

113 學年度 六 年級 健康與體育 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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。 2. 能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。	
第二週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。 2. 能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。	
第三週	壹、健康 一. 環境體檢大行動 二. 人生製造公司	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益	1. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 2. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 3. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 4. 能完成環境污染改善計畫，建立健康的生活環境。 5. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 6. 能了解影響生長發育的因	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【高齡教育】 【失智症議題】	

			與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	素及促進健康的原則。 7. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 8. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 9. 能分析不同人生階段的差異性。			
第四週	壹、健康 二. 人生製造公司	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異性。 4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。 5. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 6. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 7. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。 8. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 9. 能正向面對死亡，接受生命的無常。 10. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【高齡教育】 【失智症議題】	
第五週	壹、健康 二. 人生製造公司 三. 勇闖飲食島	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方	1. 能接納自己的成長變化。 2. 能選擇有益身心健康的具體行動。 3. 能體悟老化現象對生活的不便。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，	

		健康影響。	法、資源與規範。 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 5. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 6. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。		思考生命的價值。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【高齡教育】 【失智症議題】	
第六週	壹、健康 三. 勇闖飲食島	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表	1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。 2. 能理解六大類食物的代換分量。 3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。 4. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 5. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 6. 能表現對多元飲食的尊重與接納。 7. 能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。 8. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 9. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【食農教育】 【消費者保護】	

			達個人對促進健康的觀點與立場。				
第七週	壹、健康 四. 守護青春	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。 4. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 5. 能學會因應性剝削、性騷擾、性侵害的方法。 6. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 7. 能認識身體自主權的概念。 8. 能表達對身體自主權的重視。 9. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 10. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性剝削防治】	
第八週	壹、健康 四. 守護青春 貳、體育 五. 海陸任遨遊	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 4. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 5. 能自我檢核網路使用習慣。 6. 能分辨性騷擾的樣態。 7. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 8. 完成簡易三項全能接力活動。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。	

			識，維護運動安全。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。			【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第九週	貳、體育 五. 海陸任遨遊	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀態。 3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十週	貳、體育 五. 海陸任遨遊 六. 飛越極限	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰	1. 進行修改式三項全能活動。 2. 介紹運動對健康的好處。 3. 分享挑戰三項全能活動的感想。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	5. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7. 表現良好的跳高動作。			
第十一週	貳、體育 六. 飛越極限	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3. 表現良好的跳高動作。 4. 表現良好的跳遠動作。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十二週	貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 4. 表現良好的跳遠動作。 5. 能了解拔河的历史由來、裝備。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。	6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。 7. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 8. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 9. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。			
第十三週	貳、體育 七. 力拔山河	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。	1. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 2. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 3. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十四週	貳、體育 八. 腿上乾坤	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2. 能運用足球做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 4. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十五週	貳、體育 八. 腿上乾坤	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的	1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門	1. 筆試 2. 口試		

		概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。 3. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 4. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 5. 世界盃球員、介紹球員身體組成（Power、speed、肌耐力）。 6. 透過比賽，演練進攻防守策略。 7. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 8. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	3. 實作 4. 作業		
第十六週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道 3 對 3 籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 3. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 4. 能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

第十七週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	Hb-III-1 陣地攻 守性球類運動基本 動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自 己或他人運動技能 的正確性。 3d-III-1 應用學 習策略，提高運動 技能學習效能。 3d-III-2 演練比 賽中的進攻和防守 策略。 3d-III-3 透過體 驗或實踐，解決練 習或比賽的問題。 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。	1. 能使用 3C 用品，透過網 路比較自己投籃與上籃動作 的正確性。 2. 能在投籃大賽，透過小組 合作與分配，提高運動技能 學習效能。 3. 能在 3 對 3 比賽中，演練 討論的進攻及防守策略。 4. 透過循環比賽，找出比賽 策略的問題並解決。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十八週	貳、體育 十. 平衡木上的不倒 翁	Cb-III-3 各項運 動裝備、設施、場 域。 1a-III-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋轉 與騰躍動作。	1d-III-1 了解運 動技能的要素和要 領。 2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制和協 調能力。 3d-III-3 透過體 驗或實踐，解決練 習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規 律運動習慣，維持 動態生活。	1. 能認識訓練平衡的設施、 場域。 2. 能做出教師指導的靜態平 衡動作，運用肢體展現，從 中觀察、欣賞、分享。 3. 能嘗試練習不同方法，讓 個人或與同伴運用身體做出 動態平衡。 4. 能從練習當中意識到身體 在空間中的變化。 5. 學童有能力解決練習時所 面臨的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十九週	貳、體育 十. 平衡木上的不倒 翁	1a-III-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋轉 與騰躍動作。	2c-III-3 表現積 極參與、接受挑戰 的學習態度。 2d-III-1 分享運 動欣賞與創作的美 感體驗。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制和協	1. 能完成教師給予在平衡木 上的任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積極 投入的態度。 3. 能展現肢體動作的穩定 度、控制協調能力。 4. 學童有能力解決練習時所 面臨的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。 7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。 8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。			
第二十週	貳、體育 十一. 好球強強滾	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 認識法式滾球的由來與賽事。 2. 學習法式滾球運動的精神與規範。 3. 認識法式滾球的場地。 4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第二十一週	貳、體育 十一. 好球強強滾	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			康的效益。				
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康 一. 天生我才必有用	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。 3. 能理解自我悅納的定義。 4. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 5. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。 6. 能理解潛能的定義。 7. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 8. 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 【職業試探】	
第二週	壹、健康 一. 天生我才必有用 二. 解癮密碼	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 1a-III-3 理解促	1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 5. 能規劃充實職業需具備技能的方法。 6. 能覺察媒體隱含的菸酒訊	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

			進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	息及影響。 7. 能進行媒體識讀及判斷。 8. 能了解電子煙對身體的影響。 9. 能具備破除健康迷思的技能。 10. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 11. 能了解菸酒媒體廣告的規定。 12. 能為維護健康採取相對應的行動。		【職業試探】	
第三週	壹、健康 二. 解癮密碼	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	1. 能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 3. 能了解成癮性物質的特徵及危害。 4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 5. 能了解成癮性物質的治療方式。 6. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 7. 能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。 8. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響 9. 能對成癮行為提出具體改善建議。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第四週	壹、健康 三. 健康新攻略	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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	1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。 3. 能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

			之影響。	4.能知道慢性病會對身體健康造成影響。			
第五週	壹、健康 三. 健康新攻略 四. 迎向未來	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1.能了解預防性健康自我照護的原則。 2.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。 3.能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。 4.能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 5.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 6.能主動關心、督促親友改善生活習慣。 7.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 8.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 9.能察覺消極解決方式所引發的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第六週	壹、健康 四. 迎向未來	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態	1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2.能因應生活情境運用人際互動技巧。 3.能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 4.能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

			度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	5. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。 6. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 7. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。 8. 能表達有效解決生活困擾的做法。 9. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。			
第七週	貳、體育 五. 身體書法家	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2. 能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。 3. 各組學童能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 4. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第八週	貳、體育 五. 身體書法家 六. 鈴上雲霄	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積	1. 在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2. 能說明與解釋小組的身體	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

		戲。	極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	活動特色與書法展現。 3. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 4. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 5. 欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的身體活動特色。 6. 利用身體書法家活動與家人互動，宣導身體活動促進健康的效益。 7. 能了解扯鈴的歷史由來。 8. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。			
第九週	貳、體育 六. 鈴上雲霄	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十週	貳、體育 六. 鈴上雲霄 七. 排球高手	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。	1. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 2. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 3. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。 4. 能對室內夏季奧運會排球	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

		林匹克運動會。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	賽賽事有基本的認識。 5. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 6. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 7. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。			
第十一週	貳、體育 七. 排球高手	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及位置。 4. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 5. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。 6. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 7. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			科技、資訊、媒體、產品與服務。				
第十二週	貳、體育 八. 桌球精靈	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十三週	貳、體育 八. 桌球精靈	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 2. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。 3. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 4. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 5. 能了解終身運動的重要性。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十四週	貳、體育 九. 角力主角我來當	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知	1. 認識角力運動項目的設施、場域。 2. 認識角力運動。 3. 能認識不同的角力運動招式。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	4. 能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。 5. 學童能解決練習時所面臨的問題。 6. 能完成自由式角力基本動作練習。 7. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 8. 能展現角力基本動作技能的純熟度。			
第十五週	貳、體育 九. 角力主角我來當 十. 百發百中	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。 2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7. 能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。 8. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 9. 與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。				
第十六週	貳、體育 十.百發百中	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能	1. 與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。 2. 能完成課本 P.158 的活力存摺。 3. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 4. 藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 5. 了解木球的揮桿及比賽方式。 6. 解決在各項木球活動中遇到問題。 7. 表現良好的木球擊球動作。 8. 檢視自己揮桿動作的技能表現。 9. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			與運動技能表現。				
第十七週	貳、體育 十.百發百中 十一.水中樂逍遙	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1. 了解木球的揮桿及比賽方式。 2. 解決在各項木球活動中遇到問題。 3. 表現良好的木球擊球動作。 4. 檢視自己揮桿動作的技能表現。 5. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 6. 能完成活力存摺。 7. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 8. 能學會持浮板打水划手換氣。 9. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 10. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		
第十八週	貳、體育 十一.水中樂逍遙	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩	1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業		

			定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	5. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 6. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 7. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。 8. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。 9. 能在課餘時間持續練習游泳。 10. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。			
--	--	--	---	--	--	--	--