

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七A)

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 | 第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.描述網路沉迷對健康的影響。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 | 發表 實作 | 【資訊教育】 | |
| 第一週 | 第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正 | 操作 發表 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|--|---|------|--------|--|
| | | 賽的問題。 | | 向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。 | | | |
| 第二週 | 第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 1.理解避免網路沉迷的方法。 2.願意培養正向的網路使用習慣。 3.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 | 實作演練 | 【資訊教育】 | |
| 第二週 | 第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態 | 操作發表 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|--|-----------------------|--------|--|
| | | | | <p>度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p> | | | |
| 第三週 | <p>第一單元健康用網路</p> <p>第一課網路不沉迷</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-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> | <p>1.了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。</p> | 實作 | 【資訊教育】 | |
| 第三週 | <p>第四單元球藝攻防戰</p> <p>第一課鎖定目標</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>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的</p> | <p>操作</p> <p>運動撲滿</p> | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|---|------|--------|--|
| | | | | 問題。 6.認識木球運動。 | | | |
| 第四週 | 第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 1.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 1.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 2.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。 | 實作 | 【資訊教育】 | |
| 第四週 | 第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第五週 | 第一單元健康用網路 第二課友誼維繫 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 | 發表演練 | 【資訊教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|--|-----------------------------|---|-------------|--------|--|
| | | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | | 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。 | | | |
| 第五週 | 第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第六週 | 第一單元健康用網路 第二課友誼維繫 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊 | 演練 總結性評量 | 【資訊教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|---|---|------------|-------------------|--|
| | | 不同的生活情境中，運用生活技能。 | | 息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。 | | | |
| 第六週 | 第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 | 操作 運動撲滿 | 【品德教育】 | |
| 第七週 | 第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務 | 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 | 發表 實作 | 【環境教育】 【消費者保護】 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|------------------------------|---|------|------------------|--|
| | | 訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 與產品的選擇方法。 | 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。 | | | |
| 第七週 | 第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫 | 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第八週 | 第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的 | 發表實作 | 【環境教育】 【食農教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|------------------------------|---|-------------|--------|--|
| | 擇 | 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。 | | | |
| 第八週 | 第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫 | 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。 | 操作 總結性評量 | 【品德教育】 | |
| 第九週 | 第二單元打造健康 | 3b-III-4 能於 | Ca-III-3 環保 | 1.描述消費行為對 | 實作 | 【環境教育】 | |

| | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|--|---|---|-------------|---------------|--|
| | <p>消費心法 第一課健康消費選擇</p> | <p>不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> | <p>環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p> | | | |
| <p>第九週</p> | <p>第五單元泳往擲前 第一課擲向天際</p> | <p>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。</p> | <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人</p> | <p>操作發表</p> | <p>【品德教育】</p> | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--|---|--------|--------|--|
| | | | | 運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 | | | |
| 第十週 | 第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。 | 發表實作 | 【環境教育】 | |
| 第十週 | 第五單元泳往擲前 第一課擲向天際 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 | 操作運動撲滿 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--|---|---|------|--------|--|
| | | | | <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。</p> <p>6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。</p> | | | |
| 第十一週 | <p>第二單元打造健康消費心法</p> <p>第二課健康消費聰明購</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>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> | <p>1.描述媒體對於消費行為的影響。</p> <p>2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。</p> <p>5.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>6.主動表現健康消費的行動。</p> | 實作演練 | 【人權教育】 | |
| 第十一週 | <p>第五單元泳往擲前</p> <p>第二課矯健如蛙游</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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進</p> | <p>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。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防</p> | <p>1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | 操作發表 | 【海洋教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|--|-------------|--------|--|
| | | 身心健康的效益。 | 與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 | 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 | | | |
