保護你我他 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 了解何謂性騷擾。<br>2. 認識性騷擾的多種型態。<br>3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。<br>4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。<br>5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 | 1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。<br>2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。<br>3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。<br>4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。<br>5. 填答：依課本內容填答。 | 【性別平等教育】<br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第五週 | 單元四慢活新主張<br>活動3歡樂排舞      | 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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1b-III-2 各國土風舞。        | 1. 練習排舞的基本動作。<br>2. 進行簡易排舞的作與展演。                                                                     | 1. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。<br>2. 發表：能展演簡易排舞創作。                                                                          | 【多元文化教育】<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                   |  |
| 第六週 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動2身體保護你我他 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。                 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 了解性侵害的定義。<br>2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。<br>3. 了解網路交友必須注意的原則。<br>4. 了解如何陪伴受害者。                     | 1. 發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。<br>2. 發表：說出發生性侵害的高風                                                                      | 【性別平等教育】<br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的          |  |

|     |                          |                                                                                |                                                           |                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |  |
|-----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                          |                                                                                |                                                           | <p>5. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。</p> <p>6. 了解受害者的心情復原歷程。</p> <p>7. 了解如何陪伴受害者。</p> <p>8. 能以同理心練習陪伴的技巧。</p> | <p>險情境與預防方式。</p> <p>3. 發表：說出網路交友時，應遵守的原則。</p> <p>4. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。</p> <p>5. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。</p> <p>6. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。</p> <p>7. 填答：依課本內容填答。</p> | <p>概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>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。</p> |  |
| 第六週 | 單元五休閒樂無窮<br>活動1穿縮自如      | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> | <p>了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。</p>                                                                   | <p>1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。</p> <p>2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。</p> <p>3. 自評：能規劃合適的自行車路線。</p>                                                                              | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>                                                                                 |  |
| 第七週 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動3做自己、向前行 | <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>       | <p>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。</p>                | <p>1. 了解何謂性傾向。</p> <p>2. 了解如何表達正確的喜歡情感。</p> <p>3. 了解個人特質與性別無關。</p> <p>4. 了解何謂性別刻板印象。</p>       | <p>1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。</p> <p>2. 填答：依據課本內容勾選與填答。</p> <p>3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。</p>                                                                                 | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>                         |  |

|     |                          |                                                                     |                                                |                                                          |                                                                                                  |                                                                                                                       |  |
|-----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                          |                                                                     |                                                |                                                          | 4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。                                                                      |                                                                                                                       |  |
| 第七週 | 單元五休閒樂無窮活動1穿縮自如          | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>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。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。                                    | 1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。<br>2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。<br>3.自評：能規劃合適的自行車路線。<br>4.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                                              |  |
| 第八週 | 單元一擁抱青春向前行<br>活動3做自己、向前行 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>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.了解破除性別刻板印象的意義。<br>2.運用批判思考破除性別刻板印象。<br>3.能運用本單元的知識與技能。 | 1.發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。<br>2.填答：練習批判思考的填答。<br>3.填答：依照課本提問填答。<br>4.發表：分享所填答的答案。                  | 【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E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。<br>性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 |  |
| 第八週 | 單元五休閒樂無窮活動2定向運動          | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。           | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。                               | 實作：能完成順點型與積分型定向運動。                                                                               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                                              |  |
| 第九週 | 單元二健康生活家活動1預防傳染病的        | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規                                           | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日                      | 1.了解傳染是無形的。<br>2.了解衛生習慣養成的重                              | 1.發表：說出生病過的經驗，及                                                                                  | 【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活                                                                                                  |  |

