

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度 六 年級 健康 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	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 獨立演練大部份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。	
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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份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. 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 演練	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	

<p>第三週</p>	<p>第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷</p>	<p>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 獨立演練大部份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。 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。 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>	<p>實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p>	
<p>第四週</p>	<p>第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷</p>	<p>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 獨立演練大部份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。 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. 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。</p>	<p>實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p>	
<p>第五週</p>	<p>第一單元健康用網路 第二課友誼維繫</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部份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。</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. 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。</p>	<p>發表 演練</p>	<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>	

				4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。			
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。	
第七週	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. 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。	發表 實作	【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。 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>第八週</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<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。 	<p>發表實作</p>	<p>【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。</p>	
<p>第九週</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<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。 	<p>實作</p>	<p>【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。</p>	

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. 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。	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。	
第十二週	第二單元打造健康消費心法	1a-III-2 描	Eb-III-1 健	1. 描述媒體對於消	發表	【人權教育】	

	費心法 第二課健康消費聰明購	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。	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。	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。	總結性評量	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。	
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	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	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。	

		活規範、態度與價值觀。		制。			
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 思考法省思葉永鋇事件。 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	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。	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	

		<p>驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>		<p>3. 認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。</p> <p>4. 運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。</p> <p>5. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。</p>		道。	
第十八週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>1. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。</p> <p>2. 主動表現預防性侵害的方法。</p> <p>3. 演練遭遇性侵害的因應方式。</p>	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	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>1. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。</p> <p>2. 用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。</p> <p>3. 願意同理並關懷性侵受害者。</p>	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。	

		3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。					
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. 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	【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。	
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。	
第三週	第一單元食品安全解密	1a-III-3 理解	Ea-III-4 食	1. 認識食品標示的	發表	【品德教育】	

	密 第一課食物的旅程	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。	品生產、加 工、保存與 衛生安全。	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。	演練	品 E1 良好生活習慣 與德行。	
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	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。	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。	

		脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。		4. 主動表現預防食品中毒的行動。			
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。	
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. 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 負擔的功能與其精神。	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。	
第八週	第二單元健康醫點通	1a-III-3 理	Fb-III-4 珍	1. 理解分級醫療制	發表	【資訊教育】	

	第一課守護醫療資源	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。	惜健保與醫 療的方法。	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。	實作	資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單 的問題。	
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。	
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	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。	

		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。		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。			
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。	
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。 4. 運用「目標設	實踐 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

		性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	性。	定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。			
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。	
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。	
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	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意	1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。	實作 總結性評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

		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。	義與重要性。	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。		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。	

備註：

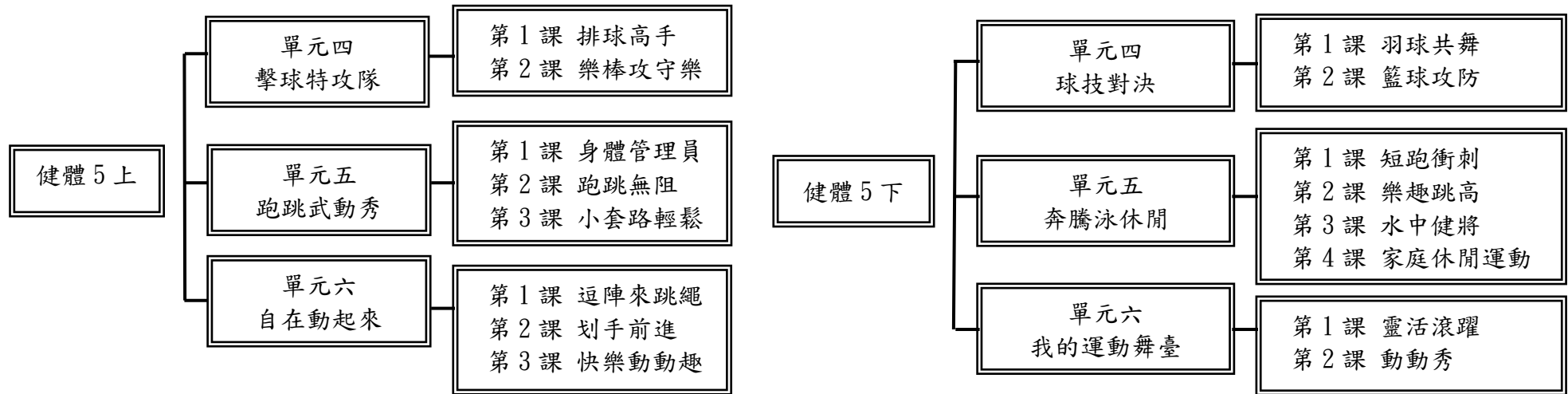
1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：失智症。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：

