

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學年度六年級健體領域教學計畫表

| 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：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 | 1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。 | 【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| 第一週 | 第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 | 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第二週 | 第一單元：為飲食把關 | 2b-III-1 認同健康的生 | Ea-III-3 每日飲食指南 | 1. 認識多元飲食文化。 | 1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。 | 【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|----------------------------|---|---|--|--|
| | 活動一：飲食萬花筒 | 活規範、態度與價值觀。 | 與多元飲食文化。 | 2. 了解飲食的多元與差異性。 | 2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。 3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。 | 化概念，如族群、階級、性別、宗教等。多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| 第二週 | 第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 | 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。 | 1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。 3. 情意：願意積極參與各項挑戰動作。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第三週 | 第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。 | 1. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。 3. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的 analysis。 4. 填答：完成小試身手填答。 | 【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| 第三週 | 第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 | 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 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。 | 1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|--|--|--|---|--|
| | | 體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | 美感體驗。 | | |
| 第四週 | 第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 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. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。 | 1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2. 演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3. 發表：說出採購食物的經驗。 4. 報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5. 發表：3 章 1 Q 的標章意義與檢驗食品類別。 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |
| 第四週 | 第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 | 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。 3c-III-3 表 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。 | 1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|--|--|--|---|--|
| | | 現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | | | |
| 第五週 | 第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 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. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。 | 1. 報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 2. 報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |
| 第五週 | 第四單元：體操競技秀 活動三：運動安全一把罩 | 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。 | 1. 認識運動安全評估與運動防護措施。 2. 理解急性運動傷害處理原則。 3. 演練不同運動傷害的處理步驟。 | 1. 問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 2. 實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。 | 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 | |
| 第六週 | 第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的 | 1. 問答：能說出食物的正確保存方式。 2. 實作：檢查家中的食物保存方式。 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---------------------------|---|---|---|--|
| | | 用的健康技能和生活技能。 | | 處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。 | 3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。 4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。 | 家務工作。 | |
| 第六週 | 第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第七週 | 第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招 | 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。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生的注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。 4. 回顧本單元所學內容。 | 1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。 4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 5. 填答：完成食品保存方式填答。 6. 實作：完成料理設計製作與填答。 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 | |
| 第七週 | 第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活 | 1d-III-1 了解運動技能 | Ic-III-2 民俗運動簡易 | 1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 | 1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--|------------------------------|--|---|--------------------------------------|--|
| | 現 | 的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 | 性表演。 | 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。 | 跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。 | 的保健。 | |
| 第八週 | 第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 | 1a-III-3 理解促進健康生活的辦法、資源與規範。 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。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。 | 1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2. 發表：說出我國藥品的分級狀況。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| 第八週 | 第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。 | 1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--|------------------------------|--|---|-------------------------------|--|
| 第九週 | 第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 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。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。 | 1. 發表：說出家中常見藥品的種類。 2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| 第九週 | 第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧 | 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。 | 1. 實作：能完成運動訓練計畫。 2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十週 | 第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。 | 1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|--|------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | | 5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。 | | |
| 第十週 | 第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧 | 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。 | 1. 實作：能完成運動訓練計畫。 2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十一週 | 第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 | 2b-III-1 認同健康的生生活規範、態度與價值觀。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。 3. 能熟悉運用用藥五心的概念。 | 1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| 第十一週 | 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高 | 1d-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。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--|----------------------------------|--|---|---|--|
