

9.健康與體育（南一）

113 學年度六年級健康與體育領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期							
教學進度	單元/主題 名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免 填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康 一.環境體 檢大行動	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。 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	Ca-III-2 環 境污染的來源 與形式。 Ca-III-1 健 康環境的交互 影響因素。 Ca-III-3 環 保行動的參與 及綠色消費概 念。	1. 能認識生活中常見的汙染形式及來源。 2. 能覺察環境汙染對健康的影響。 3. 能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。 4. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 5. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 6. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 7. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知 能資源過度利 用會導致環境 汙染與資源耗 竭的問題。	

		康促進的立場。					
第二週	壹、健康 二. 人生製造公司	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。 2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 5. 能分析不同人生階段的差異性。 6. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。 7. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 8. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 9. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 10. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。 11. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 12. 能正向面對死亡，接受生命的無常。 13. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 14. 能接納自己的成長變化。 15. 能選擇有益身心健康的具體行動。 16. 能體悟老化現象對生活的不便。 17. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	
第三週	壹、健康	1a-III-1 認	Ea-III-1 個	1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均	1. 觀察評量	【多元文化教	

	<p>三. 勇闖飲食島</p>	<p>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-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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>的態樣相關性 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 3. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。 4. 能理解兒童期需要的營養與熱量。 5. 能理解六大類食物的代換分量。 6. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。 7. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 8. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 9. 能表現對多元飲食的尊重與接納。 10. 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。 11. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 12. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。</p>	<p>2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p>	<p>育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【食農教育】</p>	
--	-----------------	--	--	---	--	---	--

		4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。					
第四週	壹、健康 四.守護青春	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。 4b-III-3 公	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。 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. 能認識性侵害的定義。 5. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 6. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 7. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 8. 能認識身體自主權的概念。 9. 能表達對身體自主權的重視。 10. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 11. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。 12. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 13. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 14. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 15. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 16. 能自我檢核網路使用習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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】	

		開提倡促進健康的信念或行為。				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。	
第五週	貳、體育 五. 海陸任 遨遊	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識，維護運動安全。 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	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。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2. 完成簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 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。 7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【交通安全】	

		<p>特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第六週	貳、體育 五.海陸任 遨遊	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2. 完成簡易三項全能接力活動。 3. 了解三項全能運動所需的體適能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 		

	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-2 比</p>	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>4. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p>			
--	--	--	--	--	--	--

		<p>較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第七週	<p>貳、體育</p> <p>五. 海陸任遊</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>1. 了解三項全能運動所需的體適能。</p> <p>2. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>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。</p> <p>5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

		<p>學習效能。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第八週	<p>貳、體育</p> <p>五. 海陸任遨遊</p> <p>六. 飛越極限</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Ga-III-1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 		

		<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>7. 表現良好的跳高動作。</p>			
第九週	貳、體育 六. 飛越極限	1d-III-1 了解運動技能的	Ga-III-1 跑、跳與投擲	<p>1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。</p> <p>2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p>		

		<p>要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>的基本動作。</p>	<p>領。</p> <p>3. 表現良好的跳高動作。</p>	<p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
第十週	<p>貳、體育</p> <p>六. 飛越極限</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。</p> <p>2. 表現良好的跳遠動作。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【失智症議題】</p>	

		控制和協調能力。					
第十一週	貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十二週	貳、體育 七. 力拔山河	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。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 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。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>作。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 能安全的進行拔河比賽。</p> <p>8. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。</p> <p>9. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。</p> <p>10. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。</p>			
第十三週	貳、體育 八. 腿上乾坤	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。</p> <p>2. 能運用足球做出指定動作。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
第十四週	貳、體育 八. 腿上乾坤	2c-III-2 表現同理心、正	Hb-III-1 陣地攻守性球類	1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p>		

	坤	向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	運動基本動作及基礎戰術。	2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十五週	貳、體育 八. 腿上乾坤	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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 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。	1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3. 世界盃球員、介紹球員身體組成 (Power、speed、肌耐力)。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十六週	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	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	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。	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. 能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		<p>現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>					
第十七週	<p>貳、體育</p> <p>九. 勇闖籃球殿堂</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

		動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。					
第十八週	貳、體育 九.勇闖籃球殿堂	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</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</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。</p> <p>4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	【媒體素養】	