- (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. 20 混齡課程範例 1-1)

一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度 六 年級 體育 領域教學計畫表

體育課程架構表 (混齡課程範例 1-1)



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	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	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-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. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成低手傳球動作，高手傳球成功率達50%。 高成就組：能完成低手傳球動作，高手傳球成功率達75%；能簡單描述動作錯誤與修正方式。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第二週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	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-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. 了解排球低手發球的動作要領。 2. 表現排球低手發球的動作技能。 3. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 4. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 5. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 6. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	實際操作 低成就組：低手發球成功率達50%；能在遊戲中嘗試基本防守站位。 高成就組：低手發球成功率達75%；能正確運用基本進攻與防守策略，並主動與隊友合作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第三週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣	1c-III-1 了解運動技能	Hd-III-1 守備／跑分性	1. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動	實際操作 低成就組：能完成	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和	課程輪替、 合班同質性分組

	多	要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	球類運動基本動作及基礎戰術。	作要領。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。	標準揮棒姿勢並擊球成功 1 次；能參與跑壘與接球練習。 高成就組：能穩定揮棒擊球成功率 60% 以上；能正確傳接球與完成一套跑壘流程。	諧人際關係。	
第四週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣 多	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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。	實際操作 口頭評量 低成就組：能說出基本比賽規則 3 項以上；能於演練中完成基本傳接球。 高成就組：能清楚說明進攻／防守策略；於小組對抗中做出適當應對與溝通。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第五週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣 多	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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比	實際操作 低成就組：能正確完成擊球與跑壘流程；能在隊友提示下完成傳球或防守任務。 高成就組：能自主判斷進攻或防守時機並做出正確選擇；能引導隊友合作完成策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

				<p>賽中的進攻與防守策略。</p> <p>6. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p>			
第六週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。</p> <p>2. 了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3. 擬定體適能提升運動計畫。</p>	<p>實際操作 口頭評量</p> <p>低成就組：能描述個人體適能現況（如耐力、肌力、柔軟度等）並說出一項促進方式。</p> <p>高成就組：能分析個人體適能強弱，擬定1週體適能運動計畫，具體可執行。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	課程輪替、 合班同質性分組
第七週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育</p>	<p>1. 了解運動相關營養知識。</p> <p>2. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>3. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>4. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>5. 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>實際操作 口頭評量</p> <p>低成就組：能列舉2種與運動有關的健康飲食原則；說出一項維持運動習慣的具體做法。</p> <p>高成就組：能擬定一套簡單的飲食與運動計畫；能描述自己在執行計畫中面臨的挑戰與因應策略。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	課程輪替、 合班同質性分組