| 第十二週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。 | 1.發表：說出藥物中毒的處理方式。 2.問答：能說出預防藥物中毒的方法。 | 【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 | 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高 | 1d-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。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.學會正確的剪式跳高動作。 2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 1.實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2.問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十三週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1.了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2.了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 | 1.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 2.問答：說出兒童異物梗塞的原因。 | 【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 | 第六單元：運動好習慣 | 1d-III-1 了解運動技能 | Ga-III-1 跑、跳與行 | 1.學會正確的剪式跳高動作。 | 1.實作：能做出剪式跳高的正確動作要 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|----------------------------------|---|--|---|--|
| | 活動二：剪式跳高 | 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。 | 進間投擲的遊戲。 | 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。 | 領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。 | 的保健。 | |
| 第十四週 | 第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1. 了解哈姆立克法的操作要領。 2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。 | 1. 問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 2. 操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 3. 填答：完成小試身手活動內容。 | 【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。 | |
| 第十四週 | 第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。 | 1. 實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2. 討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3. 觀察：學習同學運球上籃正確的動作。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十五週 | 第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 | 1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對 | 1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2. 問答：能說出空汙 | 【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|---|--|--|---|--|
| | 氣汙染 | 脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。 | 對健康的影響。 3. 問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。 | 的衝擊。 環 E5 覺知人類的生生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 | |
| 第十五週 | 第七單元：團隊球勝活動一：運球上籃 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。 | 1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十六週 | 第一冊第三單元：環保行動家活動一：生活中的空氣汙染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 | 1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 2. 問答：能說出如何改善空汙。 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--|---|---|---|---|--|
| | | 己健康促進的立場。 | | | | | |
| 第十六週 | 第七單元：團隊球勝活動二：三對三鬥牛賽 | 1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十七週 | 第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣汙染。 5. 能發掘生活中空氣汙染來源。 6. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。 | 1. 發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | |
| 第十七週 | 第七單元：團隊球勝活動三：徒手打擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基 | 1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | 礎戰術。 | 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十八週 | 第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水污染的來源。 | 1. 發表：說出生活中遇過的水污染。 2. 問答：能說出水污染的來源。 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物 與生態系的衝擊。 | |
| 第十八週 | 第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十九週 | 第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 了解改善水污染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與污水。 | 1. 問答：能說出改善水污染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物 與生態系的衝擊。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|-----------------------------|---|---|--|--|
| | | 證來支持自己健康促進的立場。 | | | | | |
| 第十九週 | 第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | 1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第二十週 | 第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 | 1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 3. 問答：能說出生活中減塑的方式。 4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 5. 問答：能說出何謂溫室效應。 6. 問答：能說出溫室效應的影響。 7. 問答：能說明減碳的方法。 8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 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>第二十週</p> | <p>第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海</p> | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。</p> | <p>1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。</p> | <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> | |
| <p>第二十一週</p> | <p>第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家</p> | <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> | <p>1. 了解何謂綠色消費。 2. 了解如何做到綠色消費。 3. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 4. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 5. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 6. 綠色消費的自我省思。 7. 辨識不同的綠色產品標章。 8. 將所學的觀念落實於生活中。</p> | <p>1. 發表：說出綠色消費的定義。 2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。 4. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 5. 問答：能說出如何響應綠色生活。 6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 8. 發表：說明環保集點的類型。</p> | <p>【環境教育】 環 E5 覺知人類的生生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 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>第二十一週</p> | <p>第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海</p> | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰</p> | <p>1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。</p> | <p>1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習</p> | <p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----|--------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | | 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。 | 術。 | 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。 | 目標，自我挑戰。 3.觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。 | | |
|--|--|---|----|--------------------------|---------------------------------------|--|--|

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 | 單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 了解青春期男女發育的差異。 2. 能面對並解決青春期帶來的轉變。 3. 了解先天影響的遺傳因素。 4. 了解營養對身高的影響。 | 1. 發表：說出青春期的身體會有哪些變化。 2. 發表：說出自己面對的困擾有哪些。 3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4. 發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。 | 【性別平等】 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 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | |
| 第一週 | 單元四慢活新主張 活動1 愛運動、I 運動 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 | 1. 認識終身運動的目的。 2. 理解 SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資源。 5. 運用科技資源解決運動相關問題。 | 1. 問答：能說出終身運動的益處與 SH150 的意義。 2. 實作：能依據 SH150 理念設計適當的運動。 3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。 4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 | 【資訊教育】 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | | 動態生活。 | | | | | |
| 第二週 | 單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 了解運動對身高的影響。 2. 了解睡眠對身高的影響。 | 1. 發表：分享自身喜愛的運動。 2. 發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 3. 發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 4. 發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 | 【性別平等】 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 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | |
| 第二週 | 單元四慢活新主張 活動2 運動養生、養生運動 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 | 1. 認識八段錦的起源以及保健功能。 2. 練習八段錦八組招式。 3. 理解進行八段錦的注意事項。 | 1. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。 2. 實作：能正確做八段錦的招式。 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第三週 | 單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。 4. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。 | 1. 問答：能回答龜頭的正確位置。 2. 問答：能說出夢遺的生理機制。 3. 填答：依照課本練習填寫答案。 | 【性別平等】 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 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | |
| 第三週 | 單元四慢活新主張 活動3 歡樂排舞 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要 | 1b-III-2 各國土風舞。 | 1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。 | 問答：能說出排舞的特色與基本要素。 | 【多元文化】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--|------------------------|--|---|--|--|
| | | 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。 | | | | 性。 | |
| 第四週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 了解何謂性騷擾。 2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 | 1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。 3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。 4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5. 填答：依課本內容填答。 | 【性別平等】 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。 | |
| 第四週 | 單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞 | 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。 | 1. 練習排舞的基本動作。 2. 進行簡易排舞的作與展演。 | 1. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。 2. 發表：能展演簡易排舞創作。 | 【多元文化】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| 第五週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 了解性侵害的定義。 2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預 | 1. 發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 2. 發表：說出發生性 | 【性別平等】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|---|---|---|--|
| | | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | | 防性侵害的發生。 3. 了解網路交友必須注意的原則。 4. 了解如何陪伴受害者。 5. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 6. 了解受害者的心情復原歷程。 7. 了解如何陪伴受害者。 8. 能以同理心練習陪伴的技巧。 | 侵害的高風險情境與預防方式。 3. 發表：說出網路交友時，應遵守的原則。 4. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 5. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。 6. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 7. 填答：依課本內容填答。 | 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 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。 | |
| 第五週 | 單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。 | 1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第六週 | 單元一擁抱青春向前行 活動 3 做自己、向前行 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自 | 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. 了解何謂性傾向。 2. 了解如何表達正確的喜歡情感。 3. 了解個人特質與性別無關。 4. 了解何謂性別刻板印象。 | 1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2. 填答：依據課本內容勾選與填答。 3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。 | 【性別平等】 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 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | 己健康促進的立場。 | | | 4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。 | 印象。 | |
| 第六週 | 單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。 | 1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。 4.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第七週 | 單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 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.了解破除性別刻板印象的意義。 2.運用批判思考破除性別刻板印象。 3.能運用本單元的知識與技能。 | 1.發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2.填答：練習批判思考的填答。 3.填答：依照課本提問填答。 4.發表：分享所填答的答案。 | 【性別平等】 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E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 | |
| 第七週 | 單元五休閒樂無窮 活動2定向運動 | 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 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。 | 實作：能完成順點型與積分型定向運動。 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | 習或比賽的問題。 | | | | | |
| 第八週 | 單元二健康生活家 活動1 預防傳染病的法寶 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1. 了解傳染是無形的。 2. 了解衛生習慣養成的重要。 3. 了解構成傳染病的三要素。 | 1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。 3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4. 紙筆：完成小小行動家。 5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。 | 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【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 | 單元五休閒樂無窮 活動2 定向運動 | 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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。 | 實作：能完成順點型與積分型定向運動。 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第九週 | 單元二健康生活家 活動1 預防傳染病的法寶 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1. 學習阻斷傳染病的發生。 2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 3. 複習並熟悉傳染三要素的分類。 | 1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 2. 填答：完成目標設定填寫。 3. 填答：完成自我管理與監控填寫。 4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。 | 【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【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 | 單元五休閒樂無窮 活動3 飛盤遊戲 | 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。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | 1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十週 | 單元二健康生活家 活動2 你不可不知的傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。 | 1. 發表：說出感染諾羅的症狀。 2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4. 問答：能說出諾羅的預防方式。 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【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 | 單元五休閒樂無窮 活動3 分盤遊戲 | 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 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。 | 1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | 表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | | | | | |
| 第十一週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 | 1. 發表：說出感染流感的症狀。 2. 發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 4. 問答：能說出新冠病毒的預防方式。 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 | |
| 第十一週 | 單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進 | 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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | 1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | 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技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | | | | | |
| 第十二週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | 1. 認識愛滋病病原體。 2. 了解感染 HIV 的傳染途徑。 3. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。 | 1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。 4. 問答：能說出 HIV 與愛滋病之間的關係。 5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。 | 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【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 | 單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進 | 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。 1d-III-3 了 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 | 1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>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> | | 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 | | | |
| 第十三週 | 單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病 | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的</p> | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p>1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。</p> <p>2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。</p> <p>3. 能表達對愛滋病患的關懷。</p> <p>4. 了解所學傳染病及預防法。</p> | <p>1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。</p> <p>2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。</p> <p>3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。</p> <p>4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有</p> | <p>【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的</p> | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|----------------------------|---|---|--|--|
| | | 決策與批判技能。 | | | 風險。 5.發表：寫出對愛滋病患的關懷。 6.活動：完成小試身手活動。 | 問題。 | |
| 第十三週 | 單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。 | 1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十四週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.了解感官的重要性以及所連結的五感。 2.了解視力保健的重要性。 3.了解眼睛疲勞的症狀。 4.了解失去視覺可能對生活造成的不便。 | 1.發表：說出感官的重要性。 2.演練：完成小小行動家的問題。 3.發表：說出眼睛疲勞的症狀。 4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|----------------------------|---|---|--|--|
| | | 正促進健康的行動。 | | | | | |
| 第十四週 | 單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。 | 1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十五週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解近視的成因。 2. 了解近視的矯治方式。 3. 了解保護眼睛與視力的方式。 4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。 5. 了解如何實際展演護眼計畫。 6. 建立正確的用眼方法。 | 1. 發表：說出近視的成因。 2. 發表：說出近視的矯治方式。 3. 自評：執行護眼六招的成效。 4. 計畫：完成個人的護眼計畫。 5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |
| 第十五週 | 單元七親水悠遊趣 | 1c-III-1 了 | Cc-III-1 水 | 1. 認識溯溪，能規劃 | 1. 實作：認識溯溪準 | 【海洋教育】 | |

| | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|--|---|---|
| | 活動 1 涼夏溯溪行，玩樂重安全 | 解運動技能要素和基本運動規範。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 | 溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。 | 備活動，練習受困時的自救方法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。 | 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第十六週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解牙齒完整對健康的重要性。 2. 了解個人牙齒的實際狀況。 3. 了解咬合不正對健康的影響。 4. 了解口腔疾病的實際狀況。 5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。 | 1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 2. 演練：檢視個人牙齒狀況。 3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。 4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| | | 的行動。 | | | | | |
| 第十六週 | 單元七親水悠遊趣 活動 1 涼夏溯溪行， 玩樂重安全 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 | 1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。 | 1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。 | 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |
| 第十七週 | 單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老 | 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。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3. 了解如何實際設計護齒計畫。 4. 建立正確的護齒方法。 5. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 | 1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 3. 計畫：完成個人的護齒計畫。 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 5. 活動：完成小試身手。 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | 我反省與修正促進健康的行動。 | | | | | |
| 第十七週 | 單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升 | 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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。 | Gb-III-2 手脚聯合動作、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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。 | 1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。 | 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |
| 第十八週 | 單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、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。 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | 1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。 5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 6. 了解健保的便利性與財政危機。 7. 了解造成健保危機的原因。 8. 了解珍惜健保資源的方式。 | 1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2. 問答：能說出我國全民健保的特色。 3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 4. 發表：說出就醫的流程。 5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6. 發表：說出曾做過的健檢。 7. 問答：能說出珍惜 | 【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | 9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。 | 健保資源的方式。 8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9. 活動：完成小試身手。 | | |
| 第十八週 | 單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升 | 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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。 | Gb-III-2 手脚聯合動作、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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。 | 1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。 | 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |

