

114學年度六年級健體(分科版)領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	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.描述網路沉迷對健康的影響。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.透過篩檢量表,覺察個人網路沉迷問題。	發表 實作	【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等,並學習如何成為一位負責任的數位公民。 【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與尊重他人的身體自主權,展現拒絕性剝削的健康行動,增進網路互動與交友的安全意識。	
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。 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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

				<p>神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>			
第二週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>1.理解避免網路沉迷的方法。</p> <p>2.願意培養正向的網路使用習慣。</p> <p>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。</p>	實作 演練	<p>【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p> <p>【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等，並學習如何成為一位負責任的數位公民。</p> <p>【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與尊重他人的身體自主權，展現拒絕性剝削的健康行動，增進網路互動與交友的安全意識。</p>	
第二週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	<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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p>	操作 發表	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	

		賽的問題。		<p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>			
第三週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>1.了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。</p>	實作	<p>【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p> <p>【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等，並學習如何成為一位負責任的數位公民。</p> <p>【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與尊重他人的身體自主權，展現拒絕性剝削的健康行動，增進網路互動與交友的安全意識。</p>	
第三週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	<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>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊</p>	操作 運動撲滿	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		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。 6.認識木球運動。			
第四週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	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.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 1.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 2.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	實作	【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等，並學習如何成為一位負責任的數位公民。 【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與尊重他人的身體自主權，展現拒絕性剝削的健康行動，增進網路互動與交友的安全意識。	
第四週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	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	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。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。 【生涯規劃教育】	

		制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略,提高桌球擊球的學習效能。		涯E7 培養良好的人際互動能力。	
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。 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.獨立演練網路溝通禮儀,維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀,維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」,建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」,獨立演練合宜的情感表達方式。	發表演練	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等,並學習如何成為一位負責任的數位公民。</p> <p>【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與</p>	

						尊重他人的身體自主權, 展現拒絕性剝削的健康行動, 增進網路互動與交友的安全意識。	
第五週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略, 提高桌球擊球的學習效能。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
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。	1.獨立演練網路溝通禮儀, 維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀, 維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」, 建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」, 獨立演練合宜的情感表達方式。	演練 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。 【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。	

						<p>【媒體素養】 1-5 了解網路安全、隱私保護等，並學習如何成為一位負責任的數位公民。</p> <p>【性剝削防治教育】 1-3 能維護自己與尊重他人的身體自主權，展現拒絕性剝削的健康行動，增進網路互動與交友的安全意識。</p>	
第六週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 	操作 運動撲滿	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
第七週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	<ol style="list-style-type: none"> 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的 	發表 實作	<p>【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致</p>	

	擇	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。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。		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。 【消費者保護】 1-5 培養學生正確的消費觀念，包括合理消費、節約消費、永續消費等，避免衝動消費、盲目消費，建立良好的消費習慣。	
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。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	操作發表	【品德教育】 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	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規	發表實作	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致	

		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。	消費相關服務與產品的選擇方法。	<p>範。</p> <p>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」,做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>		<p>環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>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。</p> <p>【消費者保護】</p> <p>1-5 培養學生正確的消費觀念,包括合理消費、節約消費、永續消費等,避免衝動消費、盲目消費,建立良好的消費習慣。</p>	
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。	<p>1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現運動精神和道德規範。</p> <p>5.觀賞足球運動賽事,分析攻防戰術。</p> <p>6.規畫並執行足球動作練習計畫。</p>	運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	
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	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康	<p>1.描述消費行為對環境的影響。</p> <p>2.理解健康消費的方法、資源與規</p>	實作	【環境教育】 環E15 覺知能源過度利用會導致	

		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。	消費相關服務與產品的選擇方法。	<p>範。</p> <p>3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4.願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」,做出健康消費的選擇。</p> <p>6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>		<p>環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>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。</p> <p>【消費者保護】</p> <p>1-5 培養學生正確的消費觀念,包括合理消費、節約消費、永續消費等,避免衝動消費、盲目消費,建立良好的消費習慣。</p>	
第九週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>1.了解並表現原地推擲球的動作技能。</p> <p>2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。</p> <p>3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技能,發展個人運動潛能。</p> <p>6.透過體驗或實踐,解決擲遠活動的問題。</p>	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十週	第二單元打造健康	1a-III-2 描述生活行為對個	Ca-III-3 環保行動的參與及	1.描述消費行為對	發表實作	【環境教育】	

	消費心法 第一課健康消費選擇	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。	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。	環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」,做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。		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。 【消費者保護】 1-5 培養學生正確的消費觀念,包括合理消費、節約消費、永續消費等,避免衝動消費、盲目消費,建立良好的消費習慣。	
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.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能,發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐,解決擲遠活動的	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				問題。			
第十一週	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。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求,尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」,判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	實作 演練	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。	
第十一週	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。 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-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。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.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.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求,尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」,判斷廣告媒體的消費資訊。	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。		4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。			
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。 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與責任。	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。	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐,解決蛙泳活動的問題。 5.了解抽筋的原因,演練抽筋處理和預防。	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。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	實作演練	【性別平等教育】 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。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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。 3.表現仰漂15秒、	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。	

