

114學年度 六 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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的經驗與特別之處。 2. 報告：分析美國的飲食文化。	多元文化教育	
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。	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、騰躍運動技能的要素。 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、騰躍運動技能的要素。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	安全教育	
第二週	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：說出代表法國及日本飲食的料理。 2. 報告：分析法國及日本飲食文化。	多元文化教育	
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。	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、騰躍運動技能的要素。 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、騰躍運動技能的要素。 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	
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. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素分析。 3. 填答：小試身手填答。	多元文化教育	
第三週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力	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	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、跳轉運動技能的要素。	1. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 2. 實作：能進行體操動作組合。	安全教育	

	與美	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。		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。	3.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。		
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：進行食物廣告討論。 3.發表：採購食物的經驗。 4.報告：冷凍、冷藏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	
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。	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。 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	
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：全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購。 2.報告：乳品類、蔬菜及水果類的選購。 3.填答：小試身手作答。	家庭教育	
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	

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。	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。	家庭教育	
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。	生涯規劃教育	
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安全的注意事項。 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：能說出食物的加工方式。 3. 問答：能說出製作料理的事項。 4. 填答：食品保存方式填答。 6. 實作：料理設計製作。	家庭教育	
第七週	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。 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	生涯規劃教育	
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	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	

		技能。					
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。	生涯規劃教育	
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：家中常見藥品種類。 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處理方式。 4. 實作：情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	安全教育	
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。	生涯規劃教育	
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、家人用藥的經驗。 2. 問答：能說出來路不明的藥品所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出應向醫師表達的身體狀況。 4. 問答：能說出藥袋上的注意資訊。 5. 問答：能說出服藥注意事項。	安全教育	
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。	生涯規劃教育	

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：能說出醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。	安全教育	
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。	生涯規劃教育	
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	
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。	生涯規劃教育	
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	
第十三週	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。	生涯規劃教育	
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：能說出哈姆立克急救步驟。 2. 操作：同學分組練習與操作。 3. 填答：完成小試身手活動。	安全教育	

	理						
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。	生涯規劃教育	
第十五週	第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	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. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 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。	1. 問答：能說出空汙對健康的影響。 2. 問答：能說出常見的室外空汙類型。 3. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。	環境教育	
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。	生涯規劃教育	
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. 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	
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。	生涯規劃教育	
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. 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。	1. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 2. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。	環境教育	

				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。	3. 發表：說出防護空汙的方式。 4. 活動：完成小試身手活動。 5. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。		
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。 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。	生涯規劃教育	
第十八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染	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 環境污染的來源與形式。	1. 了解水汙染有哪些。 2. 了解造成水汙染的來源。	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。	環境教育	
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。	生涯規劃教育	
第十九週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染	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 環境污染的來源與形式。	1. 了解改善水汙染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與汙水。	1. 問答：能說出改善水汙染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。	環境教育	
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：能訂定練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，合作進行排球遊戲。	生涯規劃教育	

教學期程	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：說出青春期身體變化。 2. 發表：說出自己面對的困擾。 3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4. 發表：分享曾看或聽過的例外。	性別平等教育	
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，維持動態生活。	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。	生涯規劃教育	
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。	性別平等教育	
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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	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。	生涯規劃教育	
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. 運用所學的青春期中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。	性別平等教育	

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。	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。	生涯規劃教育	
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。	性別平等教育	
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。	1b-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。	生涯規劃教育	
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. 了解性侵害的定義。 2. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 3. 了解受害者的心情復原歷程。 4. 了解如何陪伴受害者。 5. 能以同理心練習陪伴的技巧。	1. 發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 2. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 3. 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。 4. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 5. 填答：依課本內容填答。	性別平等教育	
第五週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	安全教育	

					3. 自評：能規劃合適的自行車路線。		
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. 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	
第六週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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	
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。	性別平等教育	
第七週	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	生涯規劃教育	
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方 法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 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	家庭教育 資訊教育	

					的關聯性。		
第八週	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	生涯規劃教育	
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方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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. 了解構成傳染病的三要素。 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 資訊教育	
第九週	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	
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方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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 資訊教育	
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	
第十一週	單元二健康生活家	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方	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	家庭教育 資訊教育	

	活動2你不可不知的傳染病	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	式及預防方法。	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。		
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。 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	
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法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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 資訊教育	
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 了解比賽的進攻和防守	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。	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	品德教育	