|     |                     |                                                                                     |                                                               |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                       |  |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | 法寶                  | 範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。                          | 常健康行為。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。                          | 要。<br>3. 了解構成傳染病的三要素。                                                               | 當時不舒服的情況。<br>2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。<br>3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。<br>4. 紙筆：完成小小行動家。<br>5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。 | 中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。                                                                  |  |
| 第九週 | 單元五休閒樂無窮活動2定向運動     | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。                           | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。                | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。                                                          | 實作：能完成順點型與積分型定向運動。                                                                                  | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                                              |  |
| 第十週 | 單元二健康生活家活動1預防傳染病的法寶 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1. 學習阻斷傳染病的發生。<br>2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。<br>3. 複習並熟悉傳染三要素的分類。 | 1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。<br>2. 填答：完成目標設定填寫。<br>3. 填答：完成自我管理與監控填寫。<br>4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。  | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
| 第十週 | 單元五休閒樂無窮活動3飛盤遊戲     | 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。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發   | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。                                          | 1. 能做出飛盤正手投擲動作。<br>2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。<br>2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。              | 1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。<br>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。<br>3. 觀察：遊戲過                                          | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                            |  |

|      |                              |                                                                                                               |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |  |
|------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                              | 展個人運動潛能。                                                                                                      |                                                                    |                                                                                    | 程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。                                                                                                  |                                                                                                                                                       |  |
| 第十一週 | 單元二健康生活家<br>活動2你不可不知的<br>傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康<br>生活的方法、資源與規<br>範。<br>2b-III-2 願意培養健康<br>促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，<br>表現基本的決策與批判<br>技能。    | Fb-III-2 臺灣地區常見<br>傳染病預防與自我照顧<br>方法。<br>Db-III-4 愛滋病傳染途<br>徑與愛滋關懷。 | 1. 認識諾羅的病原體。<br>2. 了解感染諾羅的傳染途<br>徑。<br>3. 了解諾羅的症狀、照護方<br>式及預防方法。                   | 1. 發表：說出感<br>染諾羅的症狀。<br>2. 發表：說出諾<br>羅的傳染途徑。<br>3. 問答：能說出<br>感染諾羅後的照<br>護方式。<br>4. 問答：能說出<br>諾羅的預防方<br>式。           | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家<br>庭生活習慣，熟悉<br>家務技巧，並參與<br>家務工作。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活<br>中生老病死的現<br>象，思考生命的價<br>值。<br>【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技<br>解決生活中簡單<br>的問題。 |  |
| 第十一週 | 單元五休閒樂無窮<br>活動3分盤遊戲          | 1d-III-1 了解運動技能<br>的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參<br>與、接受挑戰的學習態<br>度。<br>3c-III-2 在身體活動中<br>表現各項運動技能，發<br>展個人運動潛能。 | Ce-III-1 其他休閒運動<br>進階技能。                                           | 1. 能做出飛盤正手投擲動<br>作。<br>2. 能修正投擲動作，並訂定<br>自我練習目標，積極完成。<br>2. 能發揮運動精神，與同學<br>進行飛盤遊戲。 | 1. 實作：能正確<br>做出飛盤正手投<br>擲動作。<br>2. 觀察：能依據<br>自訂目標，積極<br>自我挑戰。<br>3. 觀察：遊戲過<br>程中，能展現運<br>動風度，遵守遊<br>戲規定。            | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和<br>諧人際關係。                                                                                                                        |  |
| 第十二週 | 單元二健康生活家<br>活動2你不可不知的<br>傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康<br>生活的方法、資源與規<br>範。<br>2b-III-2 願意培養健康<br>促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，<br>表現基本的決策與批判<br>技能。    | Fb-III-2 臺灣地區常見<br>傳染病預防與自我照顧<br>方法。<br>Db-III-4 愛滋病傳染途<br>徑與愛滋關懷。 | 1. 了解新冠的傳染途徑。<br>2. 了解新冠的症狀、照護方<br>式及預防方法。                                         | 1. 發表：說出感<br>染流感的症狀。<br>2. 發表：說出新<br>冠病毒的傳染途<br>徑。<br>3. 問答：能說出<br>感染新冠肺炎後<br>的照護方式。<br>4. 問答：能說出<br>新冠病毒的預防<br>方式。 | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家<br>庭生活習慣，熟悉<br>家務技巧，並參與<br>家務工作。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活<br>中生老病死的現<br>象，思考生命的價<br>值。<br>【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技                    |  |

|      |                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                     |                                                                                                                       |  |
|------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                     | 解決生活中簡單的問題。                                                                                                           |  |
| 第十二週 | 單元六拋滾有一套<br>活動1帶式橄欖球大躍進  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                           | 1. 能做出快速閃躲的動作。<br>2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。<br>3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。<br>4. 能持球快速衝過得分線。<br>5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | 1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。<br>2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。                                                 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                |  |
| 第十三週 | 單元二健康生活家<br>活動2你不可不知的傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。                                                                                                                                             | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 1. 認識愛滋病病原體。<br>2. 了解感染HIV的傳染途徑。<br>3. 熟悉HIV感染後的處置及預防方法。                                                 | 1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。<br>2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。<br>3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。<br>4. 問答：能說出HIV與愛滋病之間的關係。<br>5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。 | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
| 第十三週 | 單元六拋滾有一套<br>活動1帶式橄欖球大躍進  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能                                                                                                                                                                                       | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                           | 1. 能做出快速閃躲的動作。<br>2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。                                                                     | 1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。                                                                                              | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                            |  |

|      |                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |  |
|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                          | <p>的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> |                                                                   | <p>3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG色帶。</p> <p>4. 能持球快速衝過得分線。</p> <p>5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。</p>                             | <p>2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>                                                                                                                                      | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>                                                                                                              |  |
| 第十四週 | 單元二健康生活家<br>活動2你不可不知的傳染病 | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>                                                                                                                 | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p>1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。</p> <p>2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。</p> <p>3. 能表達對愛滋病患的關懷。</p> <p>4. 了解所學傳染病及預防法。</p> | <p>1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。</p> <p>2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。</p> <p>3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。</p> <p>4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。</p> <p>5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。</p> <p>6. 活動：完成小試身手活動。</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】</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> <p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |  |
| 第十四週 | 單元六拋滾有一套<br>活動2滾球大進擊     | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p>                                                                                                                                                                                         | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰</p>                                   | <p>1. 能做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 能自訂滾球練習目標，並</p>                                                                 | <p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動</p>                                                                                                                                                                   | <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和</p>                                                                                                                  |  |

|      |                        |                                                                                                                                               |                            |                                                                                                             |                                                                                                      |                                                        |  |
|------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|      |                        | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。                                                                                      | 術。                         | 檢視達成情形。<br>3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。                                                                          | 作。<br>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。<br>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。                                               | 諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                     |  |
| 第十五週 | 單元三健康E起來<br>活動1明眸皓齒到終老 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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。 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。   | 1. 了解感官的重要性以及所連結的五感。<br>2. 了解視力保健的重要性。<br>3. 了解眼睛疲勞的症狀。<br>4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。                             | 1. 發表：說出感官的重要性。<br>2. 演練：完成小小行動家的問題。<br>3. 發表：說出眼睛疲累的症狀。<br>4. 檢核：完成眼睛疲勞檢核表。<br>5. 演練：完成「失去視覺想像」學習單。 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。     |  |
| 第十五週 | 單元六拋滾有一套<br>活動2滾球大進擊   | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。                                                            | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出滾球拋擲動作。<br>2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。<br>3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。                                           | 1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。<br>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。<br>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。                               | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十六週 | 單元三健康E起來<br>活動1明眸皓齒到終老 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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          | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。   | 1. 了解近視的成因。<br>2. 了解近視的矯治方式。<br>3. 了解保護眼睛與視力的方式。<br>4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。<br>5. 了解如何實際展演護眼計畫。<br>6. 建立正確的用眼方法。 | 1. 發表：說出近視的成因。<br>2. 發表：說出近視的矯治方式。<br>3. 自評：執行護眼六招的成效。<br>4. 計畫：完成個人的護眼計畫。<br>5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。    | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。     |  |

