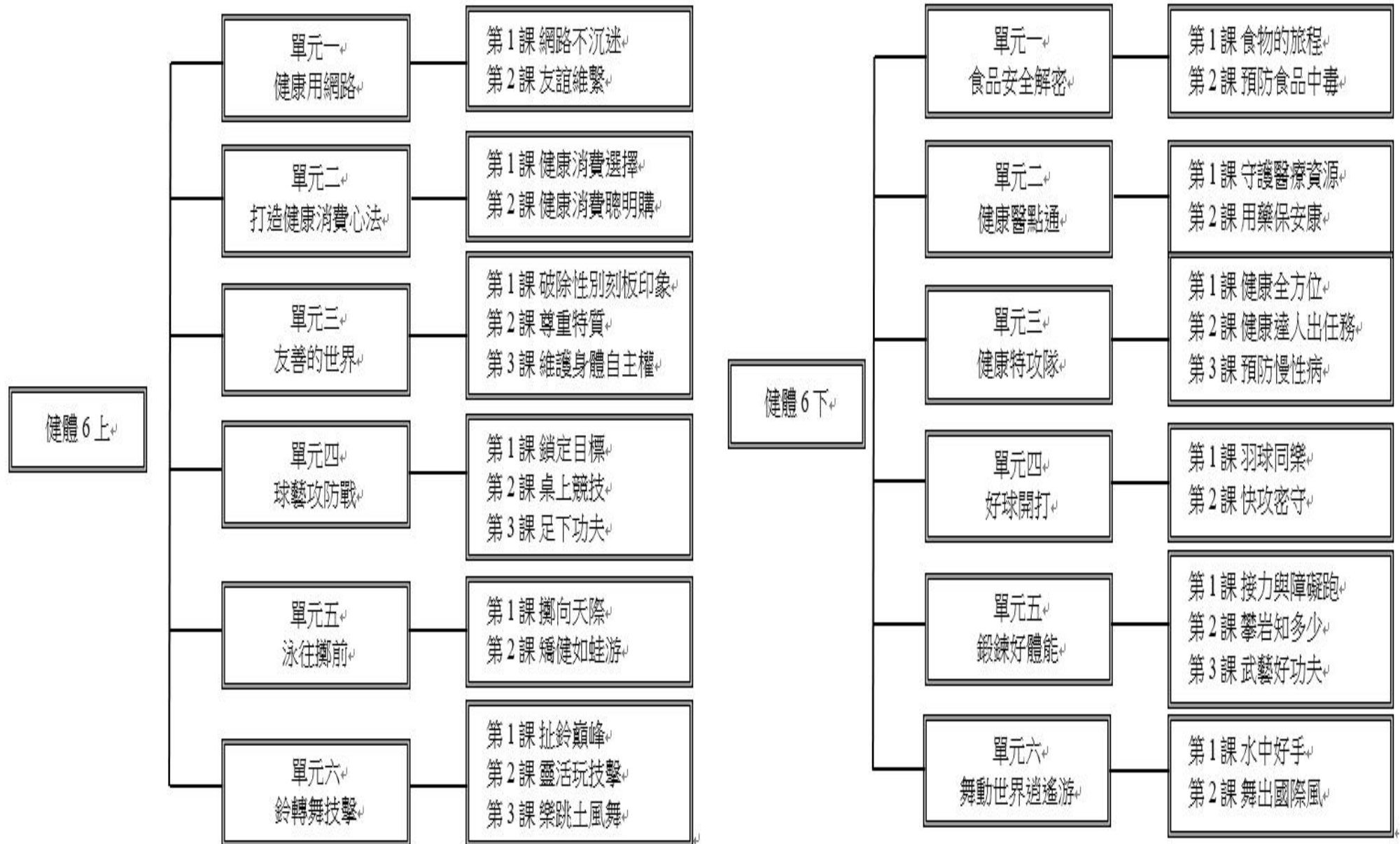


## 高年級健康與體育領域 課程計畫



健康與體育領第一學期教學計畫表

| 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 |
|------|-----------------------|---|--|--|-------|--------------------------------------|------|
|      |                       | 學習表現  | 學習內容   |  |       |                                      |      |
| 第一週  | 第一單元健康用網路<br>第1課網路不沉迷 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要 性。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與 方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅 感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型 態。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適 技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通 互動技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運 用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管 理技巧。<br>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。<br>2. 描述網路沉迷對健康的影 響。<br>3. 覺知網路沉迷所造成的威脅 感與嚴重性。<br>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】<br>資 E11 建立康 健的數 位使用 習慣與 態度。 |      |

|     |                          |  |   |   |  |                                 |           |
|-----|--------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|-----------|
| 第一週 | 第四單元球藝<br>攻防戰<br>第1課鎖定目標 | <p>行動。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</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> | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</li> <li>2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</li> <li>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</li> <li>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</li> <li>5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</li> <li>6. 認識木球運動。</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 口語評量<br/>低組：能說出木球的動作要領。<br/>高組：能說出排木球動作要領及進攻、防守策略。</li> <li>• 態度評量<br/>低組：能專注聽講。<br/>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</li> <li>• 操作評量<br/>低組：能參與實際發球及傳球練習。<br/>高組：能參與實際發球及傳球練習並且於比賽中進行進攻及防守策略。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E6<br>同理分享。         | 課程輪替/合班上課 |
| 第二週 | 第一單元健康用網路<br>第1課網路不沉迷    | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養</p>   | <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解避免網路沉迷的方法。</li> <li>2. 願意培養正向的網路使用習慣。</li> <li>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。</li> </ol>   | 發表<br>實作<br>演練   | 【資訊教育】<br>資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 |           |

|     |                                 |   |                                   |  |   |                                 |                  |
|-----|---------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|---------------------------------|------------------|
|     |                                 | <p>健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>  |                                   |  |   |                                 |                  |
| 第二週 | <p>第四單元球藝攻防戰</p> <p>第1課鎖定目標</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</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>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6. 認識木球運動。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出木球的動作要領。</p> <p>高組：能說出木球的動作要領及進攻、防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能參與實際發球及傳球練習。</p> <p>高組：能參與實際發球及傳球練習並且於比賽中進行進攻及防守策略。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |
| 第三  | 第一單元健康                          | 1a-III-3 理解促進   | Fa-III-4 正向態度                     | 1. 了解健康自主管理的原則與  | 實作  | 【資訊教                            |                  |

