

## 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<br>(無則免填) |
|      |                    | 學習表現   | 學習內容   |   |  |   |                   |
| 第一週  | 壹、健康<br>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响。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。   | ◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。<br>【高齡教育】 |                   |
|      | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊   | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。<br>2. 完成簡易三項全能接力活動。<br>3. 了解三項全能運動所需的體適能。<br>4. 了解自身體適能的狀態。<br>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。<br>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。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |                   |

|     |                    |  |   |   |  |   |
|-----|--------------------|--|---|---|--|---|
|     |                    | <p>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> |   | <p>7. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。</p>                      |  |   |
| 第二週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | <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-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>  | <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p>                         | <p>◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。</p>                           | <p>1. 觀察評量<br/>2. 口頭評量<br/>3. 行為檢核<br/>4. 態度評量</p> | <p>【環境教育】<br/>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> |
|     | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊   | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體</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</p> | <p>1. 認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。<br/>2. 完成簡易三項全能接力活動。</p> | <p>1. 觀察評量<br/>2. 口頭評量<br/>3. 行為檢核<br/>4. 態度評量</p> |   |

|     |                  |  |   |  |         |        |
|-----|------------------|--|---|--|---------|--------|
|     |                  | <p>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> | <p>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>3. 了解三項全能運動所需的體適能。</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> |         |        |
| 第三週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大 | 1a-III-2 描述生活  | Ca-III-2 環境汙染   | 1. 能認識生活中常見的汙  | 1. 觀察評量 | 【環境教育】 |

|                  |   |   |  |  |                                 |  |
|------------------|---|---|--|--|---------------------------------|--|
| 行動               | <p>行為對個人與群體健康的影响。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>  | 的來源與形式。   | 染形式及來源。<br>2. 能覺察環境汙染對健康的影响。   | 2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量            | 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。 |  |
| 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊 | <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</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> | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |                                 |  |

|     |                             |  |   |  |  |   |  |
|-----|-----------------------------|--|---|--|--|---|--|
|     |                             | 運動習慣，維持動態生活。   |   |  |  |   |  |
| 第四週 | 壹、健康<br>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响。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。  | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。   | ◆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。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。<br>【食農教育】 |  |
|     | 貳、體育<br>五. 海陸任遨遊<br>六. 飛越極限 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<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>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>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 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 進行修改式三項全能活動。<br>2. 介紹運動對健康的好處。<br>3. 分享挑戰三項全能活動的感想。<br>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。<br>5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。<br>6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>7. 表現良好的跳高動作。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |

|     |                    |   |                          |  |  |   |  |
|-----|--------------------|---|--------------------------|--|--|---|--|
|     |                    | 力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  |                          |  |  |   |  |
| 第五週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | ◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。                                       | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。<br>【食農教育】 |  |
|     | 貳、體育<br>六. 飛越極限    | 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>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。<br>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. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。<br>2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。<br>3. 表現良好的跳高動作。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |
| 第六週 | 壹、健康<br>一. 環境體檢大行動 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-III-2 使用適切  | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。<br>2. 能完成綠色消費改善計                  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【環境教育】<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問             |  |

|     |                   |  |  |  |  |   |  |
|-----|-------------------|--|--|--|--|---|--|
|     |                   | 的事證來支持自己健康促進的立場。   |  | 畫，培養符合綠色消費的習慣。<br>3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。  |  | 題。【食農教育】  |  |
|     | 貳、體育<br>六. 飛越極限   | 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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。   | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                                  | 1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。<br>2. 表現良好的跳遠動作。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |
| 第七週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。<br>4a-III-3 主動地表 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 | 1. 能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。<br>2. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。<br>3. 能認識人生各階段生長發育的轉變。<br>4. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。<br>5. 能分析不同人生階段的差異性。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【高齡教育】 |  |

