

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小

114 學年度\_\_六\_\_年級\_\_健康與體育\_\_領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康 一. 環境體檢大行動	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。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	◆能認識生活中常見的污染形式及來源。	操作 問答 發表 自評 觀察	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。	
	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特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效	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。	操作 問答 發表 自評 觀察		

		能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第二週	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。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 能認識生活中常見的污染形式及來源。 2. 能覺察環境污染對健康的影響。	發表 問答 自評	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。	
	貳、體育 五. 海陸任遨遊	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中	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。	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀態。 3. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 5. 完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	發表 實作 自我檢核		

		<p>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>					
第三週	<p>壹、健康</p> <p>一. 環境體檢大行動</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p>	<p>◆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。</p>	<p>發表自評</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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>	
	<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>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>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 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 進行修改式三項全能活動。</p> <p>2. 介紹運動對健康的好處。</p> <p>3. 分享挑戰三項全能活動的感想。</p> <p>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。</p> <p>5. 了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。</p> <p>6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。</p> <p>7. 表現良好的跳高動作。</p>	<p>問答發表觀察實作</p>		

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。					
第四週	壹、健康 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。 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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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。	
	貳、體育 六. 飛越極限	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	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。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3. 表現良好的跳高動作。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第五週	壹、健康 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。 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。	1. 能了解綠色消費 3R3E 原則的概念，並於生活中實踐。 2. 能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。 3. 能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。	發表 問答 自評	【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。	

	貳、體育 六. 飛越極限	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。	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。 2. 表現良好的跳遠動作。	發表實作 自我檢核		
第六週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	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。	發表自評	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
	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。	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	問答發表 觀察實作		

		1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。		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。			
第七週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 3. 能分析不同人生階段的差異性。 4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	操作 問答 發表 自評 觀察	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
	貳、體育 七. 力拔山河	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 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	操作 問答 發表 自評 觀察		

				熟練拔河的动作。			
第八週	壹、健康 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	1. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	發表 問答 自評	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
	貳、體育 七. 力拔山河	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。	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。 2. 能安全的進行拔河比賽。 3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	發表 實作 自我檢核		
第九週	壹、健康 二. 人生製造公司	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生	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。 2. 能正向面對死亡，接受生命的	發表 自評	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

		活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		無常。 3. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。		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 八. 腿上乾坤	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2. 能運用足球做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	問答發表觀察實作		
第十週	壹、健康 二. 人生製造公司	1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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。 2. 能選擇有益身心健康的具體行動。 3. 能體悟老化現象對生活的不便。 4. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。	操作問答發表自評觀察	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
	貳、體育 八. 腿上乾坤	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	操作問答發表自評觀察		
第十一週	壹、健康 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	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	發表問答自評	<b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間的多樣	

		<p>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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>		<p>2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</p>		<p>性與差異性。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>八. 腿上乾坤</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>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>發表實作自我檢核</p>		
<p>第十二週</p>	<p>壹、健康</p> <p>三. 勇闖飲食島</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-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</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>發表自評</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	

		所造成的威脅感與嚴重性。					
	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 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-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。 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。	問答 發表 觀察 實作		
第十三週	壹、健康 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。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。	操作 問答 發表 自評 觀察	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【食農教育】 食E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。	
	貳、體育 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。	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。	操作 問答		

		3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	術。	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。 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。 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。	發表 自評 觀察		
第十四週	壹、健康 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。 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-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。 2. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 3. 能表現對多元飲食的尊重與接納。	發表 問答 自評	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【食農教育】 食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食 E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。	
	貳、體育 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 3. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。	發表 實作 自我檢核		

		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。		4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。			
第十五週	壹、健康 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。 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-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 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。 3. 能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	發表自評	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能認識訓練平衡的設施、場域。 2. 能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 3. 能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 4. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 5. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。	問答發表觀察實作		
第十六週	壹、健康 四. 守護青春	1a-III-1 認識生理、心理	Db-III-3 性騷擾與性侵	1. 能認識性剝削、性騷擾的定	操作問答	【性別平等教育】	

	<p>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>害的自我防護。</p>	<p>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>發表 自評 觀察</p>	<p>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】</p> <p>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】</p> <p>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> <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>貳、體育</p> <p>十. 平衡木上的不倒翁</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-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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1a-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衡。</p> <p>5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>		

		4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		6. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 7. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。			
第十七週	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。 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。	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。 2. 能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4. 能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5. 能認識身體自主權的概念。 6. 能表達對身體自主權的重視。	發表 問答 自評	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	發表 實作 自我檢核		