|         |   |  |   |   |  |  |                            |
|---------|---|--|---|---|--|--|----------------------------|
| 週       | 用網路<br>第1課網路不<br>沉迷                       | <p>健康生活的方<br/>法、資源與規<br/>範。</p> <p>1b-III-1 理<br/>解健康技能<br/>和生活技能<br/>對健康維護<br/>的重要性的<br/>。</p> <p>1b-III-4 了<br/>解健康自主<br/>管理的原則<br/>與方法。</p> <p>2a-III-2 覺<br/>知健康問題<br/>所造成的威<br/>脅感與嚴重<br/>性的。</p> <p>2b-III-2 願<br/>意培養健康<br/>促進的生活<br/>型態的。</p> <p>3b-III-1 獨<br/>立演練大部<br/>份的自我調<br/>適技能的。</p> <p>3b-III-2 獨<br/>立演練大部<br/>份的人際溝<br/>通互動技能<br/>的。</p> <p>3b-III-4 能<br/>於不同的生<br/>活情境中，<br/>運用生活技<br/>能的。</p> <p>4a-III-2 自<br/>我反省與修<br/>正促進健康<br/>的行動的。</p> | <p>與情緒、壓<br/>力的管理技<br/>巧的。</p> <p>Fb-III-1 健<br/>康各面向平<br/>衡安適的促<br/>進方法與日<br/>常健康行為<br/>的。</p> | <p>方法。</p> <p>2. 運用生活<br/>技能「自我<br/>管理與監督<br/>」，反省與<br/>修正網路使<br/>用的習慣的。</p>  |  | <p>育】</p> <p>資 E11 建<br/>立康健的數<br/>位使用習慣<br/>與態度的。</p> |                            |
| 第三<br>週 | <p>第四單元球<br/>藝攻防戰</p> <p>第1課鎖定<br/>目標</p> | <p>1d-III-1 了<br/>解運動技能<br/>的要素和要<br/>領的。</p> <p>1d-III-2 比<br/>較自己或他<br/>人運動技能<br/>的正確性的。</p>   | <p>Hc-III-1 標<br/>的性球類運<br/>動基本動作<br/>及基礎戰術<br/>的。</p>  | <p>1. 了解並表<br/>現擲球、助<br/>走滾球、推<br/>桿擊球的動<br/>作技能的。</p> <p>2. 比較自己<br/>或他人助走<br/>滾球、推桿<br/>擊球動作技<br/>能的正確性<br/>的。</p> <p>3. 表現同理<br/>心、正向溝<br/>通的團隊精<br/>神的。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說<br/>出木球基本<br/>規則的。</p> <p>高組：能說<br/>出木球基本<br/>規則及進攻<br/>、防守策略<br/>的。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專<br/>注聽講的。</p> | <p>【品德教<br/>育】</p> <p>品 E6 同理<br/>分享</p>               | <p>課程輪<br/>替/合班<br/>上課</p> |

|            |                               |  |   |   |   |  |  |
|------------|-------------------------------|--|---|---|---|--|--|
|            |                               | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</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>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5. 透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6. 認識木球運動。</p>                 | <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接動作。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p> |  |  |
| <p>第四週</p> | <p>第一單元健康用網路<br/>第1課網路不沉迷</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通</p> | <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> | <p>1. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。</p> <p>1. 理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。</p> <p>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】</p> <p>資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p> |  |

|            |                                   |   |                                    |  |   |                                   |                  |
|------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|--|---|-----------------------------------|------------------|
|            |                                   | <p>互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>   |                                    |  |   |                                   |                  |
| <p>第四週</p> | <p>第四單元球藝<br/>攻防戰<br/>第2課桌上競技</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。</p> <p>2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出桌球基本規則。</p> <p>高組：能說出桌球基本規則及進攻、防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接球。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E6 同理<br/>分享。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |
| <p>第五週</p> | <p>第一單元健康<br/>用網路</p>             | <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通</p>  | <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合</p>       | <p>1. 獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。</p>   | <p>實作發表</p>   | <p>【資訊教育】</p>                     |                  |

|     |                                     |   |                             |  |   |   |           |
|-----|-------------------------------------|---|-----------------------------|--|---|---|-----------|
|     | 第 2 課友誼維繫                           | <p>互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>   | 宜表達方式。                      | <p>2. 獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。</p> <p>3. 運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。</p> <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。</p>  | 演練  | <p>資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> |           |
| 第五週 | <p>第四單元球藝<br/>攻防戰<br/>第 2 課桌上競技</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽</p> | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。</p> <p>2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出桌球基本規則。</p> <p>高組：能說出桌球基本規則及進攻、防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接球動作。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球動作，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>                                     | 課程輪替/合班上課 |

|     |                          |  |                             |   |   |  |           |
|-----|--------------------------|--|-----------------------------|---|---|--|-----------|
|     |                          | 中的進攻和防守策略。   |                             |   |   |  |           |
| 第六週 | 第一單元健康<br>用網路<br>第2課友誼維繫 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>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。<br>2. 獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。<br>3. 運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。<br>4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。                                   | 發表<br>演練<br>總結性評量   | 【資訊教育】<br>資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。<br>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 |           |
| 第六週 | 第四單元球藝<br>攻防戰<br>第2課桌上競技 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。<br>2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。<br>3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。<br>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出桌球握拍方式有哪些。<br/>高組：能說出桌球發球方式有哪些。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專注聽講。<br/>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且於課後養成規律運動習慣。</li> <li>操作評量<br/>低組：能完成桌球發球過網。<br/>高組：能完成桌球的一場比賽。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。   | 課程輪替/合班上課 |

|     |                           |   |  |  |  |   |           |
|-----|---------------------------|---|--|--|--|---|-----------|
|     |                           | 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  |  |  |  |   |           |
| 第七週 | 第二單元打造健康消費心法<br>第1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。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>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。<br>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。<br>2. 理解健康消費的方法、資源與規範。<br>3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。<br>4. 願意培養健康消費的生活型態。<br>5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。<br>6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。<br>7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。 | 發表實作   | 【環境教育】<br>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。<br>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。 |           |
| 第七週 | 第四單元球藝攻防戰<br>第3課足下功夫      | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。   | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                           | 1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。<br>2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。<br>3. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量</li> <li>低組：能說出一種足球有哪些動作技能。</li> <li>高組：能說出三種足球有哪些動作技能。</li> <li>態度評量</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。  | 課程輪替/合班上課 |

|     |                           |   |   |   |   |  |  |
|-----|---------------------------|---|---|---|---|--|--|
|     |                           | <p>1d-III-3 了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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |   | <p>4. 表現運動精神和道德規範。</p> <p>5. 觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。</p> <p>6. 規畫並執行足球動作練習計畫。</p>  | <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且於課後養成規律運動習慣。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能完成足球技能一項。</p> <p>高組：能完成足球技能三項。</p> |  |  |
| 第八週 | 第二單元打造健康消費心法<br>第1課健康消費選擇 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運</p>                                    | <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> | <p>1. 描述消費行為對環境的影響。</p> <p>2. 理解健康消費的方法、資源與規範。</p> <p>3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4. 願意培養健康消費的生活型態。</p> <p>5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。</p> <p>6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。</p> <p>7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。</p> | 發表實作  | <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消</p> |  |