| 第十二週 | 第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。 | 發表 總結性評量 | 【人權教育】 | |
| 第十二週 | 第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精 | 操作 發表 | 【海洋教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|--|--|-------------|----------|--|
| | | 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 | 神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 5.了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。 | | | |
| 第十三週 | 第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。 | 實作 演練 | 【性別平等教育】 | |
| 第十三週 | 第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Gb-III-2 手腳聯合作業、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動 | 1.應用水中自救方法，維護運動安全。 2.了解仰漂的動作技能。 3.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。 4.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 操作 總結性評量 | 【海洋教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|---|---|------|----------|--|
| | | | <p>安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> | <p>5.表現運動精神和道德規範。</p> <p>6.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>7.宣導游泳促進身心健康的效益。</p> <p>8.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。</p> | | | |
| 第十四週 | <p>第三單元友善的世界</p> <p>第一課破除性別刻板印象</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互作用之影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</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.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。</p> <p>2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。</p> <p>3.認同職業的選擇不應受性別的限制。</p> | 實作 | 【性別平等教育】 | |
| 第十四週 | <p>第六單元鈴轉舞技擊</p> <p>第一課扯鈴巔峰</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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> | <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> | <p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表</p> | 操作發表 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------|---|--|---|------|----------|--|
| | | | | 演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 | | | |
| 第十五週 | 第三單元友善的世界 第二課尊重特質 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思葉永鋌事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。 | 發表實作 | 【性別平等教育】 | |
| 第十五週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 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.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效 | 操作發表 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--|---|------|----------|--|
| | | | | 能。 | | | |
| 第十六週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 | 發表演練 | 【性別平等教育】 | |
| 第十六週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 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.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第十七週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.認識性侵害。 2.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 3.認識生活技能「批判性思考」的 | 發表實作 | 【性別平等教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--|---|------------|----------|--|
| | | 嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | | 基本步驟。 4.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 5.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 | | | |
| 第十七週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 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.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 | 操作 運動撲滿 | 【品德教育】 | |
| 第十八週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2.主動表現預防性侵害的方法。 3.演練遭遇性侵害的因應方式。 | 演練 | 【性別平等教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|------------------------|---|--------|----------|--|
| 第十八週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊 | 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。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 | 1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第十九週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 2.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵害受害者說法的迷思。 3.願意同理並關懷性侵害受害者。 | 實作演練 | 【性別平等教育】 | |
| 第十九週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊 | 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。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 | 1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精 | 操作運動撲滿 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|------------------------|---|-------------|----------|--|
| | | 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | 神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。 | | | |
| 第廿週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。 | 發表 | 【性別平等教育】 | |
| 第廿週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞 | 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-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。 | 操作 總結性評量 | 【品德教育】 | |
| 第廿一週 | 第三單元友善的世界 | 1b-III-2 認識健康技能和生 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的 | 1.認識兒少性剝削。 | 發表 總結性評量 | 【性別平等教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|------------------------|---|-------------|----------|--|
| | 第三課維護身體自主權 | 活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 自我防護。 | 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。 | | | |
| 第廿一週 | 第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞 | 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-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解並表現《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。 | 操作 總結性評量 | 【品德教育】 | |
| 第廿二週 | 第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。 | 發表 總結性評量 | 【性別平等教育】 | |
