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)

115學年度 六年級 健康與體育 領域教學計畫表

#議題融入:【生命教育】【安全教育】【職業試探】【消費者保護教育】【品德教育】【食農教育】【高齡教育】【失智症議題】【媒體素養】【交通安全】

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。 3.了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	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。 1.發表：說出代表法國飲食特色的料理。 5.報告：介紹分析法國的飲食文化。 6.發表：說出代表日本飲食特色的料理。 7.報告：介紹分析日本的飲食文化。	**【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。	

					8.發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 9.報告：介紹分析泰國的飲食文化。 10.演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。 11.填答：完成小試身手填答。		
第二週	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。 4.運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 5.了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 6.了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 7.演練食品選購的技巧。	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1Q的標章意義與檢驗食品類別。 6.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 7.報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選	**【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。	

					購技巧。 8.填答：完成小試身手作答。		
第三週	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.了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2.了解各類食物的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。 5.了解食品加工、保存的方式。 6.了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 7.了解料理過程的重要環節。 8.回顧本單元所學內容。	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。 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。 5.發表：說出哪些食物可能是加工食物。 6.問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 7.發表：說出實際製作料理的經驗。 8.問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 9.填答：完成食品保存方式填答。 10.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。	
第四週	第二單元：健康知識家	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與	1.分辨買藥用藥的正確觀念。	1.問答：能說出哪些藥品可	【**安全教育**】 安E4 探討日常	

	活動一：藥品的分級與保存	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。	用藥諮詢。	2.認識我國的藥品三級制度。 3.了解正確的藥品保存方式。 4.了解正確的藥品處理方式。 5.藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 6.藥品的保存方式能結合生活情境使用。	自行購買。 2.發表：說出我國藥品的分級狀況。 3.發表：說出家中常見藥品的種類。 4.問答：能說出藥品的正確保存方式。 5.問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 6.實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	生活應該注意的安全。	
第五週	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。 5.了解醫病關係的適切互動。 6.了解生活中的醫療資源。 7.能熟悉運用用藥五心的概念。	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。 5.問答：能說出服藥時需注	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

					意的事項。 6.問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 7.發表：說出生活圈附近的醫療資源。 8.活動：完成小試身手活動。		
第六週	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.了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 3.了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 4.了解哈姆立克法的操作要領。 5.透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	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。 3.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 4.問答：說出兒童異物梗塞的原因。 5.問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 6.操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 7.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。	
第七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的	1.了解空氣汙染的形成。 2.了解空氣汙染對人體的危害。	1.問答：能說出空汙與過敏的關聯性。	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發	

	空氣汙染	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	來源與形式。	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。 4.認識境內空汙來源。 5.了解減少境內空汙的方法。 6.認識境內空汙來源。 7.了解減少境內空汙的方法。 8.了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 9.了解如何因應空氣汙染。 10.能發掘生活中空氣汙染來源。 11.思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。	2.問答：能說出空汙對健康的影響。 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。 5.問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 6.問答：能說出如何改善空汙。 7.發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 8.問答：能說出改善室內空汙的方法。 9.發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 10.發表：說出防護空汙的方式。 11.活動：完成小試身手活動。 12.發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的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。	

第八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染、活動三：綠色生活行動家	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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	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。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1.了解水汙染有哪些。 2.了解造成水汙染的來源。 3.了解改善水汙染的方式。 4.了解可以如何減少生活用水與汙水。 5.認識環保減塑的重要性。 6.了解什麼是塑膠微粒。 7.了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8.了解減塑與環保的關聯。 9.了解生活中減塑的方式。 10.了解溫室效應的嚴重性。 11.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。 12.了解何謂綠色消費。 13.了解如何做到綠色消費。 14.如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 15.如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 16.了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 17.綠色消費的自我省思。 18.辨識不同的綠色產品標章。 19.將所學的觀念落實於生活中。	1.發表：說出生活中遇過的水汙染。 2.問答：能說出水汙染的來源。 2.問答：能說出改善水汙染的方式。 3.問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。 4.問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 5.問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 6.問答：能說出生活中減塑的方式。 7.發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 8.問答：能說出何謂溫室效應。 9.問答：能說出溫室效應的影響。 10.問答：能說明減碳的方法。 11.問答：能說明如何得知商	**【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。	

					品製造產生的二氧化碳排放量。 12.發表：說出綠色消費的定義。 13.問答：能說出如何實踐綠色消費。 14.問答：能說出如何減少垃圾產生。 15.問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 16.問答：能說出如何響應綠色生活。 17.問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 18.問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 19.發表：說明環保集點的類型。		
第九週	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。	Ia-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。	
第十週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣	Ia-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。	1.問答：能說出旋轉和跳轉的要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

	美、活動三：運動安全一把罩	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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。	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。 4.認識運動安全評估與運動防護措施。 5.理解急性運動傷害處理原則。 6.演練不同運動傷害的處理步驟。	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。 5.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 6.實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	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。	
第十一週	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。	