|     |                          |   |                              |   |   |                      |           |
|-----|--------------------------|---|------------------------------|---|---|----------------------|-----------|
|     |                          | 用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。   |                              |   |   | 耗。                   |           |
| 第八週 | 第四單元球藝<br>攻防戰<br>第3課足下功夫 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。<br>2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。<br>3. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。<br>4. 表現運動精神和道德規範。<br>5. 觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。<br>6. 規畫並執行足球動作練習計畫。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出足球動綜的要領一項。<br/>高組：能說出足球動綜的要領三項。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專注聽講。<br/>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，並樂於接受挑戰的學習態度。</li> <li>操作評量<br/>低組：能完成足球技巧中的一項。<br/>高組：能完成足球技巧中的三項</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | 課程輪替/合班上課 |
| 第九週 | 第二單元打造                   | 1a-III-2 描述生活   | Ca-III-3 環保行動                | 1. 描述消費行為對環境的影  | 實作  | 【環境教                 |           |

|     |                     |   |   |  |   |   |           |
|-----|---------------------|---|---|--|---|---|-----------|
| 週   | 健康消費心法<br>第1課健康消費選擇 | 行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 的參與及綠色消費概念。<br>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 響。<br>2. 理解健康消費的方法、資源與規範。<br>3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。<br>4. 願意培養健康消費的生活型態。<br>5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。<br>6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。<br>7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。           |   | 育】<br>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。<br>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。 |           |
| 第九週 | 第五單元泳往擲前<br>第1課擲向天際 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                     | 1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。<br>2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。<br>3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。<br>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。<br>6. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出擲球的要領。<br/>高組：能說出自己與他人擲球不同的地方。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專注聽講。<br/>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，並樂於接受挑戰的學習態度。</li> <li>操作評量<br/>低組：能完成擲球動作。<br/>高組：能完成擲球動作並且改正錯誤地方。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。   | 課程輪替/合班上課 |

|     |                           |   |  |  |   |   |           |
|-----|---------------------------|---|--|--|---|---|-----------|
|     |                           | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  |  |  |   |   |           |
| 第十週 | 第二單元打造健康消費心法<br>第1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。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>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。<br>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。<br>2. 理解健康消費的方法、資源與規範。<br>3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。<br>4. 願意培養健康消費的生活型態。<br>5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。<br>6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。<br>7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。 | 發表實作  | 【環境教育】<br>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。<br>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。 |           |
| 第十週 | 第五單元泳往擲前<br>第1課擲向天際       | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。   | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                                  | 1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。<br>2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。<br>3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。<br>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 在活動中表現擲遠技能，發                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量</li> </ul> 低組：能說出推擲球動作的要領。<br>高組：能說出推擲球動作的要領，以及轉身與距離的關係。 <ul style="list-style-type: none"> <li>態度評量</li> </ul> 低組：能專注聽講。<br>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且願意於課後從事規律 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享   | 課程輪替/合班上課 |

|     |                            |   |  |  |   |   |           |
|-----|----------------------------|---|--|--|---|---|-----------|
|     |                            | 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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。   |  | 展個人運動潛能。<br>6. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。  | 練習，養成運動習慣。<br>• 操作評量<br>低組：能完成擲球的連貫動作<br>高組：能流暢的完成擲球連貫動作並且會丈量距離。                                  |   |           |
| 第十週 | 第二單元打造健康消費心法<br>第2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。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>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。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。<br>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。<br>2. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>3. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。<br>4. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。<br>5. 願意培養健康消費的生活型態。<br>6. 主動表現健康消費的行動。 | 實作<br>演練<br>發表  | 【人權教育】<br>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。 |           |
| 第十週 | 第五單元泳往擲前<br>第2課矯健如蛙游       | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己   | 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。<br>Bc-III-1 基礎運動 | 1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。<br>2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。<br>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4. 透過體驗或實踐，解決蛙   | • 口語評量<br>低組：能說出蛙式的動作技能。<br>高組：能說出游泳的招式有哪些，並說出他的動作技能。<br>• 態度評量<br>低組：能專注於動作練習。<br>高組：能專注於動作練習，並且 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。                            | 課程輪替/合班上課 |

|      |   |  |  |  |  |  |  |
|------|---|--|--|--|--|--|--|
|      |   | <p>或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | <p>傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> | <p>泳活動的問題。</p>   | <p>樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能積極參與游泳練習。</p> <p>高組：能結合所學，表現游泳動作設計能力。</p> |  |  |
| 第十二週 | <p>第二單元打造健康消費心法</p> <p>第 2 課健康消費聰明購</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>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。</p>  | <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>  | <p>1. 描述媒體對於消費行為的影響。</p> <p>2. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>3. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>4. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。</p> <p>5. 願意培養健康消費的生活型</p> | <p>發表總結性評量</p>   | <p>【人權教育】</p> <p>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</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，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>   |  | <p>態。</p> <p>6. 主動表現健康消費的行動。</p>  |  | <p>助的管道。</p> |                  |
| 第十二週 | <p>第五單元泳往擲前<br/>第 2 課矯健如蛙游</p> | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</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>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。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> | <p>1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。</p> <p>2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p> <p>5. 了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出蛙泳的動作技能要領。</p> <p>高組：能說出蛙泳的動作技能要領並做出正確動作。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注於動作練習。</p> <p>高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能積極參與游泳教學。</p> <p>高組：能結合所學，表現蛙式游泳能力並且能前進 10 公尺。</p> |              | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|          |                          |   |   |  |   |   |           |
|----------|--------------------------|---|---|--|---|---|-----------|
|          |                          | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。   |   |  |   |   |           |
| 第十<br>三週 | 第三單元友善的世界<br>第1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。<br>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。<br>2. 運用 4F 思考法省思性別刻板印象。<br>3. 認同職業的選擇不應受性別的限制。  | 實作<br>演練  | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 |           |
| 第十<br>三週 | 第五單元泳往擲前<br>第2課矯健如蛙游     | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-2 表現同理 | 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。<br>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Cb-III-2 區域性運 | 1. 應用水中自救方法，維護運動安全。<br>2. 了解仰漂的動作技能。<br>3. 表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。<br>4. 認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>5. 表現運動精神和道德規範。<br>6. 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。<br>7. 宣導游泳促進身心健康的效益。<br>8. 比較與檢視個人蛙泳蹬夾 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出水中自救的要領。<br/>高組：能說出水中自救的動作技能要領及招式。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專注於動作練習。<br/>高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。</li> <li>操作評量<br/>低組：能積極參與水中自救演練。<br/>高組：能結合所學，表現水中自救動作及能力。</li> </ul> | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。   | 課程輪替/合班上課 |