|     |                            |   |   |  |  |  |
|-----|----------------------------|---|---|--|--|--|
|     |                            | 現促進健康的行動。   |   |  |  |  |
|     | 貳、體育<br>六. 飛越極限<br>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。<br>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。<br>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。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。<br>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。<br>3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。<br>4. 表現良好的跳遠動作。<br>5. 能了解拔河的歷史由來、裝備。<br>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<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |  |
| 第八週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司          | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。                    | 1. 能認識人生各階段生長發育的轉變。<br>2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。<br>3. 能分析不同人生階段的差異性。<br>4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。   | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【失智症】 |

|     |                   |  |  |   |  |   |
|-----|-------------------|--|--|---|--|---|
|     |                   | 能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。   |  |   |  |   |
|     | 貳、體育<br>七. 力拔山河   | 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>4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。  | 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。<br>2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。<br>3. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。<br>4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。<br>5. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |
| 第九週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 | 1. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。<br>2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。<br>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。<br>4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |

|     |                   |   |                          |  |  |   |
|-----|-------------------|---|--------------------------|--|--|---|
|     |                   | 大部分的自我調適技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。   |                          |  |  |   |
|     | 貳、體育<br>七. 力拔山河   | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略<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。                           | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。     | 1. 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。<br>2. 能安全的進行拔河比賽。<br>3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。<br>4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。<br>5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |
| 第十週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | 1. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。<br>2. 能正面面對死亡，接受生命的無常。<br>3. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |
|     | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤   | 1d-III-1 了解運動   | Hb-III-1 陣地攻守            | 1. 能了解如何利用腳停球  | 1. 觀察評量                                  |   |

|      |                   |   |                              |  |  |   |  |
|------|-------------------|---|------------------------------|--|--|---|--|
|      |                   | 技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  | 性球類運動基本動作及基礎戰術。              | 及內側、外側等方式傳球。<br>2. 能運用足球做出指定動作。<br>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。                   | 2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量            |   |  |
| 第十一週 | 壹、健康<br>二. 人生製造公司 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。     | 1. 能接納自己的成長變化。<br>2. 能選擇有益身心健康的具體行動。<br>3. 能體悟老化現象對生活的不便。<br>4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |  |
|      | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤   | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。<br>2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。                           | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |
| 第十二週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家  | Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。    | 1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性<br>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影响。                             | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br>【食農教育】                  |  |

|      |                  |  |   |  |   |   |
|------|------------------|--|---|--|---|---|
|      |                  | <p>庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                      |   |  |   |   |
|      | 貳、體育<br>八. 腿上乾坤  | <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>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。</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. 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。</p> <p>2. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。</p> <p>3. 世界盃球員、介紹球員身體組成 (Power、speed、肌耐力)。</p> <p>4. 透過比賽，演練進攻防守策略。</p> <p>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> <p>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</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> |   |
| 第十三週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島 | <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-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>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>  | <p>◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。</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>【多元文化教育】<br/>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br/>【食農教育】</p> |

|      |                   |  |   |  |  |  |
|------|-------------------|--|---|--|--|--|
|      |                   | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  |   |  |  |  |
|      | 貳、體育<br>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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<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>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |  |
| 第十四週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-1 流暢地操  | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。            | 1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。<br>2. 能理解六大類食物的代換分量。<br>3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。                               | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br>【食農教育】 |

|      |                   |   |                              |   |  |  |
|------|-------------------|---|------------------------------|---|--|--|
|      |                   | 作基礎健康技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  |                              |   |  |  |
|      | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<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。         | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。<br>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。<br>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。<br>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。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |  |
| 第十五週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島  | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。      | 1. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。<br>2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。<br>3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br>【食農教育】 |
|      | 貳、體育<br>九. 勇闖籃球殿堂 | 1d-III-2 比較自己   | Hb-III-1 陣地攻守                | 1. 能使用 3C 用品，透過網  | 1. 觀察評量                                  |  |