		2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	仰漂後站立。 4.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 5.表現運動精神和道德規範。 6.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 7.宣導游泳促進身心健康的效益。 8.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。			
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。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用4F思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	實作	【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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。			
第十五週	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用4F思考法省思葉永鋕事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。	發表 實作	【性別平等教育】 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十六週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知	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。	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	

		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。		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。		管道。	
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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略,提高扯鈴學習效能。	操作發表	【品德教育】 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、遭遇性侵害的因應方式。	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。	
第十七週	第六單元鈴轉舞技擊	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。	操作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

	第一課扯鈴巔峰	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略,提高扯鈴學習效能。			
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.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2.主動表現預防性侵害的方法。 3.演練遭遇性侵害的因應方式。	演練	【性別平等教育】 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.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐,解決技擊活動的問題。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。			
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 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 2.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵害受害者說法的迷思。 3.願意同理並關懷性侵受害者。	實作 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.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	操作 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	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流	發表	【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。	

		基本的決策與批判技能。		，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。			
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。	操作 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	
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.認識兒少性剝削。 2.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 4.理解私密影像外流的因應方式。	發表 總結性評量	【性別平等教育】 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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。	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 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。 【食農教育】 1-2 鼓勵學生建立 均衡飲食的習慣, 並了解飲食與健康 的關係,進而培養 健康、符合生態永 續的飲食生活。	
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。 【食農教育】 1-2 鼓勵學生建立 均衡飲食的習慣, 並了解飲食與健康 的關係,進而培養 健康、符合生態永 續的飲食生活。	
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	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動	1.遵守上課規則, 與同學互相合作,	操作 發表	【品德教育】	

		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。	基本動作及基礎戰術。	表現團隊精神。 2.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 3.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 4.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 5.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。		品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。 【食農教育】 1-6 鼓勵學生支持在地農產品,並了解永續農業的重要性,進而培養對環境的關懷。	
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	操作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				進攻與防守策略。 7.課後進行羽球活動,養成規律運動習慣。			
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	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現	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。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		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。		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。	實作 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。 【食農教育】 1-6 鼓勵學生支持在地農產品，並了解永續農業的重要性，進而培養對環境的關懷。	
第六週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	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.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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分	演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

		<p>值觀。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。</p>		<p>負擔的功能與其精神。</p>			
第七週	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>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。</p>	<p>發表 操作</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第八週	<p>第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、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。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>	<p>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。</p>	<p>發表 實作</p>	<p>【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【交通安全】 安 E3 知道常見交通事故傷害。</p>	
第八週	<p>第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑</p>	<p>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</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1.與同學團隊合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現接力賽的起跑、助</p>	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		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。			
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。 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。	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。 【交通安全】 安 E3 知道常見交通事故傷害。	
第九週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	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、接受挑戰的學習態度。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 2.認同珍惜醫療資源的態度。 3.認同珍惜醫療資源的態度。	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。 【交通安全】 安 E3 知道常見交	

		引導下,表現基本的決策與批判技能。		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。		通事故傷害。	
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。 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。	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 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.運用「批判性思考」技能,分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法,表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級,學會看藥品標示。	實作 發表	【安全教育】 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。	
第十一週	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	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	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。	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。	

		運動安全。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。		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。			
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。 5.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	實作 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	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。	發表 實作	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生	

		的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	與日常健康行為。	3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響,願意培養促進健康的生活型態。		活中生老病死的現象,思考生命的價值。 【交通安全】 安 E3 知道常見交通事故傷害。	
第十三週	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動,表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作,並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則,並願意遵守規範進行活動。	運動撲滿 總結性評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。	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。 【高齡教育】 1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重,並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
第十四週	第六單元舞動世界	1c-III-2 應用身體活動的防	Gb-III-1 水中自救方法、仰	1.了解蛙泳划手、	操作 發表	【海洋教育】	

	逍遙游 第一課水中好手	護知識，維護運動安全。 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。	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。	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。		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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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。 4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。	實踐 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【高齡教育】 1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
第十五週	第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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	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。	

				遇到的困難。			
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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中, 運用生活技能。	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。 【高齡教育】 1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重, 並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
第十六週	第六單元舞動世界 逍遙游 第一課水中好手	1c-III-2 應用身體活動的防護知識, 維護運動安全。 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.比較自己與他人水中自救動作的正確性。 2.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 3.覺察水域安全的重要性, 應用水中自救的概念維護自身安全。 4.比較與檢視自己的游泳與自救能力。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 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。	
第十七週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	問答	【生命教育】 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。 【高齡教育】	

						1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
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。	1b-III-2 各國土風舞。	1.了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17世紀行列舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作 實作	【國際教育】 國E4 了解國際文化的多樣性。	
第十八週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	實作 總結性評量	【生命教育】 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。 【高齡教育】 1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任	

						感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
第十八週	第六單元舞動世界 逍遙游 第二課舞出國際風	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演,並表達自己的看法。	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。	
第十九週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	實作 總結性評量	【生命教育】 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。 【高齡教育】 1-1 促進學生對高齡者的理解、尊重,並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 提升失智症的認識及失智友善態度。	
第十九週	第六單元舞動世界 逍遙游	1d-III-1 了解運動技能的要	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。	運動撲滿 總結性評量	【國際教育】	

	第二課舞出國際風	素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《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。		國E4 了解國際文化的多樣性。	
--	----------	---	--	---	--	-----------------	--