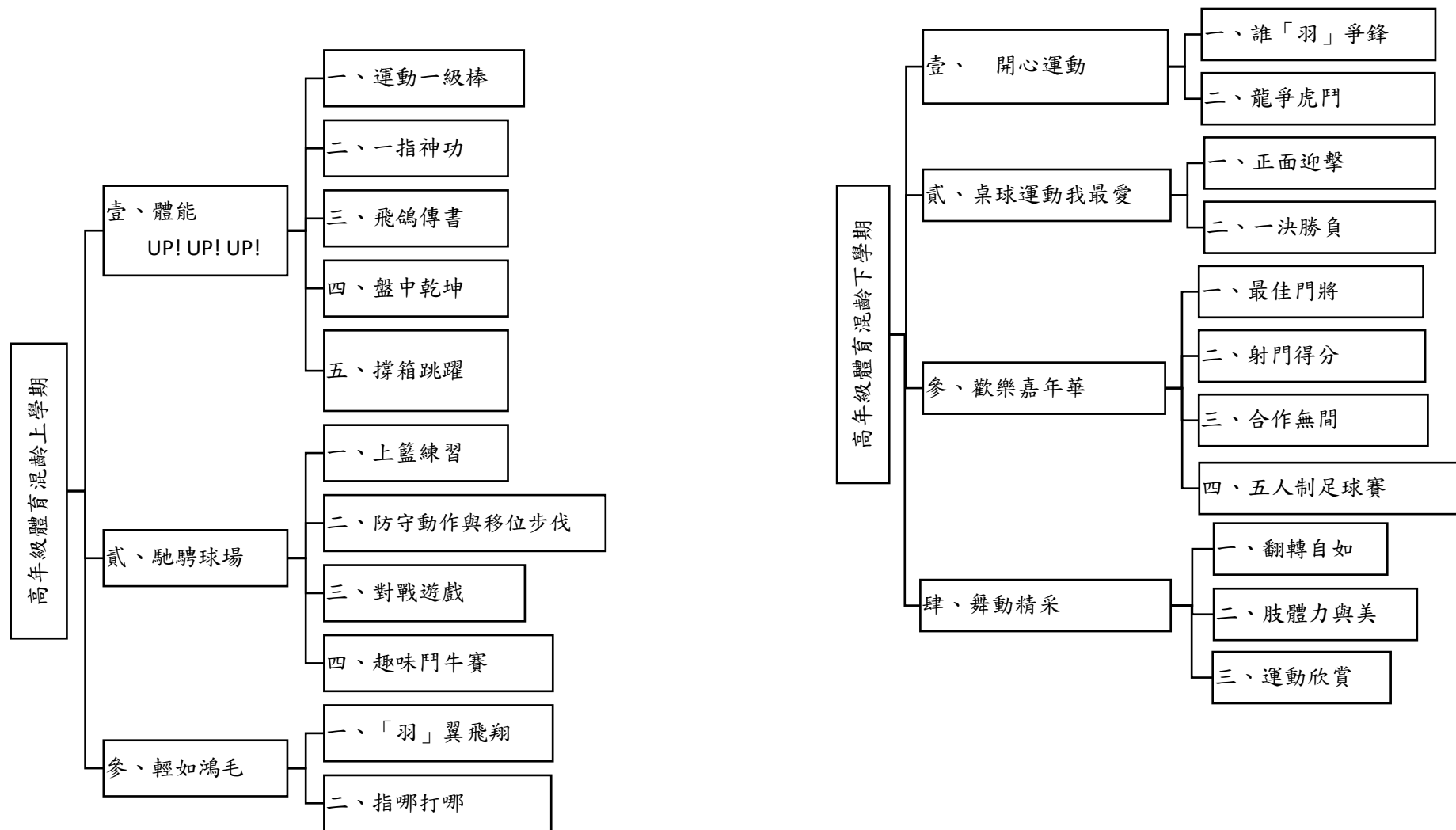
		策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	動。		
第十三週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，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. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 2. 能應用批判思考方式駁斥錯誤的歧視愛滋。 3. 能表達對愛滋病患的關懷。 4. 了解所學傳染病及預防法。	1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 4. 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。 5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷 6. 活動：完成小試身手活動。	家庭教育 資訊教育	
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	
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。	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。	家庭教育 資訊教育	

		4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。					
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	
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 資訊教育	
第十五週	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	
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的行動。	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 資訊教育	