|      |                     |  |                                |   |   |   |
|------|---------------------|--|--------------------------------|---|---|---|
|      | 堂                   | <p>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、產品與服務。</p> | <p>性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>         | <p>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>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>                |   |
| 第十六週 | 壹、健康<br>三. 勇闖飲食島    | <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>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>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> | <p>1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。</p> <p>4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。</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>【多元文化教育】<br/>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br/>【食農教育】</p> |
|      | 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。   | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。         | <p>1. 能認識訓練平衡的設施、場域。</p>  | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</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>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</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>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>                               |  |
| 第十七週 | 壹、健康<br>四. 守護青春 | <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-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>                          | <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>     | <p>1. 能認識性剝削、性騷擾的定義。</p> <p>2. 能覺察個資外洩的嚴重性。</p> <p>3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。</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>【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。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> |

|                     |   |  |  |   |   |   |
|---------------------|---|--|--|---|---|---|
|                     |   |  |  |   | 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>【性剝削防治教育】 |   |
| 貳、體育<br>十. 平衡木上的不倒翁 | 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>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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。                             | 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。<br>2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。<br>3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。<br>4. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。<br>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。<br>7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                      |   |   |
| 第十八週                | 壹、健康<br>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。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。   | 1. 能認識性侵害的定義。<br>2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。<br>3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                    | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自<br>主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性 |

|                                |   |                                   |  |   |  |  |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|--|
|                                | <p>表現基礎健康技能。</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. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。</p> <p>5. 能認識身體自主權的概念。</p> <p>6. 能表達對身體自主權的重視。</p>  |   | <p>侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【性剝削防治教育】</b></p> |  |
| <p>貳、體育</p> <p>十. 平衡木上的不倒翁</p> | <p>2c-III-3 表現積極參與、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>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> | <p>1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。</p> <p>4. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。</p> <p>5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。</p> <p>6. 競賽中能展現穩定的平</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> |  |  |

|      |                 |  |                             |   |  |   |  |
|------|-----------------|--|-----------------------------|---|--|---|--|
|      |                 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。  |                             | 衡動作及協調能力。<br>7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。<br>8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。 |  |   |  |
| 第十九週 | 壹、健康<br>四. 守護青春 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。<br>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。              | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | <p>【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。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【性剝削防治教育】</p> |  |

|      |                           |  |  |  |  |  |
|------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|      | <p>貳、體育<br/>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。<br/>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<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。</p> | <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br/>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br/>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 認識法式滾球的由來與賽事。<br/>2. 學習法式滾球運動的精神與規範。<br/>3. 認識法式滾球的場地。<br/>4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。<br/>5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。<br/>6. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p> | <p>1. 觀察評量<br/>2. 口頭評量<br/>3. 行為檢核<br/>4. 態度評量</p>   |  |
| 第二十週 | <p>壹、健康<br/>四. 守護青春</p>   | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>                              | <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p>  | <p>1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。<br/>2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。<br/>3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。</p>  | <p>1. 觀察評量<br/>2. 口頭評量<br/>3. 行為檢核<br/>4. 態度評量</p> <p>【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。<br/>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<br/>【人權教育】人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。<br/>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br/>品 E6 同理分享。<br/>【生命教育】</p> |  |

|                   |   |  |   |   |   |   |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|
|                   |   |  |   |   | 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>【性剝削防治教育】 |   |
| 貳、體育<br>十一. 好球強強滾 | 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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。                                   | 1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。<br>2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。<br>3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。<br>4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。<br>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。<br>6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                                    |   |   |
| 第二十一週             | 壹、健康<br>四. 守護青春   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  | 1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。<br>2. 能自我檢核網路使用習慣。<br>3. 能分辨性騷擾的樣態。<br>4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                    | 【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。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生 |

|                   |  |  |  |  |   |  |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|
|                   |  |  |  |  | <p>俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p><b>【品德教育】</b><br/>品 E2 自尊尊人與自愛愛人<br/>品 E6 同理分享。</p> <p><b>【生命教育】</b><br/>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br/>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【性剝削防治教育】</b></p> |  |
| 貳、體育<br>十一. 好球強強滾 | <p>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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br/>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br/>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。<br/>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。<br/>3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。<br/>4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。<br/>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。<br/>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。<br/>7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健</p> | <p>1. 觀察評量<br/>2. 口頭評量<br/>3. 行為檢核<br/>4. 態度評量</p> |   |  |

