

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七 A)

113 學年度 六 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題 名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		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 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		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。					
第三週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第四週	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。 3b-III-4 能於不同的生活情境	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	◆能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【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	

		中運用生活技能。			4. 態度評量	耗竭的問題。	
	貳、體育 五. 海陸任遨遊 六. 飛越極限	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。 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。 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。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 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。 2. 介紹運動對健康的好處。 3. 分享挑戰三項全能活動的感想。 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。 5. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 6. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7. 表現良好的跳高動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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。	◆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 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		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。					
第六週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	

		的行動。					
	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。 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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	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	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

		和協調能力。 4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。		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，來熟練拔河的動作。	4. 態度評量		
第九週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

				5.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。			
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，接受生命的無常。 3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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。	
	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第十一週	壹、健康 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。 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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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。	
	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

				同學討論戰術。			
第十二週	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響。 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。	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 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 八. 腿上乾坤	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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育 運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守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. 世界盃球員、介紹球員身體組成（Power、speed、肌耐力）。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十三週	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響。 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。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 九. 勇闖籃球殿	1c-III-1 了解運動技能要素和	Cb-III-2 區域性運動賽	1. 能依個人能力，了解並積極正	1. 觀察評量		

	堂	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。	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。	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。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十四週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 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。 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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

				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。			
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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 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。	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。 4. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十六週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

				4. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。			
	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。 1a-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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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. 能認識性剝削、性騷擾的定義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。 3. 能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	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-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-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。	1a-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。 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。 4. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 5. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十八週	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1a-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。 4. 學童有能力解決練習時所面臨的問題。 5. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 6. 競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。 7. 在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。 8. 能給予伙伴鼓勵與陪伴。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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。	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确方式。 2. 能學習預防及因應網路霸凌的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	

		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。				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	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。 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-2 區域性運動賽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。	1. 認識法式滾球的由來與賽事。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第二十週	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。	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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	

		4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		愛滋病的方法。		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-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。 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。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 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。 6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊	

		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。		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。	3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量			

				7.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。			
第二十二週	休業式						
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。 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 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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	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.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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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。	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	1.觀察評量 2.口頭評量		

		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。		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. 能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 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。	3. 行為檢核 4. 態度評量		
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-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。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 能理解潛能的定義。 2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 3. 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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 六. 鈴上雲霄	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 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。 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。 5. 能了解扯鈴的歷史由來。 6. 能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第四週	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。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。	1. 觀察評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興	

		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。		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. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 5. 能規畫充實職業需具備技能的方法。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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 六. 鈴上雲霄	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。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第五週	壹、健康 二. 解癮密碼	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	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	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

		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。	性表演。	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。	4. 態度評量		
第六週	壹、健康 二. 解癮密碼	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。
	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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第七週	壹、健康 二. 解癮密碼	2a-III-1 關注健康議題受到個	Bb-III-2 成癮性物質的	1. 能覺察使用成癮性藥物受個	1. 觀察評量	【人權教育】	

		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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	人、家庭、學校與社區等因素影響。 2. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的	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特徵及危害。 2. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3. 能了解成癮性物質的治療方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	

		信念或行為。					
	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。 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。 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。 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，透過返回比賽驗證。 6. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 7. 能運用桌球拍做出指定動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 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. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 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。 3. 能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4. 能對成癮行為提出具體改善建議。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	貳、體育 八. 桌球精靈	1d-III-1 了解運動技能的要素	Ha-III-1 網/ 牆性球類	1. 能了解如何利用桌球拍做出	1. 觀察評量		

		和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	運動基本動作及基礎戰術。	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。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十週	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。 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-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	貳、體育 八. 桌球精靈	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。 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題。	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。 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。 6. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		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。 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-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2. 能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	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. 能了解終身運動的重要性。 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。 3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 4. 認識角力運動項目的設施、場域。 5. 認識角力運動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十二週	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。 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。 2. 能知道慢性病會對身體健康造成影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 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	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. 練習時表現出勇於挑戰、積極	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		決練習或比賽的問題。		投入的態度。 6. 能展現角力基本動作技能的純熟度。			
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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 能了解預防性健康自我照護的原則。 2. 能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	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。 2. 練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現角力基本動作技能的純熟度。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 5. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十四週	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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	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。 2. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		3. 能主動關心、督促親友改善生活習慣。			
	貳、體育 十. 百發百中	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-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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十五週	壹、健康 四. 迎向未來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 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. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 3. 能察覺消極解決方式所引發的問題。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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. 百發百中	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量		

		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。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		2. 藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 3. 了解木球的揮桿及比賽方式。 4. 解決在各項木球活動中遇到問題。 5. 表現良好的木球擊球動作。 6. 檢視自己揮桿動作的技能表現。 7. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十六週	壹、健康 四. 迎向未來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 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. 能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2. 能因應生活情境運用人際互動技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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. 百發百中 十一. 水中樂逍遙	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-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。 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. 了解木球的揮桿及比賽方式。 2. 解決在各項木球活動中遇到問題。 3. 表現良好的木球擊球動作。 4. 檢視自己揮桿動作的技能表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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。		5. 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 6. 能完成活力存摺。 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。 8. 能學會持浮板打水划手換氣。 9. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 10. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。			
第十七週	壹、健康 四. 迎向未來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 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. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2. 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	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	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	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

		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。	以上)與簡易性游泳比賽。	2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 4. 能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	4. 態度評量		
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. 能學習轉換畢業分離焦慮的方法。 2. 能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3. 能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。 4. 能表達有效解決生活困擾的做法。 5. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

				球比賽。			
第十九週	總複習						