第十二週	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。	
第十三週	第六單元：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。 4.實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 5.討論：能和同學討論並思考比賽策略。 6.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。	
第十四週	第六單元：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。	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。	【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	

		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。			3.觀察：能和同學合作進行比賽。	的特質與興趣。	
第十五週	第六單元：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。	
第十六週	第六單元：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。	
第十七週	第六單元：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：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	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

					影片，觀察每個地點的不同。		
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，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。	
第十九週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，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。	
第二十週	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	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.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。	

		適能與運動技能的運動計畫。					
第二十一週	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.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。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少夢遺發生。 10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 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。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否	**【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E2 覺知身體意象對身心的影響。	

				動。	有睡飽。 7.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。 8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。		
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。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少夢遺發生。 10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 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。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否	**【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E2 覺知身體意象對身心的影響。	

				動。	有睡飽。 7.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。 8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。		
第三週	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。 6.了解性侵害的定義。 7.能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 8.了解網路交友必須注意的原則。 9.了解如何陪伴受害者。 10.了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11.了解受害者的心情復原歷程。	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。 6.發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。	**【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	

				12.了解如何陪伴受害者。 13.能以同理心練習陪伴的技巧。	7.發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。 8.發表：說出網路交友時，應遵守的原則。 9.發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 10.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。 11.發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 12.填答：依課本內容填答。	傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第四週	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.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：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。 4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。	**【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。	

					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E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。	
第五週	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。 4.學習阻斷傳染病的發生。 5.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。 6.複習並熟悉傳染三要素的分類。	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。 6.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。 7.填答：完成目標設定填寫。 8.填答：完成自我管理與監	**【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。	

					控填寫。 9.活動：完成小試身手活動，填答相關提問。		
第六週	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.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。 4.了解新冠的傳染途徑。 5.了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 6.認識愛滋病病原體。 7.了解感染HIV的傳染途徑。 8.熟悉HIV感染後的處置及預防方法。 9.了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 10. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。 11.能表達對愛滋病患的關懷。 12.了解所學傳染病及預防法。	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。 5.發表：說出感染流感的症狀。 6.發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 7.問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 8.問答：能說出新冠病毒的預防方式。 9.發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 10.問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 11.發表：說出愛滋病的傳染	【**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。	

					途徑。 12.問答：能說出 HIV 與愛滋病之間的關係。 13.問答：能說出愛滋病的預防方法。 14.演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 15.發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 16.問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 17.問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。 18.發表：寫出對愛滋病患的關懷。 19.活動：完成小試身手活動。		
第七週	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	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	**【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。	

		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。		5.了解近視的成因。 6.了解近視的矯治方式。 7.了解保護眼睛與視力的方式。 8.了解如何在生活中實踐護眼技能。 9.了解如何實際展演護眼計畫。 10.建立正確的用眼方法。 11.了解牙齒完整對健康的重要性。 12.了解個人牙齒的實際狀況。 13.了解咬合不正對健康的影響。 14.了解口腔疾病的實際狀況。 15.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。 16.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。 17.了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 18.了解如何實際設計護齒計畫。 19.建立正確的護齒方法。 20.了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 21.了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。	眼睛疲累的症狀。 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。 6.發表：說出近視的成因。 7.發表：說出近視的矯治方式。 8.自評：執行護眼六招的成效。 9.計畫：完成個人的護眼計畫。 10.實踐：根據計畫實際展演護眼技能。 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 11.演練：檢視個人牙齒狀況。 12.檢視：檢視個人口腔的狀況。 13.發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 14.問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 15.演練：能正		

					確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 16.計畫：完成個人的護齒計畫。 17.實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 18.活動：完成小試身手。		
第八週	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。 9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。	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	**【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。	

					小試身手。		
第九週	單元四慢活新主張、活動2運動養生、養生運動 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，維持動態生活。 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。 6.認識八段錦的起源以及保健功能。 7.練習八段錦八組招式。 8.理解進行八段錦的注意事項。	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。 5.問答：能說出八段錦對身體的保健功能。 6.實作：能正確做八段錦的招式。	【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。 【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。	
第十週	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.認識排舞的特色。 2.練習排舞的基本要素與動作要領。 3.練習排舞的基本動作。 4.進行簡易排舞的作與展演。	1.問答：能說出排舞的特色與基本要素。 2.實作：能運用排舞基本要素進行創作。 3.發表：能展演簡易排舞創作。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十一週	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	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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

		服務。			守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。		
第十二週	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。	
第十三週	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。	
第十四週	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。	
第十五週	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。	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。	1.實作：能正確做出飛盤正	【品德教育】 品E3 溝通合作	

		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。		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。	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。	與和諧人際關係。	
第十六週	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。 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。	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。	
第十七週	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	【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。	

					過程中，能思考並運用攻防策略。		
第十八週	第七單元：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。	
第十九週	第七單元：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。	