第十六週	單元七親水悠遊 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	
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 資訊教育	
第十七週	單元七親水悠遊 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	
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. 了解就醫流程。 4. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 5. 了解健保的便利性與財政危機。 6. 了解造成健保危機的原因。	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：說出就醫的流程。 4. 問答：能說出健保危機的狀況。 5. 發表：說出曾做過的健檢。 6. 問答：能說出珍惜健保資源的	家庭教育 資訊教育	

				7. 了解珍惜健保資源的方式。	方式。		
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	
第十九週	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	

屏東縣 114 學年東寧國小育英分校高年級體育領域混齡課程架構表



屏東縣 114 學年度東寧國小育英分校高年級體育領域混齡課程計畫表

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	單元一、體能 UP! UP! 活動 1 運動一級棒 活動 2 一指神功	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	活動 1 運動一級棒 1. 認識 SH150 的意義。 2. 認識身體活動金字塔的概念。 3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 活動 2 一指神功 熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出 SH150 的意義、身體活動金字塔的概念。 ■ 高組：能利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：熟悉飛盤特性，要求持續力，能投擲到要求距離。 ■ 高組：要求準確度，增進對飛盤的控制能力，能投擲到要求位置。	【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。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	課程輪替、 合班同質性分組

第二週 第三週 第四週 第五週 第六週 第七週	游泳課程(三~六)	領域及議題能力指標 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。		1. 了解水上活動安全守則及水中自救與安全守則。 2. 了解「救溺五步」內容 3. 學會利用手邊可得資源或道具，做成救溺器材，並實作演練。 4. 學會及熟練教育部體育屬規範之防溺自救技能。	● 實作評量 第一節:救溺五步初體驗 第二~六節 防溺自救訓練游泳能力 1. 水中閉氣拾物 3 次 2. 連續韻律呼吸 10 次 3. 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 4. 打水前進 8 公尺 自救能力 1. 藉物漂浮 30 秒 2. 水母漂(閉氣) 10 秒。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	一般體育課程
第八週	單元一、體能 UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 學會各種擲盤與接盤的方法。 2. 熟練擲準、擲遠等技巧。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注練習。 ■ 高組：能專注練習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：熟悉飛盤特性，要求持續力，能投擲到要求距離。 ■ 高組：要求準確度，增進對飛盤的控制能力，能投擲到要求位置。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組
第九週	單元一、體能 UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	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	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原	1. 能利用飛盤動作技巧，進行飛盤高爾夫。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體	● 態度評量 ■ 加強組：能專注練習。 ■ 高組：能專注練習並積極參與討論。 ● 操作評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】	課程輪替、合班同質性分組

		法。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	則。	運用於比賽中。	■ 加強組：能選擇正確飛行路線投擲。 ■ 高組：能選擇正確飛行路線投擲，並投擲出要求距離與位置。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	單元一、體能 UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注練習。 ■ 高組：能專注練習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：掌握基礎騰躍動作，能騰越成功低高度(2 箱)。 ■ 高組：騰越跳成功較高高度(3 箱以上)。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十一週	單元一、體能 UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注練習。 ■ 高組：能專注練習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：掌握基礎騰躍動作，能騰越成功低高度(2 箱)。 ■ 高組：騰越跳成功較高高度(3 箱以上)。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十二週	單元二、馳騁球場 活動 1 上籃練習	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基	活動 1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動	● 口語評量 ■ 加強組：能說出與做出 <u>2 種</u>球場違規動作時的裁判手	【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。 【安全教育】	課程輪替、 合班同質性分組

			礎戰術。 作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	勢。 ■ 高組：能說出與做出至少 <u>4 種</u> 球場違規動作時的裁判手勢。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能完成傳接球後 <u>持球上籃</u> 動作。 ■ 高組：能完成傳接球後 <u>運球上籃</u> 動作。	安 E9 學習相互尊重的精神。		
第十三週	單元二、馳騁球場 活動 1 上籃練習	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出與做出 <u>2 種</u> 球場違規動作時的裁判手勢。 ■ 高組：能說出與做出至少 <u>4 種</u> 球場違規動作時的裁判手勢。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能完成傳接球後 <u>持球上籃</u> 動作。 ■ 高組：能完成傳接球後 <u>運球上籃</u> 動作。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組

