附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣隆華國民小學115學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	六年級，共1班
教師	六年級教學團隊	上課週/節數	每週3節，21週，共63節

課程目標:

1.學習覺察環境汙染對健康的影響。
2.學習公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。
3.學習覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。
4.知道因應死亡的影響及排解憂慮的方法。
5.學習察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。
6.主動學習多元飲食文化的由來與特色。
7.知道因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。
8.學習展現對愛滋病患者的同理及關懷。
9.知道三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。
10.學習跳高及跳遠技術的動作要素與要領。
11.學習握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。
12.觀摩他人或自己，學習到正確傳球及射門動作。
13.學習在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。
14.學習在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。
15.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件2-5(國中小各年級適用)

一	一.環境體檢大行動	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元一、環境體檢大行動** **【活動1】環境汙染停看聽** (一)教師播放電子書，引導學童觀察情境，找出「生活中的汙染」。 1.請學童討論社區舉辦環保市集的目的並分享自己是否參加過類似活動。 2.教師說明社區邀請環保團體到場演講的目的。 (二)教師引導學童看完環保講堂的內容，與同學討論當地工業區造成哪些環境汙染並記錄下來。 1.空氣汙染。 2.水汙染、土壤汙染。 3.噪音汙染。	口頭評量：能說出生活中常見的汙染形式及來源。	◎環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
一	五.海陸任遨遊	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**貳、體育** **五.海陸任遨遊** **【活動1】三項全能是什麼？** (一)準備活動：熱身活動。 (二)發展活動 1.教師詢問是否曾看過或是參加過三項全能運動。 2.認識三項全能 3.三項全能運動的比賽內容、器材。 (三)三項全能運動的安全注意事項 (四)綜合活動	口頭評量： 1.能說出三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2.能說出三項全能運動所需的體適能。 3.能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1.能完成簡易三項全能接力活動。	

			1.進行簡易三項全能接力賽，分別挑戰彎腰划手、登山者及折返跑。 2.學童依自己的能力選擇挑戰哪一個項目。 3.挑戰完成後分享挑戰的感想並再次挑戰。 **【活動2】千里之行始於足下** (一)準備活動：熱身活動，引導學童將體適能檢測成績記錄在「活力存摺」中，並對應常模對照表填入各體適能項目的PR值。 (二)發展活動 1.TABATA（時間固定，動作穩定） (1)第一站：跪姿伏地挺身/伏地挺身 (2)第二站：深蹲/蹲跳	2.能評估運動強度、認識身體活動金字塔。 3.能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 4.能完成TABATA、循環訓練等運動模式。	
二	一.環境體檢大行動	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元一、環境體檢大行動** **【活動1】環境汙染停看聽** (三)教師播放電子書，請學童觀察「環境汙染大解密」跨頁情境圖，並解說常見的環境汙染形式、來源及其對健康可能帶來的危害。 1.水汙染 2.土壤汙染 3.空氣汙染 4.噪音汙染	口頭評量： 1.能說出生活中常見的汙染形式及來源。 2.能說出環境汙染對健康的影響。	◎環境教育 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

			5.教師可補充其他汙染種類 (1)光汙染 (2)輻射汙染		
二	五.海陸任遨遊	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**貳、體育** **五.海陸任遨遊** **【活動2】千里之行始於足下** (3)第三站：抬腿跑/登山者式 (4)第四站：彎腰划手/陸上游泳 (5)第五站：站立波比/波比跳 (6)第六站：碎步跑/折返跑 (7)其他：捲腹/撐地收抬腿 2.介紹運動強度評估方式 3.進行TABATA或循環挑戰 4.請學童分組討論並分享除了課本表列的運動項目外，還有哪些運動可以做為體能訓練項目？ (三)綜合活動 (四)總結活動：搭配活力存摺完成運動計畫表。	口頭評量： 1.能說出三項全能運動所需的體適能。 2.能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1.能評估運動強度、認識身體活動金字塔。 2.能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 3.能完成TABATA、循環訓練等運動模式。	
三	一.環境體檢大行動	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元一、環境體檢大行動** **【活動2】汙染改善家** (一)教師說明：環境汙染使生活品質亮起紅燈，我們要積極做出維護健康的行動。	口頭評量： 能說出不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	◎環境教育 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