			育、運動精神與運動營養知識。				
第八週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	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. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。	實際操作 低成就組：能完成正確傳接棒動作2次以上；了解搶跑道的概念。 高成就組：能流暢完成傳接棒並配合隊形前進；能設計合理的棒次排列順序。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第九週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	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. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 2. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 3. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 4. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	實際操作 口頭評量 低成就組：能配合隊伍完成一輪大隊接力賽跑，並遵守接力規則。 高成就組：能完成正確傳接棒流程、依棒次完成任務，並在活動後回饋調整策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動	1. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2. 了解助跑距離與	實際操作 低成就組：能完成基本的助跑與起跳	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		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。	作。	跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 5. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 6. 學會測量跳遠距離。 7. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	動作；願意嘗試不同步數的助跑。 高成就組：能流暢完成助跑→踩板→起跳的連貫動作；能測量並記錄個人最佳距離並進行改進。		
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 低成就組：能模仿基本武術動作（如馬步、弓步），動作完整度達60%以上。 高成就組：能流暢完成基本武術動作，具備穩定身體控制與姿勢準確性。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。	實際操作 低成就組：能記住並完成完整一套武術功操流程，動作順序正確。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	高成就組：能展現武術功操的力道與節奏感，並維持動作一致性與穩定度。		
第十三週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 低成就組：能配合教師節奏完成一套動作；願意反覆練習改善動作細節。 高成就組：能主動調整動作幅度與細節，展現身體控制與協調的進步。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 3. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 4. 願意在課後從事武術活動的練習。	實際操作 低成就組：能與同伴合作編排簡單武術動作組合，並勇於嘗試表演。 高成就組：能結合所學設計 1 分鐘以上武術動作，並於展演中展現自信與穩定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十五週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	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	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易	1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調	實際操作 低成就組：能完成基本單跳與交叉跳動作各 3 次以上。 高成就組：能穩定	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	性表演。	能力。	完成跳繩組合動作（如單腳跳、開合跳等），並控制節奏與連續性。		
第十六週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	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。 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. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。 2. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 4. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 5. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	實際操作 低成就組：能與同伴完成 2 人以上團體跳繩 3 次以上；能模仿簡單創意跳法。 高成就組：能與團隊創作跳繩組合，流暢演出含變化的團體跳繩隊形與動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動	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. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。	實際操作 低成就組：能模仿划手動作並於岸上連續做出 5 次以上正確動作。 高成就組：能分析並修正自己或他人的划手動作，展現水中滑行流暢度。	【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。	課程輪替、 合班同質性分組

		潛能。					
第十八週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	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. 表現認真參與的學習態度。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	實際操作 低成就組：能正確進行水中行走與嘗試捷泳划手配合打水。 高成就組：能完成至少5公尺的連續划水動作，維持呼吸節奏與身體平衡。	【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。	課程輪替、 合班同質性分組
第十九週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	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. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 4. 願意利用課餘時間從事親水活動。	實際操作 低成就組：能完成划水與打水基本協調配合；願意嘗試閉氣練習。 高成就組：能游出至少7公尺距離並展現正確呼吸技巧，具備自主練習動機。	【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。	課程輪替、 合班同質性分組
第廿週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	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	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人動作。 3. 表現創意與舞蹈展演的能力。	實際操作 低成就組：能模仿機器人基本肢體動作並參與隊形變化。 高成就組：能設計	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			創意機器人動作，並與隊形變化做出一致性與節奏感。		
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	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-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 2. 表現《愉快的舞者》的基本舞步。 3. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 4. 和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 5. 表現創意與舞蹈展演的能力。 6. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	實際操作 低成就組：能表現舞蹈基本舞步與簡單動作，配合音樂完成段落演出。 高成就組：能展現完整舞蹈動作、隊形與節奏配合，並於欣賞與回饋中表達觀點。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

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	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	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	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3. 認識羽球構造。 4. 了解並表現執羽球的動作要領。 5. 了解並表現羽球	實際操作 低成就組：能正確握拍，完成正手擊球與發球；能說出羽球拍與羽球的基本構造。 高成就組：正反手擊球與發球成功率達 70%；能指出同學	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

		進攻和防守策略。		正手、反手發球的動作要領。 6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。	擊球錯誤並提出修正建議；熱身時能創意運用羽球拍與球。		
第二週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	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. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。	實際操作 低成就組：能完成正手或反手發球，並於比賽中嘗試採取進攻動作。 高成就組：正反手發球成功率達 80%；能在比賽中應用簡單策略如吊球或邊線進攻；課後自我練習並紀錄成果。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第三週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成定點投籃與上籃動作；嘗試跑動接球。 高成就組：投籃動作連續成功率達 60%；能與隊友進行兩人擋拆並解釋其原理；提出他人動	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

				接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	作的改善建議。		
第四週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	實際操作 低成就組：能在練習中穩定完成定點與跑動接球投籃。 高成就組：能結合試探步與投籃，並靈活運用於攻防練習；在活動中展現策略性思考（如空間運用）。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第五週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	實際操作 口頭評量 低成就組：能執行連續動作組合如運球+上籃；態度積極。 高成就組：能與隊友討論策略，並於小比賽中實踐；能清楚分析一次進攻失敗的原因。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