第十四週	單元二、馳騁球場 2 防守動作與移位步伐	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 2 防守動作與移位步伐 1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	● 口語評量 ■ 加強組：能分辨與說出 <u>2 種</u> 防守犯規動作。 ■ 高組：能分辨與說 <u>4 種</u> 防守犯規動作。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能熟練移位步伐動作。 ■ 高組：能熟練移位步伐動作並應用於防守動作中。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
第十五週	單元二、馳騁球場 2 防守動作與移位步伐	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 2 防守動作與移位步伐 1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	● 口語評量 ■ 加強組：能分辨與說出 <u>2 種</u> 防守犯規動作。 ■ 高組：能分辨與說 <u>4 種</u> 防守犯規動作。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能熟練移位步伐動作。 ■ 高組：能熟練移位步伐動作並應用於防守	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組

					動作中。		
第十六週	單元二、馳騁球場 活動 3 對戰遊戲	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能學會跳球、搶籃板基本動作。 ■ 高組：能將跳球、搶籃板動作熟練應用於籃球比賽之中。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	單元二、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能遵守規則參與鬥牛賽比賽。 ■ 高組：能遵守規則參與鬥牛賽比賽並擔任裁判進行執法。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。	課程輪替、 合班同質性分組
第十八週	單元二、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能遵守規則參與鬥牛賽比賽。 ■ 高組：能遵守規則參與鬥牛	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。	課程輪替、 合班同質性分組

					賽比賽並擔任裁判進行執法。		
第十九週	單元二、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能遵守規則參與鬥牛賽比賽。 ■ 高組：能遵守規則參與鬥牛賽比賽並擔任裁判進行執法。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。	課程輪替、 合班同質性分組
第二十週	單元三、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 2. 能控制擊球距離遠近與擊球位置能接近目標物。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：將球盡量打遠，達到要求距離（球場底線）。 ■ 高組：能控制球的遠近距離，打到要求的距離。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第二十一週	單元三、輕如鴻毛 活動 2 指哪打哪	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 2. 能控制擊球距離遠近與擊球位置能接近目標物。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能學會羽球運動的基本步法，以	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

					及正手擊高遠球動作，擊球距離需穩定落至球場底線。 ■ 高組：正手擊高遠球能打到 <u>要求位置 10 球進 5 球</u> 。		
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、開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出發球基本規則。 ■ 高組：了解發球基本規則，並加入自己發球心得。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：要求打到球、動作正確、擊球距離足夠。 ■ 高組：要求準確度、控制能力，能打到要求位置。	【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。	課程輪替、 合班同質性分組
第二週	單元一、開心運動	1d-III-3 了解	Ha-III-1 網/	活動 2 龍爭虎鬥	● 口語評量	【性別平等教育】	課程輪替、

	活動 2 龍爭虎鬥	比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。	■ 加強組：能說出基本的羽球規則。 ■ 高組：了解基本規則並能說明在比賽中的適用情況。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：遵守裁判基本規則參與羽球賽。 ■ 高組：自己做裁判並協助加強組了解規則之餘，進行羽球賽。	性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	合班同質性分組
第三週	單元一、開心運動 活動 2 龍爭虎鬥	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ha- III -1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 2 龍爭虎鬥 1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出基本的羽球規則。 ■ 高組：了解基本規則並能說明在比賽中的適用情況。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：遵守裁判基本規則參與羽球賽。 ■ 高組：自己做裁判並協助加強組了解規則	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	課程輪替、 合班同質性分組

					之餘，進行羽球賽。		
第四週	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 1 正面迎擊 學習正手擊球動作。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：正確擊球至對方桌面。 ■ 高組：雙方連續擊球回對方桌面。	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	課程輪替、 合班同質性分組
第五週	單元二、桌球運動我最愛 活動 2 一決勝負	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出基本的桌球規則。 ■ 高組：了解基本規則並能說明在比賽中的適用情況。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：遵守裁判基本規則參與桌球賽。 ■ 高組：自己做裁判並協助加強組了解規則之餘，進行桌球賽。	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	課程輪替、 合班同質性分組
第六週	單元二、桌球運動我最愛 活動 2 一決勝負	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基	活動 2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂	● 口語評量 ■ 加強組：能說出基本的桌球規則。 ■ 高組：了解基	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		比賽的進攻和防守策略。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	基礎戰術。	於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。	本規則並能說明在比賽中的適用情況。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：遵守裁判基本規則參與桌球賽。 ■ 高組：自己做裁判並協助加強組了解規則之餘，進行桌球賽。	【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將 活動 2 射門得分	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 1 最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動 2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出基本的幾種防守策略。 ■ 高組：了解防守策略並說明在比賽中的用法。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：接住或擋住正面來球與能踢進球門。 ■ 高組：學會 2 種以上守門員不同防守動作，控制射門角度踢出不同角度的球。	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	課程輪替、 合班同質性分組