|      |                        |                                                                                                                                               |                          |                                                                                                                |                                                                                       |                                                    |  |
|------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|      |                        | 正促進健康的行動。                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                |                                                                                       |                                                    |  |
| 第十六週 | 單元七運動好習慣<br>活動一：拳擊有氣   | 2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。                                                        | Bd-III-1 武術組合動作與套路。      | 1. 能正確作出拳擊有氣的步伐、拳法及踢腿動作。<br>2. 能和同學一起編創有氣拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。                                                | 1. 實作：能完成運動訓練計畫。<br>2. 問答：能說出拳擊有氣的動作要領。                                               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                           |  |
| 第十七週 | 單元三健康E起來<br>活動1明眸皓齒到終老 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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。 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解牙齒完整對健康的重要性。<br>2. 了解個人牙齒的實際狀況。<br>3. 了解咬合不正對健康的影響。<br>4. 了解口腔疾病的實際狀況。<br>5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。 | 1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。<br>2. 演練：檢視個人牙齒狀況。<br>3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。<br>4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 第十七週 | 單元七：運動好習慣<br>活動一：拳擊有氣  | 2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。                                                        | Bd-III-1 武術組合動作與套路。      | 1. 能正確作出拳擊有氣的步伐、拳法及踢腿動作。<br>2. 能和同學一起編創有氣拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。                                                | 1. 實作：能完成運動訓練計畫。<br>2. 問答：能說出拳擊有氣的動作要領。                                               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                           |  |
| 第十八週 | 單元三健康E起來<br>活動1明眸皓齒到終老 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技                               | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。<br>2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。<br>3. 了解如何實際設計護齒計畫。<br>4. 建立正確的護齒方法。<br>5. 了解視力健康的重要性，  | 1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。<br>2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。<br>3. 計畫：完成個人的護齒計畫。                 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|      |                        |                                                                                            |                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
|      |                        | 能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。                                                             |                        | 建立促進視力健康的習慣。<br>6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。                                                                                                                                       | 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。<br>5. 活動：完成小試身手。                                                                                                                                                                          |                                                                   |  |
| 第十八週 | 單元七：運動好習慣<br>活動二：剪式跳高  | 1d-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>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。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。<br>2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。                                                                                                                                         | 1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。<br>2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。                                                                                                                                                               | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                          |  |
| 第十九週 | 單元三健康E起來<br>活動2終身照護沒煩惱 | 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。                                 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。   | 1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。<br>2. 認識全民健保的特色。<br>3. 認識健保卡的特色。<br>4. 了解就醫流程。<br>5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。<br>6. 了解健保的便利性與財政危機。<br>7. 了解造成健保危機的原因。<br>8. 了解珍惜健保資源的方式。<br>9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。 | 1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。<br>2. 問答：能說出我國全民健保的特色。<br>3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。<br>4. 發表：說出就醫的流程。<br>5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。<br>6. 發表：說出曾做過的健檢。<br>7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。<br>8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。<br>9. 活動：完成小試身手。 | 【人權教育】<br>人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                       |                                                                                            |                        |                                          |                                                 |                          |  |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|--|
| 第十九週 | 單元七：運動好習慣<br>活動二：剪式跳高 | 1d-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>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。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。<br>2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。<br>2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
  - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
  - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
  - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
  - (4) 縣訂議題：失智症。
  - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：
  - (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。
  - (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；學校實施混齡教學第四學年度起應至少擇二個部定領域辦理，其中一領域務必為社會或自然科學領域，另一領域不限制。實施未滿四學年度之學校，則應至少擇一個部定領域辦理，且領域選擇不限制。另實施混齡教學全體學校，應至少擇一門統整性主題/專題/議題探究課程辦理混齡教學。
  - (3) 上開部定與校訂課程以每週固定排課，或不得少於該領域或課程全學年度總節數之三分之二為限。
  - (4) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
    - a. 全班教學(使用同一份教材)
    - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
    - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
    - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上A年級課程，明年上B年級的課程)
    - e. 科目交錯(同一節課，A、B年級分別上不同科目)
- (5) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)