

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	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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。	發表 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
第一週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	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。 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.了解並表現擲球的動作技能。 2.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	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。 3b-III-4 能於不同的生活情	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 發表	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	

		境中，運用生活技能。					
第二週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	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。 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.了解並表現助走滾球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾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。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第三週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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.了解健康自主管理的原則與方法。 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。 3.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 4.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 5.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能	實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	

				力。			
第三週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	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。 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.認識法式滾球。 2.表現拋球的動作技能。 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。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第四週	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。	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	實作 演練	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	
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.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.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】 品 E6 同理分享。	
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。	獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。	發表	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。	

		3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。				資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	
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.表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.了解桌球單打比賽規則。 5.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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。	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	發表演練	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	
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.表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球雙打比賽規則。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

第七週	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.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 2.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	發表 總結性評量	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	
第七週	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	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。 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.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。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第八週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	理解健康消費的方法、資源與規範。	發表	【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。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第八週	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.了解並演練足球比賽的進攻和防守	運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		策略。 3.表現運動精神和道德規範。 4.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 5.規畫並執行足球動作練習計畫。			
第九週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 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.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。	實作發表	【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。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第九週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	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。 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.比較自己或他人推擲球動作技能的正確性。 3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				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	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.理解健康消費的方法、資源與規範。 2.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 3.願意培養健康消費的生活型態。 4.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 5.描述消費行為對環境的影響。 6.公開提倡綠色消費的信念和行動。	發表實作	【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。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第十週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	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。 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.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 2.比較自己或他人肩上投擲動作技能的正確性。 3.在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十一週	第二單元打造健康	1a-III-2 描述	Eb-III-1 健康	1.描述媒體對於消	演練	【人權教育】	

	消費心法 第二課健康消費聰明購	生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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。	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。	實作	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十一週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 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.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.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	
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	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與	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.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 2.願意培養健康消費的生活型態。 3.主動表現健康消費的行動。	發表 總結性評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

		批判技能。					
第十二週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	1c-III-2 應 用 身體活動的防 護知識，維護 運動安全。 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。	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。 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.表現蛙泳腿部的 動作技能。 2.表現同理心、正 向溝通的團隊精 神。 3.透過體驗或實 踐，解決蛙泳活動 的問題。 4.了解抽筋的原 因，演練抽筋處理 和預防。	操作 發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧， 熟悉自救知能。	
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。	演練 實作	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的 刻板印象，了解家 庭、學校與職業的分 工，不應受性別的限 制。 性 E8 了解不同性別者 的成就與貢獻。	
第十三週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	1c-III-2 應 用 身體活動的防 護知識，維護 運動安全。 3c-III-1 表 現 穩定的身體控 制和 協 調 能	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。	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。	操作 發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧， 熟悉自救知能。	

		力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。 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。	3. 表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。			
第十四週	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。	認同職業的選擇不應受性別的限制。	實作	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
第十四週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	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。 Gb-III-2 手腳	1.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 2.表現運動精神和道德規範。 3.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 4.宣導游泳促進身心健康的效益。 5.比較與檢視個人	運動撲滿 總結性評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

			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。	蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。			
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 思考法省思霸凌事件。	發表實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	
第十五週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	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。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	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.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 5.表現扯鈴動作組合。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十六週	第三單元友善的世	4b-III-1 公開表達個人對促	Db-III-2 不同性傾向的基本	1.公開表達個人願	發表實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、	

	界 第二課尊重特質	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。	概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	意尊重不同性別特質。 2.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。 3.認識性傾向基本概念。		性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	
第十六週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	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。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十七週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	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、	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		學習策略，提高運動技能學習效能。		接受挑戰的學習態度。 4.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。			
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。 6.主動表現預防性侵害的方法。	發表實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十八週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	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。 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.了解技擊腿部進攻的動作技能。 3.表現技擊進攻和防守動作。 4.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。	演練	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

		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。					
第十九週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	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。 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.表現技擊進攻和防守動作。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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.願意同理並以正向態度面對性侵害受害者。 2.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 3.認識兒少性剝削。 4.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。	發表 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現	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.表演《野豌豆》土風舞。 3.欣賞土風舞展演，分享心得。	操作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		動作創作和展演的能力。					
第廿一週	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.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。 2.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】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第廿一週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

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	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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	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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		引導下，表現基本的決策與批判技能。					
第一週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	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】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週	第一單元食品安全 解密 第一課食物的旅程	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	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。	演練 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第二週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	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.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。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				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。			
第三週	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 認識食品標示的含義，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. 表達選購安心又健康食品的立場。	發表演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第三週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	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	實作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				習慣。			
第四週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	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】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
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。 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.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步的動作技能。 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。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第五週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	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。	演練實作	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運	1.遵守上課規則，與同學互相合作，	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		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。	動基本動作及基礎戰術。	表現團隊精神。 2.了解籃球傳球快攻、傳球切入策略。 3.了解籃球兩人傳球上籃、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。			
第六週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	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.覺察餐飲衛生安全的重要性。 3.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	發表總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第六週	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.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。	運動撲滿總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第七週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-3 能於引導下，表現	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	發表演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

		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。		向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。			
第七週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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 4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力動作的要素和技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，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。	發表操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第八週	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。 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。	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.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 3.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。	發表	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.認識並學會看處方箋上的資訊。 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。	問答發表	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第九週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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、傳接棒的動作技能，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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				與、接受挑戰的學習態度。			
第十週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.認識急診的功能與重要性。 2.覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 3.認同珍惜醫療資源的態度。 4.藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。 5.檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。	發表實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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.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。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	第二單元健康醫點通	1a-III-2 描述生活行為對個	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥	實作發表	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危	

	第二課用藥保安康	人與群體健康的影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	破中毒、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。	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。		害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十一週	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	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.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	操作 運動撲滿	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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。	演練 總結性評量	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

				5.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。			
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】 安 E7 探究運動基本的保健。	
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。	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與日常健康行為。	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。 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。	發表實作	【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。	
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	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	運動撲滿 總結性評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		穩定的身體控制和協調能力。		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。			
第十四週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	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。 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	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十四週	第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人蛙腿、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。	操作實作	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十五週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	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。	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.主動參與改善家人生活習慣的行動。	實踐實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

		4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。			
第十五週	第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十六週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	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。 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.評估個人的飲食、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。	實作實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十六週	第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	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。	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	1.比較自己與他人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	操作運動撲滿	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	

		3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	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。			
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。 4.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 6.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	實作 總結性評量	【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。	
第十七週	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《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。	

				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	畢業週 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。 4.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 6.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	實作 總結性評量	【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。	
第十八週	畢業週 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《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。	

				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。			
--	--	--	--	---	--	--	--