|                       |   |  |  |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
|                       |   | 效益。  |  | 康。  |  |  |  |
| 第二十二<br>週             | 壹、健康<br>四. 守護青春   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。   | 1. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。<br>2. 能自我檢核網路使用習慣。<br>3. 能分辨性騷擾的樣態。<br>4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自<br>主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性<br>侵害、性霸凌的概念及<br>其求助管道。<br>【人權教育】<br>人 E1 認識人權是與生<br>俱有的、普遍的、不容<br>剝奪的。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自<br>愛愛人<br>品 E6 同理分享。<br>【生命教育】<br>生 E1 探討生活議<br>題，培養思考的適當情<br>意與態度。<br>生 E2 理解人的身體<br>與心理面向。<br>【性剝削防治教育】 |  |
| 貳、體育<br>十一. 好球強強<br>滾 | 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-2 表現同理 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。                                   | 1. 了解法式滾球進攻、防<br>守的比賽規則。<br>2. 學習法式滾球的運動技<br>能，表現穩定的身體控制<br>與協調能力。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                                    |  |  |  |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> |  | <p>3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。</p> <p>4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。</p> <p>5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> <p>6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</p> <p>7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|

### 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<br>(無則免填) |
|------|--------------------|---|------------------------|---|--|---|-------------------|
|      |                    | 學習表現  | 學習內容                   |   |  |   |                   |
| 第一週  | 壹、健康<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。<br>【職業試探】 |                   |
|      | 貳、體育<br>五. 身體書法家   | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2d-III-1 分享運動                   | 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。                     | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |                   |

|     |                    |  |                        |  |  |   |  |
|-----|--------------------|--|------------------------|--|--|---|--|
|     |                    | 欣賞與創作的美感體驗。  |                        | 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。   |  |   |  |
| 第二週 | 壹、健康<br>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。<br>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。<br>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。<br>3. 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。                                  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。<br>涯 E6 覺察個人的優勢能力。<br>【職業試探】 |  |
|     | 貳、體育<br>五. 身體書法家   | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 | 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。<br>2. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。<br>3. 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。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |
| 第三週 | 壹、健康<br>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。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。  | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1. 能理解潛能的定義。<br>2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。<br>3. 能認識自己擅長的能力   | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯 E5 探索自己的價值觀。                              |  |

|     |  |  |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
|     |  | <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>與不擅長的能力，進而評估適合的職業。</p>  |   | <p>生涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> <p>【職業試探】</p>  |  |
|     | <p>貳、體育</p> <p>五. 身體書法家</p> <p>六. 鈴上雲霄</p> | <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</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>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</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>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>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> |  |  |
| 第四週 | <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</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>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>生涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>生涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>生涯 E6 覺察個人的優勢</p> |  |

|     |                            |  |                                     |  |   |  |  |
|-----|----------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|--|
|     |                            | <p>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>3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</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>能力。</p> <p>【職業試探】</p>   |  |
|     | <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>Ic-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> |  |  |
| 第五週 | <p>壹、健康</p> <p>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 主動地表</p>    | <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</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>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【人權教育】</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> |  |

|     |                 |  |   |  |   |  |
|-----|-----------------|--|---|--|---|--|
|     |                 | 現促進健康的行動。  |   |  |   |  |
|     | 貳、體育<br>六. 鈴上雲霄 | <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>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-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>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. 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>3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。</p> <p>4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。</p> <p>5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。</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> |  |
| 第六週 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼 | <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</p>   | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。                            | <p>1. 能了解電子煙對身體的影響。</p> <p>2. 能進行媒體識讀及判斷。</p> <p>3. 能具備破除健康迷思的技能。</p> <p>4. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響</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>【人權教育】</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> |