		務。					
第十九週	貳、體育十.平衡木上的不倒翁	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1. 能認識訓練平衡的設施、場域。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。</p> <p>5. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
第二十週	貳、體育十.平衡木上的不倒翁	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。</p> <p>3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>4. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

	<p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>		<p>衡。</p> <p>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>8. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</p> <p>9. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。</p> <p>10. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。</p> <p>11. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</p>			
--	---	--	--	--	--	--

<p>第二十一週</p>	<p>貳、體育 十一.好球 強強滾</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 		
<p>第二十二週</p>	<p>貳、體育 十一.好球 強強滾</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5. 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。 6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 7. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 8. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 		

		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康的效益。		9. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 10. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。			
--	--	---	--	---	--	--	--

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	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。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
第二週	貳、體育 五. 身體書 法家	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第三週	壹、健康 一. 天生我才必有用	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 能理解自我悅納的定義。 2. 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。 3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
第四週	貳、體育 五. 身體書 法家	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、	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 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。 2. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3. 在討論與參與練習中，表現積極參與與正向	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		<p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p>		<p>溝通的合作精神。</p>			
<p>第五週</p>	<p>壹、健康</p> <p>一.天生我才必有用</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <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-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>1. 能理解潛能的定義。</p> <p>2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>3. 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。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>	
<p>第六週</p>	<p>貳、體育</p> <p>五.身體書法家</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式</p>	<p>1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p>		

	六. 鈴上雲霄	<p>創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>創作舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>2. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 能了解扯鈴的歷史由來。</p> <p>6. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。</p>	<p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
第七週	壹、健康 一. 天生我才必有用	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>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。</p> <p>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自</p>	

		<p>健康技能。</p> <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-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>4. 能省思並回答關於自我悅納的問題。</p> <p>5. 能規畫充實職業需具備技能的方法。</p>		<p>己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>	
第八週	<p>貳、體育</p> <p>六. 鈴上雲霄</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1. 能做出指定的扯鈴動作。</p> <p>2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
第九週	<p>壹、健康</p> <p>二. 解癮密</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少</p>	<p>1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生</p>	

	碼	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。	年吸菸、喝酒行為的影響。		3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	
第十週	貳、體育 六. 鈴上雲霄	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。 4c-III-1 選	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	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。 3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		<p>擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>					
<p>第十一週</p>	<p>壹、健康 二. 解癮密碼</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主</p>	<p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解電子煙對身體的影響。 2. 能進行媒體識讀及判斷。 3. 能具備破除健康迷思的技能。 4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。 6. 能為維護健康採取相對應的行動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【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。</p>	

		動地表現促進健康的行動。					
第十二週	貳、體育 七. 排球高手	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。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2. 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。 3. 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。 4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十三週	壹、健康 二. 解癮密碼	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。	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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如	

		<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <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-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>				何尋求救助的管道。	
第十四週	貳、體育 七. 排球高手	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進</p>	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>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。</p> <p>2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。</p> <p>3. 能知道並做出輪轉方向及位置。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

		攻和防守策略。					
第十五週	壹、健康 二. 解癮密碼	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。	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。	1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。 2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3. 能了解成癮性物質的治療方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十六週	貳、體育	1d-III-1 了	Ha-III-1 網/	1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策	1. 觀察評量		

	<p>七. 排球高手 八. 桌球精靈</p>	<p>解運動技能的要素和要領。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，使並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 7. 能運用桌球拍做出指定動作。</p>	<p>2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p>		
<p>第十七週</p>	<p>壹、健康 二. 解癮密碼</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2. 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。 3. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。</p>	<p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p>	<p>【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</p>	

		<p>互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <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-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	健康行動策略。			到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十八週	貳、體育 八. 桌球精靈	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>1d-III-2 比</p>	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。</p> <p>2. 能運用桌球拍做出指定動作。</p> <p>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。</p> <p>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

		<p>較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>					
<p>第十九週</p>	<p>貳、體育 八. 桌球精靈</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。</p> <p>2. 能運用桌球拍做出指定動作。</p> <p>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。</p> <p>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		

		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。					
--	--	--	--	--	--	--	--

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(未實施者毋須填列)：

(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；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3) 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)

(4)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)