| 第廿二週 | 第六單元鈴轉舞技 | 1d-III-2 比較 | Ib-III-2 各國 | 1.了解並表現《洛 | 操作 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--|------|---|-------|--|--|
| | 擊 第三課樂跳土風舞 | 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-3 表現動作創作和展演的能力。 | 土風舞。 | 《哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。 | 總結性評量 | | |
|--|---------------|--|------|---|-------|--|--|

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 學習重點 | | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 混齡模式 或備註 (無則免填) |
|------|----------------------------|--|-----------------------------|---|----------|-----------------------------|-----------------------|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 第一單元食品安全 解密 第一課食物的旅程 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 | 發表 實作 | 【品德教育】 【消費者保護】 【食農教育】 | |
| 第一週 | 第四單元好球開打 第一課羽球同樂 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 | 問答 操作 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|------------------|---------------|--|
| <p>第二週</p> | <p>第一單元食品安全 解密 第一課食物的旅程</p> | <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> | <p>1.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 2.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 3.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。</p> | <p>演練 實作</p> | <p>【品德教育】</p> | |
| <p>第二週</p> | <p>第四單元好球開打 第一課羽球同樂</p> | <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 3.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 4.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 5.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。</p> | <p>操作 發表</p> | <p>【品德教育】</p> | |
| <p>第三週</p> | <p>第一單元食品安全 解密 第一課食物的旅程</p> | <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> | <p>1.認識食品標示，理解選購食品的方法。 2.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 3.表達選購安心又</p> | <p>發表 演練</p> | <p>【品德教育】</p> | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|------------------------------|--|------------|--------|--|
| | | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | | 健康食品的立場。 | | | |
| 第三週 | 第四單元好球開打 第一課羽球同樂 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 3.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。 4.了解羽球移位步伐的動作要領。 5.在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。 6.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 7.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。 | 操作 運動撲滿 | 【品德教育】 | |
| 第四週 | 第一單元食品安全 解密 第二課預防食品中毒 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 | 發表 | 【安全教育】 | |
| 第四週 | 第四單元好球開打 第二課快攻密守 | 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.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 | 操作 發表 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|------------------------------|--|-------------|--------|--|
| | | 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。 | | 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略快攻策略策略。 | | | |
| 第五週 | 第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 2.理解預防食品中毒的原則。 3.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 4.主動表現預防食品中毒的行動。 | 實作 | 【安全教育】 | |
| 第五週 | 第四單元好球開打 第二課快攻密守 | 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。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.了解籃球傳球快攻、傳球切入策略。 3.了解兩人傳球上籃、擺脫防守的動作要領。 4.在活動中表現兩人傳球上籃、擺脫防守的動作技能。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第六週 | 第一單元食品安全解密 第二課預防食品中 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1.理解餐飲衛生安全注意事項。 2.覺察餐飲衛生安 | 發表 總結性評量 | 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|------------------------------|---|-------------|--------|--|
| | 毒 | 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。 | | 全的重要性。 3.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。 | | | |
| 第六週 | 第四單元好球開打 第二課快攻密守 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 3.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。 | 操作 總結性評量 | 【品德教育】 | |
| 第七週 | 第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 | 演練 實作 | 【資訊教育】 | |
| 第七週 | 第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力的要素和動作技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學 | 發表 操作 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|-----------------------|---|------|--------|--|
| | | 與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | 習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 | | | |
| 第八週 | 第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 1.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 2.運用病徵描述原則，表達身體的不適。 | 發表實作 | 【資訊教育】 | |
| 第八週 | 第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 3.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第九週 | 第二單元健康醫點通 | 3b-III-3 能於引導下，表現 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的 | 1.認識並學會看處方箋上的資訊。 | 問答發表 | 【資訊教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|-----------------------|--|------|--------|--|
| | 第一課守護醫療資源 | 基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | 方法。 | 2.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 3.理解至醫院看診的過程與注意事項。 | | | |
| 第九週 | 第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.了解異程接力的比賽規則與要素。 2.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 3.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 4.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 操作發表 | 【品德教育】 | |
| 第十週 | 第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 1.覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 2.認同珍惜醫療資源的態度。 3.檢視就醫經驗以支持自己提倡正確就醫行為的立場。 | 發表實作 | 【資訊教育】 | |