|     |                 |  |   |  |  |  |
|-----|-----------------|--|---|--|--|--|
|     |                 | <p>與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>  |   | <p>5. 能了解菸酒媒體廣告的規定。</p> <p>6. 能為維護健康採取相對應的行動。</p>  |  |  |
|     | 貳、體育<br>七. 排球高手 | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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> | <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。</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>  |  |
| 第七週 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼 | <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>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>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>          | <p>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。</p> <p>2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。</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> <p><b>【人權教育】</b><br/>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> |  |

|     |                 |   |  |  |  |   |
|-----|-----------------|---|--|--|--|---|
|     |                 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。  |  |  |  |   |
|     | 貳、體育<br>七. 排球高手 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。   | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                       | 1. 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。<br>2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。<br>3. 能知道並做出輪轉方向及位置。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |
| 第八週 | 壹、健康<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮性物質的健康行動策略。 | 1. 能了解成癮性物質的特徵及危害。<br>2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。<br>3. 能了解成癮性物質的治療方式。                                   | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |

|                            |   |   |  |  |  |   |
|----------------------------|---|---|--|--|--|---|
|                            |   | 與批判技能。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。                        |  |  |  |   |
| 貳、體育<br>七. 排球高手<br>八. 桌球精靈 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                              | 1. 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。<br>2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。<br>3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。<br>4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。<br>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，透過返比賽驗證。<br>6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。<br>7. 能運用桌球拍做出指定動作。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量                                 |  |   |
| 第九週                        | 壹、健康<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。  | 1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。<br>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。<br>3. 能分辨菸酒產品對自我 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |

|     |                  |  |                                     |   |   |                                  |  |
|-----|------------------|--|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|--|
|     |                  | <p>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>  |                                     | <p>形象的影響。</p> <p>4. 能對成癮行為提出具體改善建議。</p>   |   |                                  |  |
|     | 貳、體育<br>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>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> |                                  |  |
| 第十週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健   | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自              | <p>1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好</p>   | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p>                               | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與</p> |  |

|                 |                  |  |   |  |  |        |  |
|-----------------|------------------|--|---|--|--|--------|--|
|                 |                  | 康的影響。<br>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。  | 我照顧方法。  | 發季節。<br>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。   | 3. 行為檢核<br>4. 態度評量                       | 德行。    |  |
| 貳、體育<br>八. 桌球精靈 |                  | 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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<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。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。<br>2. 能運用桌球拍做出指定動作。<br>3. 能透過觀察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。<br>4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。<br>5. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。<br>6. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |        |  |
| 第十一週            | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | 1a-III-2 描述生活  | Fb-III-2 臺灣地區   | 1. 能認識臺灣常見的八種  | 1. 觀察評量                                  | 【品德教育】 |  |

|      |                               |  |   |   |  |                          |  |
|------|-------------------------------|--|---|---|--|--------------------------|--|
|      |                               | 行為對個人與群體健康的影响。<br>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。   | 常見傳染病預防與自我照顧方法。   | 傳染病特性傳染途徑及好發季節。<br>2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。   | 2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量            | 品E1 良好生活習慣與德行。           |  |
|      | 貳、體育<br>八. 桌球精靈<br>九. 角力主角我來當 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1. 能了解終身運動的重要性。<br>2. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。<br>3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。<br>4. 認識角力運動項目的設施、場域。<br>5. 認識角力運動。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |                          |  |
| 第十二週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略              | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>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。  | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。  | 1. 能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。<br>2. 能知道慢性病會對身體健康造成影響。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |
|      | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當            | 1d-III-1 了解運動  | Bd-III-2 技擊組合   | 1. 能認識不同的角力運動   | 1. 觀察評量                                  |                          |  |