第八週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 3 合作無間	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	● 態度評量 ■ 加強組：能專注球賽，控制情緒，配合隊友。 ■ 高組：能專注球賽、控制情緒，並指揮隊友。 ● 操作評量 ■ 加強組：能做到基本的傳、接球與帶球移動和射門。 ■ 高組：組織球隊，球場指揮擔任起箭頭與指揮的工作。	【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。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	課程輪替、 合班同質性分組
第九週 第十週 第十一週 第十二週 第十三週 第十四週	游泳課程(三~六)	領域及議題能力指標 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。		1. 了解水上活動安全守則及水中自救與安全守則。 2. 了解「救溺五步」內容 3. 學會利用手邊可得資源或道具，做成救溺器材，並實作演練。 4. 學會及熟練教育部體育屬規範之防溺自救技能。	● 實作評量 第一節:救溺五步初體驗 第二~六節 防溺自救訓練游泳能力 1. 水中閉氣拾物 3 次 2. 連續韻律呼吸 10 次 3. 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 4. 打水前進 8 公尺 自救能力 1. 藉物漂浮 30 秒 2. 水母漂(閉氣) 10 秒。	【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。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	一般體育課程
第十五週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地	活動 4 五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出五人制足球賽的由來與基本規則。 ■ 高組：了解五	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		防守策略。	攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		人制足球賽基本規則並說明在比賽中的用法。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注球賽，控制情緒，配合隊友。 ■ 高組：能專注球賽、控制情緒，並指揮隊友。 ● 操作評量 ■ 加強組：能做到基本的傳、接球與帶球移動和射門。 ■ 高組：組織球隊，球場指揮擔任起組織與指揮的工作。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。	
第十六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	活動 4 五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出五人制足球賽的由來與基本規則。 ■ 高組：了解五人制足球賽基本規則並說明在比賽中的用法。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注球賽，控制情緒，配合隊友。 ■ 高組：能專注球賽、控制情緒，並指揮隊友。 ● 操作評量 ■ 加強組：能做	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。	課程輪替、 合班同質性分組

					到基本的傳、接球與帶球移動和射門。 ■ 高組：組織球隊，球場指揮擔任起組織與指揮的工作。		
第十七週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如 活動 2 肢體力與美	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1a- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	活動 1 翻轉自如 學會180度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出翻轉動作的要點。 ■ 高組：能說出翻轉動作的要點，並分享自己過去的經驗。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能在老師與同學協助下完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 ■ 高組：能單獨完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作並協助加強組練習。	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十八週 (六年級畢業)	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如 活動 2 肢體力與美	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。 2d-III-1 分享	1a- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	活動 1 翻轉自如 學會180度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	● 口語評量 ■ 加強組：能說出翻轉動作的要點。 ■ 高組：能說出翻轉動作的要點，並分享自己過去的經	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國E2 表現具國際視野的本土文	課程輪替、 合班同質性分組

		運動欣賞與創作的美感體驗。			● 驗。 ● 態度評量 ■ 加強組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。 ● 操作評量 ■ 加強組：能在老師與同學協助下完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 ■ 高組：能單獨完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作並協助加強組練習。	化認同。	
第十九週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如 活動 2 肢體力與美	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1a- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	活動 1 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	● 實際演練 獨立或在老師與同學協助下完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。	一般體育課程
第二十週	單元四、舞動精采 活動 3 運動欣賞	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1a- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	活動 3 運動欣賞 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	● 表演評量 獨立或在老師與同學協助下完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 ● 運動發表	【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。	一般體育課程

					盡心盡力完成自己的演出動作，尊重並欣賞其他同學的表演。		
第二十一週	單元四、舞動精采 活動3運動欣賞	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1a- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	活動3 運動欣賞 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	● 表演評量 獨立或在老師與同學協助下完成翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 ● 運動發表 ● 盡心盡力完成自己的演出動作，尊重並欣賞其他同學的表演。	【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。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國E2 表現具國際視野的本土文化認同。	一般體育課程