			(二)教師引導學童觀察情境，並討論生活行為造成的環境汙染可以如何解決。 1.上學及放學請家人開車或騎機車接送 2.使用大量肥料及農藥種植農作物 3.公共場所大聲喧嘩 4.清潔含大量油汙及食物殘渣的碗盤 5.引導學童認識解決方法後，請學童自由發表。 (三)保護環境，從自身做起 ·環境汙染範例:檢視力行家的各項汙染。 1.記錄環境汙染源 2.訂定改善的目標:改善家中所有的汙染情況。 3.訂定達成目標的可行方法 4.詳實記錄達成狀況，並針對未達成部分提出修正方法。		
三	五.海陸任遨遊 六.飛越極限	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**貳、體育** **五.海陸任遨遊** **【活動3】完賽即勝利** (一)準備活動 1.在校園中設置修改式三項全能活動的場地。 2.進行簡易熱身活動。 (二)發展活動 1.修改式三項全能活動 2.進行修改式三項全能活動注意事項。	口頭評量:1.介紹運動對健康的好處。 2.能分享挑戰三項全能活動的感想。 3.能說出瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 行為檢核:1.能進行修改式三項全能活動。	

		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3.在轉換區T1、T2設置補水站。 4.活力存摺 (三)綜合活動 **六.飛越極限** **【活動1】笑傲飛鷹** (一)準備活動 1.帶領學童檢視場地 2.進行簡易熱身活動 3.進行一組跳躍性TABATA (二)發展活動 1.瞬間發力 2.越跳越高 ①空手跳繩②屈膝跳③側向跳④踏跳⑤弓身跳 ⑥蹲跳⑦開合跳⑧波比跳	2.能選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。 3.能做到剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 4.能表現良好的跳高動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
四	一.環境體檢大行動	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **一.環境體檢大行動** **【活動3】綠色行動家** (一)教師引導學童從「食衣住行育樂」六方面討論自己所能做到的環保行動。 (二)教師歸納：只要改變一些生活行為或習慣，都能達到保護環境的目的。	行為檢核：能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	◎環境教育環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

附件2-5(國中小各年級適用)

四	六.飛越極限	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **六.飛越極限** **【活動1】笑傲飛鷹** 3.步步高升 4.剪式跳高 5.衝向雲端 6.展翅高飛 7.跳躍挑戰 (三)綜合活動 1.教師說明哪些情況算起跳失敗 2.分組輪流進行2步踏跳、弧線助跑踩跳板向上跳、剪式跳高等活動，避免學童等待時間過久。 3.記錄剪式跳高的成績。 (四)總結活動	口頭評量:能說出瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 行為檢核:1.能做到剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 2.能表現良好的跳高動作。	
五	一.環境體檢大行動	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **一.環境體檢大行動** **【活動3】綠色行動家** (三)教師補充:小學生可以做到的環保行動 (四)教師說明綠色消費是對環境友善，以達到環境永續發展的消費方式，並引導學童認識綠色消費六點原則。 1.減量消費(Reduce) 2.重複使用(Reuse)	口頭評量:能說出綠色消費3R3E原則的概念，並於生活中實踐。 行為檢核:1.能完成綠色消費改善計畫，培養符合綠色消費的習慣。	◎環境教育 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

			3.回收再利用(Recycle) 4.經濟環保(Economic) 5.生態保育(Ecological) 6.公平正義(Equitable) (五)教師引導學童觀察課本「消費改善計畫」的撰寫範例，並邀請學童自由發表。 (六)教師引導學童完成活力存摺	2.能完成環境汙染改善計畫，建立健康的生活環境。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
五	六.飛越極限	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **六.飛越極限** **【活動2】飛越極限** (一)準備活動 1.帶領學童檢視投擲場地 2.進行簡易熱身活動 3.進行一組跳躍性TABATA (二)發展活動 1.更高更遠 2.起跳練習——速度轉遠度 3.踏出穩定步伐 (三)綜合活動:教師提問，學童討論後分享 1.為什麼助跑時不可以看起跳板？ 2.為什麼跳遠時不可以看沙坑？ 3.如何避免落地時往後倒？	行為檢核:1.能做到跳遠技術的動作要素與要領。 2.能表現良好的跳遠動作。	