		<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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</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衡動作及協調能力。</p> <p>7. 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>8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。</p>			
第十八週	<p>壹、健康</p> <p>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>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>	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	<p>1. 能認識維繫友誼與合宜表達情感的正确方式。</p> <p>2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	發表自評	<p>【性別平等教育】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>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> <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>貳、體育</p> <p>十一. 好球強強滾</p>	1c-III-1 了解運動技能	Cb-III-2 區域性運動賽	1. 認識法式滾球的由來與賽事。	問答發表		

		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。	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。	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。	觀察實作		
第十九週	壹、健康 四. 守護青春	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3. 能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	發表自評	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、體育 十一. 好球強強滾	1d-III-1 了解運動技能	Cb-III-3 各項運動裝	1. 透過遊戲體驗，解決練習與比	問答發表		

		<p>的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>備、設施、場域。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>賽的問題。</p> <p>2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。</p> <p>4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。</p> <p>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。</p> <p>6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。</p>	觀察實作		
<p>第二十週</p>	<p>壹、健康</p> <p>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>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. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。</p> <p>2. 能自我檢核網路使用習慣。</p> <p>3. 能分辨性騷擾的樣態。</p> <p>4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。</p>	發表自評	<p>【性別平等教育】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>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> <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</p>	

						理面向。	
	貳、體育 十一.好球強強滾	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	問答 發表 觀察 實作		
第二十一週	壹、健康 四.守護青春	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	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。 2. 能自我檢核網路使用習慣。 3. 能分辨性騷擾的樣態。 4. 能認識愛滋病及其傳染途徑。	發表 自評	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。	

						【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、體育 十一. 好球強強滾	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	問答 發表 觀察 實作		

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	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。	發表 自評	【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	

		感。				力。	
	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. 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。	問答 發表 觀察 實作		
第二週	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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。	
	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、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-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. 各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並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. 分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第三週	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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	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。 4. 能理解潛能的定義。	發表 問答 自評	【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。	

		<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-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>5. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。</p> <p>6. 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>貳、體育</p> <p>五. 身體書法家</p> <p>六. 鈴上雲霄</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>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>1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1. 各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並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。</p> <p>2. 分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。</p> <p>3. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>4. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。</p> <p>5. 欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的的身體活動特色。</p> <p>6. 利用身體書法家活動，與家人互動並宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>7. 能了解扯鈴的歷史由來。</p> <p>8. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。</p>	發表實作自我檢核			

<p>第四週</p>	<p>壹、健康 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</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。 2. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 3. 能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4. 能正確回答職業探索和潛能的問題。 5. 能省思並回答關於自我悅納的問題。</p>	<p>發表自評</p>	<p>【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。</p>	
	<p>貳、體育 六. 鈴上雲霄</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</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。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。</p>	<p>問答發表觀察實作</p>		
<p>第五週</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。</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。 2. 能進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>操作問答發表自評觀察</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	

	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第六週	壹、健康 二. 解癮密碼	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、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。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	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。	發表 問答 自評	【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。	
	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	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	發表 實作 自我檢核		

		個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		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。			
第七週	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。 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. 能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。 2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	發表自評	【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。	
	貳、體育 七. 排球高手	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-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。 2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及位置。	問答發表觀察實作		
第八週	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	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治療方式。 2. 能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。 3. 能對成癮行為提出具體改善建議。	操作問答發表自評觀察	【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。	

		性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		4. 能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。			
	貳、體育 七. 排球高手 八. 桌球精靈	1d-III-1 了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。 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-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 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. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 6. 能運用桌球拍做出指定動作。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第九週	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。 4b-III-3 公開提倡促進	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. 能了解拒癮行動受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2. 能公開提倡拒癮的信念或行為。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。 5. 能公開提倡拒癮的信念或行	發表 問答 自評	【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。	

		健康的信念或行為。		為。			
	貳、體育 八. 桌球精靈	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	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。 2. 能運用桌球拍做出指定動作。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 4. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。	發表 實作 自我檢核		
	壹、健康 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響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識傳染病的常見病原體。	發表 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十週	貳、體育 八. 桌球精靈	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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. 能了解終身運動的重要性。 4. 能利用反覆練習正、反手擊球，並精進自己的技能。	問答 發表 觀察 實作		