|      |                                       |  |   |  |                                     |  |
|------|---------------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|--|
|      |                                       | <p>心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | <p>動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> | <p>腿、仰漂的技能表現。</p>  |                                     |  |
| 第十四週 | <p>第三單元友善的世界</p> <p>第 1 課破除性別刻板印象</p> | <p>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。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>  | <p>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。</p>            | <p>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。</p> <p>2. 運用 4F 思考法省思性別刻板印象。</p> <p>3. 認同職業的選擇不應受性別的限制。</p> | 實作                                  | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> |
| 第十四週 | <p>第六單元鈴轉舞技擊</p>                      | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要</p>  | <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>                          | <p>1. 了解並表現扯鈴的動作技能。</p>  | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出扯鈴的動作技能要</p> | <p>【品德教育】</p> <p>課程輪替/合班</p>   |

|           |                        |   |                                     |  |   |  |         |
|-----------|------------------------|---|-------------------------------------|--|---|--|---------|
| 第 1 課扯鈴巔峰 |                        | <p>領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。                 | <p>2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5. 分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6. 應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>             | <p>領。</p> <p>高組：能說出武扯鈴的動作技能要領及招式。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 態度評量</li> </ul> <p>低組：能專注於動作練習。</p> <p>高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 操作評量</li> </ul> <p>低組：能積極參與扯鈴練習。</p> <p>高組：能結合所學，表現扯鈴動作設計及能力。</p> | 品 E6 同理分享。   | 上課      |
| 第十五週      | 第三單元友善的世界<br>第 2 課尊重特質 | <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>   | 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。 | <p>1. 認識性別友善廁所的設置理念。</p> <p>2. 運用 4F 思考法省思葉永鋇事件。</p> <p>3. 公開表達個人願意尊重不同性別特質。</p> <p>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。</p> <p>5. 以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。</p> | 發表實作  | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> |         |
| 第十五週      | 第六單元鈴轉舞技擊              | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要  | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。               | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 口語評量</li> </ul> <p>低組：能說出扯鈴變化的動作要</p>  | 【品德教育】   | 課程輪替/合班 |

|      |                        |   |  |   |  |  |           |
|------|------------------------|---|--|---|--|--|-----------|
|      | 第1課扯鈴巔峰                | <p>領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> | Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。                          | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> | <p>領。</p> <p>高組：能說出扯鈴變化的動作要領，及團體扯鈴的合作動作要領。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能與同伴合作參與動作練習，且於課餘時間練習跳繩。</p> <p>高組：能與同伴合作積極參與動作練習，能勇於接受挑戰的學習態度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能夠穩定的完成個人及團體扯鈴動作。</p> <p>高組：能穩定的完成個人及團體扯鈴動作，且能夠完成組合動作創作及展演能力。</p> | 品 E6 同理分享。                               | 上課        |
| 第十六週 | 第三單元友善的世界<br>第3課護身體自主權 | <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。                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識性騷擾。</li> <li>2. 覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>3. 理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。</li> <li>4. 自我反省，避免成為性騷擾加害者。</li> </ol>   | 發表演練   | 【性別平等教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |           |
| 第十六週 | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第1課扯鈴巔峰   | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的</p>  | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並表現扯鈴的動作技能。</li> <li>2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</li> <li>3. 表現積極參與、接受挑戰的</li> </ol>  | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出扯鈴變化的動作要領。</p> <p>高組：能說出扯鈴變化的動作要領，及團體扯鈴動作要領。</p>  | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享                      | 課程輪替/合班上課 |

|      |                                   |  |   |  |   |   |                  |
|------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|------------------|
|      |                                   | <p>正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> |   | <p>學習態度。</p> <p>4. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5. 分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6. 應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>   | <p>• 態度評量</p> <p>低組：能與同伴合作參與動作練習，且於課餘時間練習跳繩。</p> <p>高組：能與同伴合作積極參與動作練習，能勇於接受挑戰的學習態度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能夠穩定的完成個人及團體跳繩動作。</p> <p>高組：能穩定的完成個人及團體扯鈴動作，且能夠完成組合動作創作及展演能力。</p> |   |                  |
| 第十七週 | <p>第三單元友善的世界</p> <p>第3課護身體自主權</p> | <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>   | <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>                           | <p>1. 認識性侵害。</p> <p>2. 覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。</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> | <p>發表實作</p>   | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> |                  |
| 第十七週 | <p>第六單元鈴轉舞技擊</p> <p>第1課扯鈴巔峰</p>   | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的</p>  | <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> | <p>1. 了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p>                                 | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出扯鈴的動作要領。</p> <p>高組：能說出扯鈴的動作要領及有哪些招式。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能認真參與扯鈴活動。</p> <p>高組：能察覺自己或他人扯鈴的正確性。</p>  | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>                     | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|      |                                   |   |                        |  |  |   |                  |
|------|-----------------------------------|---|------------------------|--|--|---|------------------|
|      |                                   | <p>學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> |                        | <p>5. 分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6. 應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>  | <p>• 操作評量</p> <p>低組：能表現出基本扯鈴動作。</p> <p>高組：能在扯鈴活動中，表現進階動作。</p>  |   |                  |
| 第十八週 | <p>第三單元友善的世界</p> <p>第3課護身體自主權</p> | <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>   | <p>演練</p>  | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> |                  |
| 第十八週 | <p>第六單元鈴轉舞技擊</p> <p>第2課靈活玩技擊</p>  | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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</p>                   | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。    | <p>1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。</p> <p>2. 了解技擊腳部進攻的動作技能。</p> <p>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4. 表現技擊進攻和防守動作。</p> <p>5. 透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。</p> <p>6. 練習技擊活動，養成規律運動習慣。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出技擊腿部及手部的動作要領。</p> <p>高組：能說出技擊的基本動作要領及防守進攻技能。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能認真參與技擊活動。</p> <p>高組：能察覺自己或他人動作的正確性。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能表現出技擊基礎動作。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>                     | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|      |                        |  |                        |   |  |   |           |
|------|------------------------|--|------------------------|---|--|---|-----------|
|      |                        | 或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。   |                        |   | 高組：能表現出防守及進攻之動作  |   |           |
| 第十九週 | 第三單元友善的世界<br>第3課護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。<br>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。<br>3. 願意同理並關懷性侵受害者。  | 實作<br>演練<br>發表   | 【性別平等教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。                  |           |
| 第十九週 | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第2課靈活玩技擊  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。    | 1. 了解技擊手部進攻和防守的動作技能。<br>2. 了解技擊腳部進攻的動作技能。<br>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4. 表現技擊進攻和防守動作。<br>5. 透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。<br>6. 練習技擊活動，養成規律運動習慣。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出技擊手部及腿部的動作要領。<br/>高組：能說出進攻及仿手技能。</li> <li>態度評量<br/>低組：能認真參與技擊活動。<br/>高組：能察覺自己或他人技擊動作的正確性。</li> <li>操作評量<br/>低組：能表現技擊腿部及手部基本動作。<br/>高組：能在技擊活動中，表現攻擊及防守動作</li> </ul> | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 | 課程輪替/合班上課 |
| 第廿週  | 第三單元友善的世界<br>第3課護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅  | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 1. 認識兒少性剝削。<br>2. 覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並   | 發表   | 【性別平等教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸                             |           |