附件2-5(國中小各年級適用)

六	二.人生製造公司	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.人生製造公司** **【活動1】成長的軌跡** (一)請學童討論對未來的想像 1.教師提問:如果你60歲了，大概會是什麼樣子？ 2.如果你擁有時光機，你最想回到幾歲的時候？最想到未來幾歲的時候？ (二)教師引導學童觀察情境，請學童分享，人生製造公司裡面應該要提供什麼服務或資訊？ (三)教師說明生長發育的影響因素 1.教師提問:你從生長發育部門中觀察到什麼？有哪些因素會影響生長發育？ 2.教師引導學童探討影響生長發育的不同因素之內涵 3.分組討論:為了維持健康，你會如何建議及幫家人規畫他的習慣？ (四)教師介紹人生階段—嬰幼兒期 (五)教師介紹人生階段—兒童期	口頭評量:1.能說出影響生長發育的因素及促進健康的原則。 2.能說出人生各階段生長發育的轉變。 3.能說出不同人生階段的身心需求及社會互動。 4.能分析不同人生階段的差異性。	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
六	六.飛越極限 七.力拔山河	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**貳、體育** **六.飛越極限** **【活動3】面對傷害** (一)準備活動	口頭評量:1.能說出運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 2.能說出拔河的歷史由來、裝備。	

		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.教師揭示運動員的辛苦訓練，往往伴隨難以避免的運動傷害。 2.教師提問，請學童討論後分享。 (1)跳高和跳遠最容易發生哪些部位的運動傷害？ (2)若自己或同學不幸發生運動傷害該如何處理？ (二)發展活動 1.彈性繃帶膝蓋固定法 2.與傷害共處 3.再戰沙場 4.活力存摺:請學童依自己學習情況完成活力存摺。 (三)總結活動 **七.力拔山河** **【活動1】拔河介紹及事前準備** (一)準備活動 1.拔河的歷史介紹 2.拔河參考資料 3.熱身運動 4.引起動機:大家知道團結力量大嗎？讓我們來認識拔河這項運動。 (二)發展活動 1.拔河器材與裝備 2.伸展運動	行為檢核: 1.能練習傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2.能做到跳遠技術的動作要素與要領。 3.能表現良好的跳遠動作。 4.能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

			(三)綜合活動 1請學童分享自己對拔河運動的印象。 2.請學童示範伸展運動的確實動作。		
七	二.人生製造公司	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.人生製造公司** **【活動1】成長的軌跡** (六)教師介紹人生階段—青少年期 (七)教師介紹人生階段—成年期 (八)教師介紹人生階段—老年期 (九)教師引導學童思考及發表，自己可以從哪些方面留意及關心不同階段的家人？ ※老人生活起居須知 1.浴室 2.其他居家環境 3.請學童分組討論，居家環境還可以裝設哪些設施來提升長輩的生活品質？	口頭評量:1.能說出人生各階段生長發育的轉變。 2.能說出不同人生階段的身心需求及社會互動。 3.能分析不同人生階段的差異性。 4.能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
七	七.力拔山河	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	**貳、體育** **七.力拔山河** **【活動2】我要變強壯** (一)準備活動 1.熱身運動。 2.讓學童慢跑操場2圈。	行為檢核:1.能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2.能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。	

		育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3.引起動機:拔河首重大腿、手臂的力量及手掌的握力，透過以下各種小遊戲，一起變得更加強壯。 (二)發展活動:教師示範、講解動作要領並請學童操作。 1.雙手互推: 2.深蹲 3.手推車 4.拉輪胎 5.兩人背對背 6.單手互拉 7.雙手拔河 8.握力器 (三)綜合活動 1.請學童示範以上運動的確實動作，並予以讚美。 2.挑選適合自己的訓練項目，回家後持續自我訓練並記錄在「活力存摺」。 **【活動3】拔河動作** (一)準備活動 1.熱身運動，讓學童慢跑操場2圈。 2.引起動機:學習從雙手握住繩子、雙腳站立的預備姿勢，到身體挺直後躺的姿勢。 (二)發展活動:教師示範、講解動作要領，並請學童操作。 1.握繩的姿勢	3.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4.能做到握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	

			2.預備姿勢 3.拔河姿勢 4.固定拉拔 5.四人對拉 (三)總結活動		
八	二.人生製造公司	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.人生製造公司** **【活動1】成長的軌跡** (十)人生難題面面觀:教師播放電子書，引導學童觀察力行的家人在不同人生階段中面臨的困難。 1.教師提問:常聽到人述說自己的心理壓力大，請問現在你有這樣的感受嗎？ 2.請學童將造成壓力的事件寫在便利貼後貼到黑板上，總結班級同學在目前兒童期壓力大的原因。 3.請學童試著回想小時候或是對照目前家族中弟妹面臨的困擾？ 4.請學童發表是否觀察到家族中青少年的困擾？ 5.請學童發表最近爸媽是否跟自己提過生活或工作上的困擾？ 6.請學童分享家中老年人是否曾提出生活不便的狀況？ (十一)解憂方程式:關於不同人生階段解決煩惱的方法，教師引導學童發表建議。 (十二)我的青春解方:教師引導學童運用訣竅來轉變想法 (十三)教師歸納	口頭評量:能說出影響人生各階段情緒的因素及困擾。 行為檢核: 1.能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 2.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

八	七.力拔山河	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.力拔山河** **【活動4】互拔山河** (一)準備活動 1.熱身運動 2.引起動機:看懂裁判的手勢，做出團結一致的動作。 (二)發展活動 1.說明裁判的手勢及選手應做的動作。 2.提醒事項 3.正式比賽 4.活力存摺 (三)總結活動	口頭評量:能說出裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 行為檢核: 1.能安全的進行拔河比賽。 2.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 3.能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
九	二.人生製造公司	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.人生製造公司** **【活動2】生命的頌歌** (一)記得捨不得:教師引導學童分享對於死亡經驗的看法。 1.教師提問 (1)在影劇片段裡有沒有看過關於劇中人物死亡的情節？其他角色當下的反應及情緒是什麼？	口頭評量:1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2.能說出因應死亡的影響及排解憂慮的方法。	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

			(2)你第一次理解死亡的影響是在什麼時候？ (3)你對死亡的定義又是如何呢？ (4)當陪伴者在身邊時，是否想過有一天可能會失去？你要如何更珍惜現在相處的時光？ (5)力行的爺爺過世前有哪些身體狀況及行為反應？你認為當下的力行可能有哪些感受？ (6)家中是否有長者會重複敘述某件事情？看到力行很想念爺爺說過的話語，你有什麼想法？ (二)討論時間:請學童討論自己是否有親人或寵物過世的經歷。 (三)教師歸納 (四)失去不代表結束 (五)教師播放電子書，引導學童觀察力行一家如何排解死亡帶來的憂慮。 (六)永遠的懷念 (七)教師歸納		
九	八.腿上乾坤	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **八.腿上乾坤** **【活動1】控制高手** (一)準備活動:熱身活動 (二)發展活動 1.外側傳球 2.後腳跟傳球	行為檢核:1.能利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2.能運用足球做出指定動作。 3.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	