				5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。			
第六週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	實際操作 低成就組：能穩定表現基本技能，並持續投入課後練習。 高成就組：展現技能整合與實戰應用能力；能與同儕合作提升隊伍表現，並做角色分工。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第七週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成正確的蹲踞式起跑動作並參與短跑活動。 高成就組：能完成完整短跑流程（起跑、加速、終點）；能比較自身與他人起跑動作差異並提出改善建議。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

				6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。			
第八週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。	實際操作 口頭評量 低成就組：能穩定完成短跑流程；課後練習並能敘述學習心得。 高成就組：能分析提升跑步效率的策略並應用於實踐；跑步表現達個人最佳紀錄。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第九週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	實際操作 口頭評量 低成就組：嘗試完成剪式跳高，能說出基本技巧。 高成就組：動作協調性佳，能成功跨越設置高度；能分析並修正起跳與落地時的問題。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第十週	第五單元奔騰泳休閒	1d-III-1 了	Ga-III-1	1. 了解跳高的動作	實際操作	【品德教育】	課程輪替、

	第二課樂趣跳高	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。	跑、跳與投擲的基本動作。	要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	口頭評量 低成就組：能穩定進行跳高活動並願意挑戰。 高成就組：展現技術與穩定性進步；能提出跳高中遇到的挑戰與解決策略。	品 E6 同理分享。	合班同質性分組
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	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。 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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、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. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	實際操作 口頭報告 低成就組：能完成划手與換氣基本動作，前進 5-10 公尺。 高成就組：能划手換氣協調，前進 15 公尺以上並換氣 3 次以上；能觀察他人動作錯誤並給予建議。	【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閒活動的知識與技能。	課程輪替、 合班同質性分組
第十二週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態	實際操作 口頭評量 低成就組：技能逐漸熟練，願意主動請求指導與回饋。 高成就組：動作連貫流暢；能規劃每	【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閒活動的知識與技能。	課程輪替、 合班同質性分組

		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。	尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	週自主練習目標與進度。		
第十三週	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	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。 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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、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. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。 6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成基本泳姿，並表現團隊合作精神。 高成就組：溯溪體驗中展現協調與穩定控制力，並主動協助隊友；能討論溯溪安全規範。	【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閒活動的知識與技能。	課程輪替、 合班同質性分組
第十四週	第五單元奔騰泳休閒第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民	1. 了解正手擲盤的動作要領。 2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成正手擲盤並接住一	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	課程輪替、 合班同質性分組

		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。	俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	次飛盤。 高成就組：能熟練正反手擲盤並於活動中展現反應與策略；能分析飛盤軌道與技巧關聯。		
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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. 了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、蹠毬、豆毬的動作要領。 2. 比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、蹠毬、豆毬動作的正確性。 3. 創作和展演踢毬組合動作。 4. 分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。 5. 透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	實際操作 口頭評量 低成就組：能嘗試基本毬子動作（踢毬、膝毬等）。 高成就組：能連續完成三種組合動作，並創作組合套路；能清楚描述創作過程與美感體驗。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	課程輪替、 合班同質性分組
第十六週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、	實際操作 低成就組：能完成支撐或滾翻等基本體操技巧。 高成就組：技能表現穩定且姿勢標準；能自我評量進步點與不足處。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

		效能。		跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。			
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	實際操作 口頭評量 5 低成就組：能參與複合技巧如支撐+旋轉。 高成就組：能創作技巧串連並表現於活動中；能教導他人完成技巧。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	實際操作 口頭評量 低成就組：積極完成活動並表現學習成果。 高成就組：進行成果展示並提供他人建設性回饋；展現自主練習紀錄。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	實際操作 口頭評量 低成就組：能參與創作舞並完成基本動作串連。 高成就組：能統整動作變化並設計主題舞蹈；能明確分享情緒表達與創作動機。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
------	----------------------	---	---	---	--	----------------------	------------------

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(未實施者無須填列)：**
 - (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份定領域；實施四年以上至少擇二部份定領域（其中一部份定領域必須為語文、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. 20 混齡課程範例 1-1)**