|      |                        |  |                        |   |   |  |           |
|------|------------------------|--|------------------------|---|---|--|-----------|
|      |                        | 感與嚴重性。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。   |                        | 拒絕成為性剝削加害者。<br>4. 理解私密影像外流的因應方式。  |   | 凌的概念及其求助管道。                              |           |
| 第廿週  | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第3課樂跳土風舞  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 1b-III-2 各國土風舞。        | 1. 了解並表現《野豌豆》土風舞基本舞步。<br>2. 比較自己或他人土風舞舞步的正確性。<br>3. 表演《野豌豆》土風舞。<br>4. 欣賞土風舞展演，分享心得。                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出一種動植物的動作型態。<br/>高組：能說出二種以上動植物的最作型態。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專心欣賞別人的表演。<br/>高組：專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。</li> <li>操作評量<br/>低組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作。<br/>高組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作，並表現創意與舞蹈展演能力。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                     | 課程輪替/合班上課 |
| 第廿一週 | 第三單元友善的世界<br>第3課護身體自主權 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2. 覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4. 理解私密影像外流的因應方式。 | 發表<br>總結性評量   | 【性別平等教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |           |
| 第廿一週 | 第六單元鈴轉舞技擊<br>第3課樂跳土風舞  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的   | 1b-III-2 各國土風舞。        | 1. 了解並表現《洛哈地》土風舞基本舞步。<br>2. 比較自己或他人土風舞舞步的正確性。<br>3. 表演《洛哈地》土風舞。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出一種動植物的動作型態。<br/>高組：能說出二種以上動植物的最作型態。</li> </ul>  | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                     | 課程輪替/合班上課 |

|  |  |   |  |                         |  |  |  |
|--|--|---|--|-------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> |  | <p>4. 欣賞土風舞展演，分享心得。</p> | <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專心欣賞別人的表演。</p> <p>高組：專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作。</p> <p>高組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作，並表現創意與舞蹈展演能力。</p> |  |  |
|--|--|---|--|-------------------------|--|--|--|

健康與體育領第二學期教學計畫表

| 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 |
|------|-----------------------------------|---|----------------------------------|---|------|--------------------------|------|
|      |                                   | 學習表現  | 學習內容                             |   |      |                          |      |
| 第一週  | <p>第一單元食品安全解密</p> <p>第1課食物的旅程</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造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>4b-III-1 公開</p> | <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> | <p>1. 認識鮮乳的製作流程。</p> <p>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。</p> | 發表實作 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |      |

|     |                        |   |                             |   |   |                             |           |
|-----|------------------------|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------|-----------|
|     |                        | 表達個人對促進健康的觀點與立場。  |                             |   |   |                             |           |
| 第一週 | 第四單元好球開打<br>第1課羽球同樂    | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解羽球單打發球規則與站位。<br>2. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。<br>3. 在活動中表現羽球發球的動作技能。<br>4. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出羽球的握拍動作要領。<br/>高組：能說出羽球的握拍動作要領及正手、反手擊球的動作要領。</li> <li>態度評量<br/>低組：能專心聽講。<br/>高組：能專心聽講並積極參與課堂接受挑戰的學習態度。</li> <li>操作評量<br/>低組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作。<br/>高組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作，並於比賽中展現。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 課程輪替/合班上課 |
| 第二週 | 第一單元食品安全解密<br>第1課食物的旅程 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。  | 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。<br>2. 運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物  | 演練<br>實作<br>問答  | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |           |

|     |                                |   |                                    |  |   |  |                  |
|-----|--------------------------------|---|------------------------------------|--|---|--|------------------|
|     |                                | <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> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>               |                                    | <p>的優缺點。</p> <p>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。</p>  |   |  |                  |
| 第二週 | <p>第四單元好球開打</p> <p>第1課羽球同樂</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2. 在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。</p> <p>3. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>4. 了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。</p> <p>5. 比較自己與他人羽球動作技能的正確性。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出羽球的握拍動作要領及正手、反手擊球的動作要領</p> <p>高組：能說出羽球比賽的進攻策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專心聽講。</p> <p>高組：能專心聽講並積極參與課堂接受挑戰的學習態度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作，並於比賽中展現。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|            |                                     |   |                                    |   |  |                                    |                  |
|------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|------------------------------------|------------------|
|            |                                     | <p>制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>  |                                    |   | <p>高組：能於比賽中進行進攻策略。</p>                                 |                                    |                  |
| <p>第三週</p> | <p>第一單元食品<br/>安全解密<br/>第1課食物的旅程</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的<br/>方法、資源與規範。</p> <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> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>   | <p>1. 認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。</p> <p>2. 運用「做決定」技能，選購健康的食品。</p> <p>3. 表達選購安心又健康食品的立場。</p> | <p>發表演練實作</p>  | <p>【品德教育】<br/>品E1 良好生活習慣與德行。</p>   |                  |
| <p>第三週</p> | <p>第四單元好球開打<br/>第1課羽球同樂</p>         | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>  | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2. 探索羽球比賽的進攻與</p>                                 | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出至少一種籃球規則。</p> <p>高組：能說出二種以上</p> | <p>【品德教育】<br/>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|     |                                      |   |                                       |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|
|     |                                      | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |                                       | <p>防守策略。</p> <p>3. 比較自己與他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>4. 了解羽球移位步伐的動作要領。</p> <p>5. 在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。</p> <p>6. 演練羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>7. 課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。</p> | <p>籃球規則。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 態度評量</li> </ul> <p>低組：能於課堂中積極參與籃球練習。</p> <p>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並接受挑戰的學習態度。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 操作評量</li> </ul> <p>低組：能完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。</p> <p>高組：能完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且練習兩人擋拆擊進攻防守策略。</p> |  |  |
| 第四週 | <p>第一單元食品<br/>安全解密<br/>第2課預防食品中毒</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的<br/>方法、資源與<br/>規範。</p> <p>2a-III-2 覺知<br/>健康問題所<br/>造成的威脅感<br/>與嚴重性。</p> <p>3a-III-1 流暢<br/>地操作基礎健<br/>康技能。</p>   | Ea-III-4 食品<br>生產、加工、<br>保存與衛生安<br>全。 | <p>1. 理解食品中毒的種類和原因。</p> <p>2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。</p>  | 發表   | <p>【安全教育】</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |  |

|     |                         |   |                              |   |  |  |           |
|-----|-------------------------|---|------------------------------|---|--|--|-----------|
|     |                         | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。  |                              |   |  |  |           |
| 第四週 | 第四單元好球開打<br>第2課快攻密守     | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解籃球防守動作與腳步的動作要領。<br>2. 在活動中表現籃球防守動作與腳步的動作技能。<br>3. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。<br>4. 了解籃球防守策略。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量</li> </ul> 低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。<br>高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。 <ul style="list-style-type: none"> <li>態度評量</li> </ul> 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。<br>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>操作評量</li> </ul> 低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。<br>高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                       | 課程輪替/合班上課 |
| 第五週 | 第一單元食品安全解密<br>第2課預防食品中毒 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知   | 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。<br>2. 理解預防食品中毒的原則。<br>3. 流暢的操作食品中毒的                                      | 演練<br>實作   | 【安全教育】<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E12 操作簡 |           |