		題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第十一週	壹、健康 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響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。 2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。	操作 問答 發表 自評 觀察	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【食農教育】 食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食 E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。	
	貳、體育 八. 桌球精靈 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 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。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	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. 能認識角力運動、設施及場域。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第十二週	壹、健康 三. 健康新攻略	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	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自	1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解傳染病對自身健康及	發表 問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		性。	我照護的意義與重要性。	生活環境的影響。 3. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。			
	貳、體育 九. 角力主角我來當	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 能認識不同的角力運動招式。 2. 能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。 3. 學童能解決練習時所面臨的問題。 4. 能完成自由式角力基本動作練習。 5. 能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	發表 實作 自我檢核		
第十三週	壹、健康 三. 健康新攻略	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。 3. 能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症 (COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。	發表 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、體育 九. 角力主角我來當	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 能完成自由式角力基本動作的練習。	問答 發表 觀察		

		<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>2. 能在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 學童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>	實作		
第十四週	壹、健康 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. 能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。</p> <p>2. 能養成良好生活習慣，預防不同疾病。</p> <p>3. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。</p> <p>4. 能了解傳染病對自身健康及生活環境的影響。</p>	操作 問答 發表 自評 觀察	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、體育 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</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. 能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>	操作 問答 發表 自評 觀察		

		<p>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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
第十五週	<p>壹、健康</p> <p>四. 迎向未來</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。</p> <p>2. 能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。</p> <p>3. 能針對生活困擾進行正確批判及決定。</p> <p>4. 能察覺消極解決方式所引發的問題。</p> <p>5. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</p>	<p>發表 問答 自評</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>十. 百發百中</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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</p>	<p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。</p> <p>2. 能藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。</p> <p>3. 能了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>4. 能解決在木球活動中遇到的</p>	<p>發表 實作 自我檢核</p>		

		<p>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>問題。</p> <p>5. 能表現良好的木球擊球動作。</p> <p>6. 能檢視自己揮桿動作的技能表現。</p> <p>7. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。</p>			
第十六週	<p>壹、健康</p> <p>四. 迎向未來</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>1. 能具備改善人際關係及健康行動的信心。</p> <p>2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。</p> <p>3. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。</p> <p>4. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。</p>	發表自評	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性侵害防治教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>十. 百發百中</p> <p>十一. 水中樂逍遙</p>	<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>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. 能了解木球的揮桿及比賽方式。</p> <p>2. 能解決在木球活動中遇到的問題。</p> <p>3. 能表現良好的木球擊球動作。</p> <p>4. 能檢視自己揮桿動作的技能</p>	問答發表觀察實作		

		<p>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 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>表現。</p> <p>5. 能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、水中行進划手換氣。</p>			
第十七週	<p>壹、健康</p> <p>四. 迎向未來</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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</p>	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	<p>1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。</p> <p>2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	

		能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。					
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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. 能學會水中轉頭換氣 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能學會捷泳聯合動作。 4. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 5. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第十八週	壹、健康 四. 迎向未來	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。 2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 4. 能公開表達對未來的信心及健康行動。 5. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。 6. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。	發表 問答 自評	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	2c-III-2 表現同理心、正	Cc-III-1 水域休閒運動	1. 能認識水球運動的歷史、玩法	發表 實作		

		向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。	進階技能。	及比賽規則。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳 接球、水中運球、水中射門。 3. 能進行水球比賽，並相互討論 戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。 4. 能透過影片欣賞，了解水球比 賽。 5. 能在課餘時間持續練習游泳。 6. 能運用資訊科技，欣賞學習水 球比賽。	自我檢核		
第十九週	壹、健康 四. 迎向未來	2a-III-3 體察健康行動 的自覺利益與障礙。 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. 能運用改善人際關係及轉換 畢業焦慮的生活技能。 2. 能察覺分離焦慮的影響及轉 換情緒的重要性。 3. 能學習轉換畢業分離焦慮的 壓力管理技巧。 4. 能公開表達對未來的信心及 健康行動。 5. 能公開表達有效解決人際互 動及生活困擾的做法。 6. 能表達促進友誼及自我認同 的觀點。	發表 問答 自評	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異 並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動 能力。	
	貳、體育 十一. 水中樂逍遙	2c-III-2 表現同理心、正 向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。	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。 2. 能進行水球基礎動作：水中傳 接球、水中運球、水中射門。 3. 能進行水球比賽，並相互討論 戰術，相互鼓勵、安慰與提醒。	發表 實作 自我檢核		

				4. 能透過影片欣賞，了解水球比賽。 5. 能在課餘時間持續練習游泳。 6. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。			
--	--	--	--	--	--	--	--

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. 16 混齡課程範例 1-1)