| 第十週 | 第五單元鍛鍊好體能 | 1c-III-1 了解 | Ga-III-1 跑、 | 1.與同學團隊合 | 操作 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|--|---|------------|--------|--|
| | 能 第一課接力與障礙跑 | 運動技能要素和基本運動規範。 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。 | 跳與投擲的基本動作。 | 作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。 | 運動撲滿 | | |
| 第十一週 | 第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會看藥品標示。 | 實作發表 | 【安全教育】 | |
| 第十一週 | 第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動 | 操作 運動撲滿 | 【資訊教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|--|-------------|--------|--|
| | | 產品與服務。 | | 作技能要素。 5.表現攀岩握繩、 攀爬、踩蹬動作技 能。 | | | |
| 第十二週 | 第二單元健康醫點 通 第二課用藥保安康 | 2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3a-III-1 流暢 地操作基礎健 康技能。 3b-III-3 能於 引導下，表現 基本的決策與 批判技能。 | Ba-III-3 藥物 中毒、一氧化 碳中毒、異物 梗塞急救處理 方法。 Bb-III-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。 | 1.了解用藥的注意 事項，表現正確 的用藥方法。 2.認識合格藥師 的條件，留意社 區醫療資源。 3.描述可能導致 藥物中毒的行為 與預防方法。 4.認同正確用藥 的態度與其重要 性。 5.熟悉並操作藥 物中毒的急救處 理方法。 | 演練 總結性評量 | 【安全教育】 | |
| 第十二週 | 第五單元鍛鍊好體 能 第三課武藝好功夫 | 1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。 2c-III-3 表現 積極參與、接 受挑戰的學習 態度。 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能力。 | Bd-III-2 技擊 組合動作與應 用。 | 1.了解技擊出拳 進攻與閃躲防守 的動作要領。 2.與同學積極互 動，表現接受挑 戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻 與防守動作，並 表現出穩定的身 體控制和協調能 力。 | 操作 觀察 | 【安全教育】 | |
| 第十三週 | 第三單元健康特攻 隊 第一課健康全方位 | 1a-III-1 認識 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。 2b-III-2 願意 培養健康促進 | Da-III-2 身體 主要器官的構 造與功能。 Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 | 1.認識生理、心 理與社會適應三 方面健康的概念。 2.認識身體主要 器官的構造與功 能。 | 發表 實作 | 【生命教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|---|---|-------------|--------|--|
| | | 的生活型態。 4b-III-2 使用 適切的事證來 支持自己健康 促進的立場。 | 與日常健康行 為。 | 3.舉例適切的事證 來說明促進生理、 心理與社會適應三 方面健康的立場。 4.認知到生活習慣 對健康的影響，願 意培養促進健康的 生活型態。 | | | |
| 第十三週 | 第五單元鍛鍊好體 能 第三課武藝好功夫 | 1d-III-1 了解 運動技能的要 素和要領。 2c-III-3 表現 積極參與、接 受挑戰的學習 態度。 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。 | Bd-III-2 技擊 組合動作與應 用。 | 1.了解技擊出拳進 攻與閃躲防守的動 作要領。 2.與同學積極互 動，表現接受挑戰 的學習態度。 3.熟練技擊進攻與 防守動作，並表現 出穩定的身體控制 和協調能力。 4.共同制定活動規 則，並願意遵守規 範進行活動。 | 操作 總結性評量 | 【安全教育】 | |
| 第十四週 | 第三單元健康特攻 隊 第二課健康達人出 任務 | 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。 4a-III-3 主動 地表現促進健 康的行動。 | Da-III-1 衛生 保健習慣的改 進方法。 Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 | 1.了解健康檢查的 意義和重要性。 2.了解可能導致代 謝症候群的危險因 子。 3.覺察代謝症候群 對健康造成的威脅 與嚴重性。 | 發表 實踐 | 【生命教育】 | |
| 第十四週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手 | 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 | Gb-III-1 水中 自救方法、仰 漂 15 秒。 | 1.了解蛙泳划手、 換氣的動作要領。 2.比較自己與他人 | 操作 實作 | 【海洋教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|---|----------|--------|--|
| | | 力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 蛙腿、划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣的動作技能。 | | | |
| 第十五週 | 第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1.了解預防代謝症候群的方法。 2.公開提倡預防代謝症候群的方法。 3.主動參與改善生活習慣的行動。 4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 | 實踐 實作 | 【生命教育】 | |
| 第十五週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 | 操作 發表 | 【海洋教育】 | |
| 第十六週 | 第三單元健康特攻 | 3b-III-4 能於 | Da-III-1 衛生 | 1.評估個人的飲 | 實作 | 【生命教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|--|---|------------|--------|--|
| | 隊 第二課健康達人出 任務 | 不同的生活情 境中，運用生 活技能。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。 4b-III-3 公開 提倡促進健康 的信念或行 為。 | 保健習慣的改 進方法。 Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 | 食、身體活動和心 理狀態。 2.自我反省並修正 個人的生活型態。 3.運用「自我健康 管理」技能，落實 改善生活型態的計 畫。 | 實踐 | | |
| 第十六週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手 | 3c-III-1 表現 穩定的身體控 制和協調能 力。 3d-III-3 透過 體驗或實踐， 解決練習或比 賽的問題。 4c-III-2 比較 與檢視個人的 體適能與運動 技能表現。 | Gb-III-1 水中 自救方法、仰 漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳 聯合動作、藉 物游泳前進、 游泳前進 15 公尺（需換氣 三次以上）與 簡易性游泳比 賽。 | 1.比較自己與他人 划手、換氣、漂 浮、蛙腿與水中自 救動作的正確性。 2.了解踩水、抬頭 蛙的動作要領。 3.覺察水域安全的 重要性，應用水中 自救的概念維護自 身安全。 4.比較與檢視自己 的游泳與自救能 力。 | 操作 運動撲滿 | 【海洋教育】 | |
| 第十七週 | 第三單元健康特攻 隊 第三課預防慢性病 | 1b-III-4 了解 健康自主管理 的原則與方 法。 2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。 2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。 | Fb-III-3 預防 性健康自我照 護的意義與重 要性。 | 1.覺察慢性病對健 康造成的威脅與嚴 重性。 2.了解罹患心血管 疾病、糖尿病的成 因、早期症狀與預 防方法。 3.願意培養促進健 康的生活型態。 | 問答 | 【生命教育】 | |
| 第十七週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 | 1d-III-1 了解 運動技能的要 | Ib-III-2 各國 土風舞。 | 1.了解《17世紀行 列舞》的舞蹈背 | 操作 實作 | 【國際教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------|--|----------------------------|--|-------------|--------|--|
| | 第二課舞出國際風 | 素和要領。 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。 | | 景。 2.做出《17世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17世紀行列舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | | | |
| 第十八週 | 第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 | 實作 總結性評量 | 【生命教育】 | |
| 第十八週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《綠谷紅衫舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的 | 操作 總結性評量 | 【國際教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------|--|----------------------------|---|-------------|-------------------|--|
| | | | | 表演，並表達自己的看法。 | | | |
| 第十九週 | 第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 | 實作 總結性評量 | 【生命教育】 【失智症議題】 | |
| 第十九週 | 第六單元舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《綠谷紅衫舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | 操作 總結性評量 | 【國際教育】 | |