|     |                                |   |                              |   |  |                                 |           |
|-----|--------------------------------|---|------------------------------|---|--|---------------------------------|-----------|
|     |                                | <p>健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>  |                              | <p>處理與自我照護的方法。</p> <p>4. 主動表現預防食品中毒的行動。</p>   |  | 單的急救項目。                         |           |
| 第五週 | <p>第四單元好球開打</p> <p>第2課快攻密守</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態</p> | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。</p> <p>2. 了解籃球傳球快攻、傳球切入策略。</p> <p>3. 了解籃球兩人傳球上籃、擺脫防守的動作要領。</p> <p>4. 在活動中表現兩人傳球上籃、擺脫防守的動作技能。</p> | <p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。</p> <p>高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能於課堂中積極參與籃球練習。</p> <p>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。</p> <p>高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> | 課程輪替/合班上課 |

|     |                         |   |                              |  |   |   |           |
|-----|-------------------------|---|------------------------------|--|---|---|-----------|
|     |                         | 生活。   |                              |  |   |   |           |
| 第六週 | 第一單元食品安全解密<br>第2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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                       | 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。<br>2. 覺察餐飲衛生安全的重要性。<br>3. 主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。                | 發表<br>實作<br>總結性評量   | 【安全教育】<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |           |
| 第六週 | 第四單元好球開打<br>第2課快攻密守     | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。<br>2. 演練籃球比賽中的進攻與防守策略。<br>3. 透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。 | • 口語評量<br>低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。<br>高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。<br>• 態度評量<br>低組：能於課堂中積極參與籃球練習。<br>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。<br>• 操作評量<br>低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                              | 課程輪替/合班上課 |

|     |                                |   |                              |  |  |  |                  |
|-----|--------------------------------|---|------------------------------|--|--|--|------------------|
|     |                                | <p>體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>   |                              |  | <p>高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。</p>              |  |                  |
| 第七週 | <p>第二單元健康醫點通<br/>第1課守護醫療資源</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>  | <p>1. 運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。</p> <p>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。</p>           | <p>問答<br/>發表演練<br/>實作</p>  | <p>【資訊教育】<br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |                  |
| 第七週 | <p>第五單元鍛鍊好體能<br/>第1課接力與障礙跑</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要</p>   | <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>1. 了解4x100公尺接力的比賽規則。</p> <p>2. 了解並表現接力動作的要素和技巧。</p> <p>3. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學</p> | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出蹲踞起跑的動作要領。<br/>高組：能說出蹲踞是起跑的動作要領與。<br/>• 態度評量</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>      | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|     |                                   |   |                      |   |   |   |  |
|-----|-----------------------------------|---|----------------------|---|---|---|--|
|     |                                   | <p>素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> |                      | <p>習態度。</p> <p>4. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。</p> <p>5. 透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。</p> | <p>低組：能於課堂中積極參與籃球練習。</p> <p>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。</p> <p>高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。</p> |   |  |
| 第八週 | <p>第二單元健康醫點通</p> <p>第1課守護醫療資源</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行</p>                         | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | <p>1. 理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。</p> <p>2. 運用病徵描述原則，表達身體的不適。</p>               | <p>問答發表實作</p>   | <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |  |

|     |                        |  |                       |   |   |                               |           |
|-----|------------------------|--|-----------------------|---|---|-------------------------------|-----------|
|     |                        | 動。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。  |                       |   |   |                               |           |
| 第八週 | 第五單元鍛鍊好體能<br>第1課接力與障礙跑 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。<br>3. 檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出蹲踞式起跑的動作要領。<br/>高組：能說出蹲踞式起跑與站立式起跑的動作要領，並且說明有何不同。</li> <li>態度評量<br/>低組：能於課堂中積極參與蹲踞式起跑練習。<br/>高組：能於課堂中積極參與蹲踞式起跑練習，並於課後持續練習，增進短跑加速的能力。</li> <li>操作評量<br/>低組：能在課堂中表現出蹲踞式起跑的完成動作。<br/>高組：能在課堂中利用蹲踞式起跑、中途快跑、終點衝刺的完成動作。</li> </ul> | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。    | 課程輪替/合班上課 |
| 第九週 | 第二單元健康醫點通<br>第1課守護醫療資源 | 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。   | 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。<br>2. 理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。   | 問答發表  | 【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問 |           |

|            |                                |  |                              |  |   |                                     |                  |
|------------|--------------------------------|--|------------------------------|--|---|-------------------------------------|------------------|
|            |                                | <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>                   |                              | <p>3. 理解至醫院看診的過程與注意事項。</p>   |   | <p>題。</p>                           |                  |
| <p>第九週</p> | <p>第五單元鍛鍊好體能<br/>第1課接力與障礙跑</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過</p> | <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>1. 了解異程接力的比賽規則與要素。</p> <p>2. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。</p> <p>3. 檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。</p> <p>4. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出跳高的動作要領。<br/>高組：能說出跳高的動作要領。。</p> <p>• 態度評量<br/>低組：能積極參與跳高練習。<br/>高組：能積極參與跳高練習，並檢視個人的跳高技能表現。</p> <p>• 操作評量<br/>低組：能表現出剪式跳高的動作。<br/>高組：能完成剪式跳高的動作並且跳過教師設定之高度。</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|     |                                     |   |                              |  |  |  |                  |
|-----|-------------------------------------|---|------------------------------|--|--|--|------------------|
|     |                                     | <p>體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>  |                              |  |  |  |                  |
| 第十週 | <p>第二單元健康<br/>醫點通<br/>第一課守護醫療資源</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>  | <p>1. 覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。</p> <p>2. 認同珍惜醫療資源的態度。</p> <p>3. 認同珍惜醫療資源的態度。</p> <p>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。</p> <p>5. 檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。</p> | <p>發表實作</p>  | <p>【資訊教育】<br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |                  |
| 第十週 | <p>第五單元鍛鍊好體能<br/>第 1 課接力與障礙跑</p>    | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要</p>   | <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>1. 與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2. 在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。</p>   | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出跳高的動作要領。<br/>高組：能說出跳高的動作要領。<br/>• 態度評量</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>      | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|             |   |   |   |  |   |  |  |
|-------------|---|---|---|--|---|--|--|
|             |   | <p>素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> |   | <p>3. 比較與檢視個人障礙跑的技能表現。</p> <p>4. 透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。</p>                          | <p>低組：能積極參與跳高練習。</p> <p>高組：能積極參與跳高練習，並檢視個人的跳高技能表現。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 操作評量</li> </ul> <p>低組：能表現出剪式跳高的動作。</p> <p>高組：能完成剪式跳高的動作並且跳過教師設定之高度。</p> |  |  |
| <p>第十一週</p> | <p>第二單元健康<br/>醫點通<br/>第二課用藥保<br/>安康</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>                           | <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> | <p>1. 運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。</p> <p>2. 了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。</p> <p>3. 認識藥品分級，學會看藥品標示。</p> | <p>實作發表</p>   | <p>【安全教育】</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |  |