|      |                    |  |                            |  |   |                          |  |
|------|--------------------|--|----------------------------|--|---|--------------------------|--|
|      | 來當                 | <p>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。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | 動作與應用。                     | <p>招式。</p> <p>2. 能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。</p> <p>3. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p> <p>4. 能完成自由式角力基本動作練習。</p> <p>5. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>6. 能展現角力基本動作技能的純熟度。</p> | <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>                |                          |  |
| 第十三週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略   | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>                         | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | <p>1. 能了解預防性健康自我照護的原則。</p> <p>2. 能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。</p> <p>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。</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> | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |
|      | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</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</p>          | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。        | <p>1. 能完成自由式角力基本動作的練習。</p> <p>2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。</p> <p>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p> <p>5. 能從優秀運動員的故事</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>動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。</p>                                   |                            | <p>中學習到運動家精神。</p> <p>6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。</p> <p>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。</p>       |   |                                     |  |
| 第十四週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>                             | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | <p>1. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。</p> <p>2. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。</p> <p>3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。</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>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> |  |
|      | 貳、體育<br>十. 百發百中  | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</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> |                                     |  |

|      |                 |  |                             |   |  |   |
|------|-----------------|--|-----------------------------|---|--|---|
|      |                 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  |                             |   |  |   |
| 第十五週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。<br>2. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。<br>3. 能察覺消極解決方式所引發的問題。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。 |
|      | 貳、體育<br>十. 百發百中 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-3 了解比賽   | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。  | 1. 了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。<br>2. 藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及                      | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |

|      |                 |  |                             |   |   |   |
|------|-----------------|--|-----------------------------|---|---|---|
|      |                 | <p>的進攻和防守策略。</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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>                       |                             | <p>修正。</p> <p>3. 了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>4. 解決在各項木球活動中遇到問題。</p> <p>5. 表現良好的木球擊球動作。</p> <p>6. 檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> <p>7. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。</p> |   |   |
| 第十六週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</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的技能。</p> | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | <p>1. 能具備改善人際關係及負面情緒的信心。</p> <p>2. 能因應生活情境運用人際互動技巧。</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><b>【人權教育】</b><br/>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>生涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |

|                              |   |  |   |   |  |
|------------------------------|---|--|---|---|--|
|                              | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，运用生活技能。   |  |   |   |  |
| 貳、體育<br>十. 百發百中<br>十一. 水中樂逍遙 | <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-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>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>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-3 擬定簡易</p> | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</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>1. 了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>2. 解決在各項木球活動中遇到問題。</p> <p>3. 表現良好的木球擊球動作。</p> <p>4. 檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> <p>5. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。</p> <p>6. 能完成活力存摺。</p> <p>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。</p> <p>8. 能學會持浮板打水划手換氣。</p> <p>9. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。</p> <p>10. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。</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> |  |

|      |                   |  |   |  |  |  |  |
|------|-------------------|--|---|--|--|--|--|
|      |                   | 的體適能與運動技能的運動計畫。  |   |  |  |  |  |
| 第十七週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。                         | 1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。<br>2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。                                       | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br><br>【生涯規劃教育】<br>生涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |  |
|      | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。   | 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. 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。<br>2. 能學會持浮板打水划手換氣。<br>3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |  |  |

|      |                   |   |                           |   |  |   |  |
|------|-------------------|---|---------------------------|---|--|---|--|
|      |                   | 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 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 |                           | 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。   |  |   |  |
| 第十八週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。           | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。<br>2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。<br>3. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。<br>4. 能表達有效解決生活困擾的做法。<br>5. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。             | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |  |
|      | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。              | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。      | 1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。<br>2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。<br>3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。<br>4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。<br>5. 能在課餘時間持續練習 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |

|      |                   |   |                           |  |  |   |  |
|------|-------------------|---|---------------------------|--|--|---|--|
|      |                   |   |                           | 游泳。<br>6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。  |  |   |  |
| 第十九週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。<br>2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。<br>3. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。<br>4. 能表達有效解決生活困擾的做法。<br>5. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。  | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。 |  |
|      | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。    | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。      | 1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。<br>2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。<br>3. 能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。<br>4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。<br>5. 能在課餘時間持續練習游泳。<br>6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。 | 1. 觀察評量<br>2. 口頭評量<br>3. 行為檢核<br>4. 態度評量 |   |  |