|             |                               |   |  |  |   |  |                  |
|-------------|-------------------------------|---|--|--|---|--|------------------|
| <p>第十一週</p> | <p>第五單元鍛鍊好體能<br/>第二課攀岩知多少</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br/>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>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。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br/>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>                   | <p>1. 認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。<br/>2. 分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。<br/>3. 運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。<br/>4. 了解攀岩基礎動作技能要素。<br/>5. 表現攀岩握繩、攀爬、踩踏的動作技能。</p>       | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出攀岩作要領。<br/>高組：能說出攀岩的動作要領及活動後的感受。<br/>• 態度評量<br/>低組：能於課堂中積極練習攀岩<br/>高組：能於課堂中積極練習攀岩技巧，並比較自己或同學攀岩動作的正確性。<br/>• 操作評量<br/>低組：能在活動中表現節攀岩動作。<br/>高組：能利用攀岩技巧，向上爬行 5 公尺以上。</p> | <p>【資訊教育】<br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>                   | <p>課程輪替/合班上課</p> |
| <p>第十二週</p> | <p>第二單元健康醫點通<br/>第二課用藥保安康</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br/>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br/>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br/>3b-III-3 能於</p>   | <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。<br/>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> | <p>1. 了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。<br/>2. 認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。<br/>3. 描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。<br/>4. 認同正確用藥的態度與其重要性。<br/>5. 熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。</p> | <p>問答<br/>發表<br/>實作<br/>演練<br/>總結性評量</p>  | <p>【安全教育】<br/>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br/>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |                  |

|      |                       |  |   |   |  |   |           |
|------|-----------------------|--|---|---|--|---|-----------|
|      |                       | 引導下，表現基本的決策與批判技能。  |   |   |  |   |           |
| 第十二週 | 第五單元鍛鍊好體能<br>第三課武藝好功夫 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。         | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。                                       | 1. 了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。<br>2. 與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。<br>3. 熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說技擊進攻與閃躲要領<br/>高組：能說出技擊進攻與閃躲要領。</li> <li>態度評量<br/>低組：能於課堂中積極練習技擊技巧。<br/>高組：能於課堂中積極練習技擊技巧，並比較自己或同學技擊動作的正確性。</li> <li>操作評量<br/>低組：能在活動中表現技擊動作。<br/>高組：能利用技擊技巧，完成一次比賽任務。</li> </ul> | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。                                   | 課程輪替/合班上課 |
| 第十三週 | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>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。<br>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。<br>2. 認識身體主要器官的構造與功能。<br>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。<br>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】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |           |
| 第十三週 | 第五單元鍛鍊                | 1d-III-1 了解  | Bd-III-2 技擊   | 1. 了解技擊出拳進攻與閃   | 口語評量   | 【安全教育】  | 課程輪替/合班上  |

|             |   |  |  |   |   |   |  |
|-------------|---|--|--|---|---|---|--|
|             | <p>好體能<br/>第三課武藝好<br/>功夫</p>              | <p>運動技能的要<br/>素和要領。<br/>2c-III-3 表現<br/>積極參與、接<br/>受挑戰的學習<br/>態度。<br/>3c-III-1 表現<br/>穩定的身體控<br/>制和協調能<br/>力。</p>  | <p>組合動作與應<br/>用。</p>   | <p>躲防守的動作要領。<br/>2. 與同學積極互動，表現<br/>接受挑戰的學習態度。<br/>3. 熟練技擊進攻與防守動<br/>作，並表現出穩定的身體<br/>控制和協調能力。<br/>4. 共同制定活動規則，<br/>並願意遵守規範進行活<br/>動。</p> | <p>低組：能說出武術的動<br/>作技能要領。<br/>高組：能說出武術的動<br/>作技能要領及招式。<br/>• 態度評量<br/>低組：能專注於動作練<br/>習。<br/>高組：能專注於動作練<br/>習，並且樂於接受挑戰<br/>的學習態度。<br/>• 操作評量<br/>低組：能積極參與武術演<br/>練。<br/>高組：能結合所學，<br/>表現武術動作設計及<br/>演武能力。</p> | <p>安 E7 探究運動課<br/>基本的保健。</p>                    |  |
| <p>第十四週</p> | <p>第三單元健康<br/>特攻隊<br/>第二課健康達<br/>人出任務</p> | <p>1b-III-4 了解<br/>健康自主管理<br/>的原則與方<br/>法。<br/>2a-III-2 覺知<br/>健康問題所<br/>造成的威脅感與<br/>嚴重性。<br/>3b-III-4 能於<br/>不同的生活情<br/>境中，運用生<br/>活技能。<br/>4a-III-2 自我<br/>反省與修正促<br/>進健康的行<br/>動。<br/>4a-III-3 主動</p> | <p>Da-III-1 衛生<br/>保健習慣的改<br/>進方法。<br/>Fb-III-3 預防<br/>性健康自我照<br/>護的意義與重<br/>要性。</p> | <p>1. 了解健康檢查的意義和<br/>重要性。<br/>2. 了解可能導致代謝症候<br/>群的危險因子。<br/>3. 覺察代謝症候群對健康<br/>造成的威脅與嚴重性。</p>  | <p>發表<br/>實踐</p>  | <p>【家庭教育】<br/>家 E7 表達對家<br/>庭成員的關心<br/>與情感。</p> |  |

|      |                            |   |   |  |  |   |           |
|------|----------------------------|---|---|--|--|---|-----------|
|      |                            | 地表現促進健康的行動。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。   |   |  |  |   |           |
| 第十四週 | 第六單元舞動<br>世界逍遙游<br>第一課水中好手 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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. 了解蛙泳划手、換氣的動作要領。<br>2. 比較自己與他人蛙腿、划手、換氣動作的正確性。<br>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣的動作技能。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。<br/>高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。</li> <li>態度評量<br/>低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。<br/>高組：能於課堂中積極練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。</li> <li>操作評量<br/>低組：能在活動中表現節水划水、換氣、打水等動作。<br/>高組：能利用捷泳方式，前進 15 公尺，換氣三次以上。</li> </ul> | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 | 課程輪替/合班上課 |

|             |                                 |  |   |   |  |  |                  |
|-------------|---------------------------------|--|---|---|--|--|------------------|
| <p>第十五週</p> | <p>第三單元健康特攻隊<br/>第二課健康達人出任務</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br/>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br/>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br/>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> | <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br/>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>                           | <p>1. 了解預防代謝症候群的方法。<br/>2. 公開提倡預防代謝症候群的方法。<br/>3. 主動參與改善家人生活習慣的行動。<br/>4. 運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。</p>                      | <p>實踐<br/>實作</p>   | <p>【家庭教育】<br/>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>                              |                  |
| <p>第十五週</p> | <p>第六單元舞動世界逍遙游<br/>第一課水中好手</p>  | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br/>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確</p>   | <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br/>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</p> | <p>1. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿動作的正確性。<br/>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。<br/>4. 透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。</p> | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。<br/>高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。<br/>• 態度評量<br/>低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。<br/>高組：能於課堂中積極</p> | <p>【海洋教育】<br/>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br/>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |

|             |                                 |   |  |  |   |                                      |  |
|-------------|---------------------------------|---|--|--|---|--------------------------------------|--|
|             |                                 | <p>性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | <p>賽。</p>  |  | <p>練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能在活動中表現節永划水、換氣、打水等動作。</p> <p>高組：能利用捷泳方式，前進15公尺，換氣三次以上。</p> |                                      |  |
| <p>第十六週</p> | <p>第三單元健康特攻隊<br/>第二課健康達人出任務</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</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-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>               | <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p>1. 評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。</p> <p>2. 自我反省並修正個人的生活型態。</p> <p>3. 運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。</p> | <p>實作<br/>實踐</p>  | <p>【家庭教育】<br/>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> |  |

|      |                        |  |   |   |  |   |           |
|------|------------------------|--|---|---|--|---|-----------|
|      |                        | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。   |   |   |  |   |           |
| 第十六週 | 第六單元舞動世界逍遙游<br>第一課水中好手 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1. 比較自己與他人水中自救動作的正確性。<br>2. 了解踩水、抬頭蛙的動作要領。<br>3. 覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。<br>4. 比較與檢視自己的游泳與自救能力。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。<br/>高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。</li> <li>態度評量<br/>低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。<br/>高組：能於課堂中積極練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。</li> <li>操作評量<br/>低組：能在活動中表現節永划水、換氣、打水等動作。<br/>高組：能利用捷泳方式，前進 15 公尺，換氣三次以上。</li> </ul> | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 | 課程輪替/合班上課 |

|      |                         |   |  |  |   |   |           |
|------|-------------------------|---|--|--|---|---|-----------|
|      |                         | 技能表現。   |  |  |   |   |           |
| 第十七週 | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>3. 願意培養促進健康的生活型態。 | 問答  | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |           |
| 第十七週 | 第六單元舞動世界逍遙游<br>第二課舞出國際風 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。  | 1. 了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。<br>2. 做出《17世紀行列舞》的基本舞步。<br>3. 表現《17世紀行列舞》的隊形與舞序。<br>4. 和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | 【國際教育】<br>國 E4 了解國際文化的多樣性。                                  | 課程輪替/合班上課 |

|      |                         |  |                            |   |  |   |           |
|------|-------------------------|--|----------------------------|---|--|---|-----------|
|      |                         | 體適能與運動技能表現。  |                            |   |  |   |           |
| 第十八週 | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。<br>3. 願意培養促進健康的生活型態。   | 問答<br>實作<br>總結性評量  | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>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 | 第六單元舞動世界逍遙游<br>第二課舞出國際風 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ib-III-2 各國土風舞。            | 1. 了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。<br>2. 做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。<br>3. 表現《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。<br>4. 和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出一種物品的動作型態。<br/>高組：能說出二種以上物品的動作型態。</li> <li>態度評量<br/>低組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程。<br/>高組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程，並比較自己或他人體操動作的正確性。</li> <li>操作評量<br/>低組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻動作。<br/>高組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻，組合兩種以上的</li> </ul> | 【國際教育】<br>國 E4 了解國際文化的多樣性。                                  | 課程輪替/合班上課 |

|      |                       |  |   |   |  |   |           |
|------|-----------------------|--|---|---|--|---|-----------|
|      |                       |  |   |   | 連續動作。  |   |           |
| 第十九週 | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。<br>3. 願意培養促進健康的生活型態。               | 問答<br>實作<br>總結性評量  | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>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。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。<br>2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。<br>4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。 | • 口語評量<br>低組：能說出一種舞蹈名稱。<br>高組：能說出二種以上舞蹈名稱。<br>• 態度評量<br>低組：欣賞主題式創作舞。<br>高組：欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>• 操作評量<br>低組：能自行表演舞蹈創作。<br>高組：能與同學合作，創作和展演主題式創作舞。 | 【國際教育】<br>國 E4 了解國際文化的多樣性。                                  | 課程輪替/合班上課 |
| 第廿週  | 第三單元健康特攻隊<br>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。<br>2a-III-2 覺知  | 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。<br>2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。                                    | 問答<br>實作<br>總結性評量  | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常                    |           |

|       |                   |  |   |   |   |   |           |
|-------|-------------------|--|---|---|---|---|-----------|
|       |                   | 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。  |   | 3. 願意培養促進健康的生活型態。   |   | 生活中生老病死的現象，思考生命的價值。   |           |
| 第廿週   | 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。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。          | <ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量<br/>低組：能說出一種阿露娜土風舞基本舞步。<br/>高組：能說出二種以上阿露娜土風舞基本舞步。</li> <li>態度評量<br/>低組：欣賞阿露娜土風舞展演。<br/>高組：欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。</li> <li>操作評量<br/>低組：能模仿一種阿露娜土風舞步。<br/>高組：能模仿二種以上阿露娜土風舞步。</li> </ul> | 【國際教育】<br>國 E4 了解國際文化的多樣性。                                  | 課程輪替/合班上課 |
| 第二十一週 | 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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。                           | Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。              | 1. 覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。<br>2. 了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。<br>3. 願意培養促進健康的生活型態。 | 問答<br>實作<br>總結性評量   | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |           |

|              |                         |  |   |   |  |                                    |                  |
|--------------|-------------------------|--|---|---|--|------------------------------------|------------------|
| <p>第二十一週</p> | <p>第六單元我的運動舞臺第二課動動秀</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br/>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br/>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> | <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br/>Ib-III-2 各國土風舞。</p> | <p>1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br/>2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br/>3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。</p> | <p>• 口語評量<br/>低組：能說出一種阿露娜土風舞基本舞步。<br/>高組：能說出二種以上阿露娜土風舞基本舞步。<br/>• 態度評量<br/>低組：欣賞阿露娜土風舞展演。<br/>高組：欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。<br/>• 操作評量<br/>低組：能模仿一種阿露娜土風舞步。<br/>高組：能模仿二種以上阿露娜土風舞步。</p> | <p>【國際教育】<br/>國 E4 了解國際文化的多樣性。</p> | <p>課程輪替/合班上課</p> |
|--------------|-------------------------|--|---|---|--|------------------------------------|------------------|