			(三)綜合活動 1.分組進行比賽，計時3分鐘，看看哪一組能完成較多的趟(次)數。 2.想一想，引導討論 (1)除了做出外側傳球、後腳跟傳球之外，有沒有其他方式可以讓傳球時更穩定？ (2)想想看自己或隊友哪些動作做得很棒呢？ (四)總結活動		
十	二.人生製造公司 **【期中評量】**	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.人生製造公司** **【活動2】生命的頌歌** (八)教師引導學童完成活力存摺 1.我的圖像 2.選擇大不同:針對三個情境討論後，做出選擇，並寫下選擇的原因。 3.關心多一點:引導學童討論長者身體退化的情形，並體驗長者身體不便的演練活動，寫下操作心得。 4.生命不留白:說說你對生命故事的想法	口頭評量:1.能說出自己的成長變化。 2.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 行為檢核:1.能選擇有益身心健康的具體行動。 2.能體悟老化現象對生活的不便。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
十	八.腿上乾坤 **【期中評量】**	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員	**貳、體育** **八.腿上乾坤** **【活動2】乾坤大挪移** (一)準備活動:熱身活動	行為檢核:1.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。	

		合作，促進身心健康。	(二)發展活動 1.射門動作 (1)內側射門 (2)腳背射門 (3)Goal ！ 2.角球 (1)角球規則 (2)關鍵角落1 (3)關鍵角落2 3.想一想，引導討論 (1)想想看哪個配置是我們隊上最好的配置，有什麼勝利條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？ (三)總結活動	2.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	
十一	三.勇闖飲食島	健體E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	**壹、健康** **三.勇闖飲食島** **【活動1】飲食的迷途** (一)教師播放電子書，請學童觀察情境並說明小裘身體不適的原因。 (二)教師詢問學童「病從口入」的意思，並引導學童覺察平常的飲食習慣。	口頭評量:1.能說出生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2.能說出青少年飲食不均的態樣對健康的影響。	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

			(三)教師請學童閱讀課文並提問:小裘的飲食習慣受到哪些因素影響？ (四)教師請學童分析小裘分別受到「家庭、個人、學校、社區」影響的原因。 (五)教師歸納飲食習慣受到「家庭、個人、學校、社區」等因素影響的範例。 1.家庭因素 2.個人因素 3.學校因素 4.社區因素 (六)討論時間:教師請學童思考並觀察自己及親友的狀況，在這四種因素中，還有哪些會影響健康的例子？		
十一	八.腿上乾坤	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **八.腿上乾坤** **【活動3】王牌爭奪賽** (一)準備活動:熱身活動 (二)發展活動 1.每隊安排一位射門手在球門前。 2.全班分為三隊，兩隊下場比賽，一隊觀摩。 3.結束比賽後進行小組討論 4.討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 5.教師播放2022年卡達世界盃足球賽的比賽，選出最有印象的片刻。	口頭評量:能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 行為檢核: 1.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 2.透過比賽，演練進攻防守策略。	

			6.迷你世界盃 7.想一想，引導討論 8.活力存摺 (三)總結活動	3.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 4.能在比賽中表現合作與團隊精神。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
十二	三.勇闖飲食島	健體E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認 識及包容文化的多元性。	**壹、健康** **三.勇闖飲食島** **【活動1】飲食的迷途** (七)教師請學童閱讀課文，說出小裘的飲食習慣及其對健康造成的影響。 1.小裘的飲食習慣 2.小裘的飲食習慣不佳，可能會對健康造成哪些影響？ (八)教師請學童閱讀課文並發表，小裘如何設計改變飲食行為的計畫？ (九)教師請學童回想飲食習慣並回答問題，檢視自己的飲食習慣。 (十)教師行間巡視學童的回答狀況，請學童擬定飲食改變計畫，教師給予立即回饋。	口頭評量:能說出生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
十二	九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。	**貳、體育** **九.勇闖籃球殿堂** **【活動1】一起鬥牛趣** (一)教師介紹3對3籃球賽起源與發展現況及規則。	口頭評量: 能說出3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。	

		健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(二)請學童於課後透過網路影片觀察5人制籃球跟3對3籃球有何不同，並完成課本上的連連看。 **【活動2】運行無阻** (一)準備活動：各組以行進運球繞圓錐進行熱身。 (二)發展活動 1.教師將場地分成5站，讓學童分站學習不同的運球方式，各站循環5分鐘。 (1)第一站：左右運球 (2)第二站：前後運球 (3)第三站：胯下運球 (4)第四站：背後運球 (5)第五站：雙手運球 2.運球設計師 3.搶得先機 (三)總結活動	行為檢核： 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。	
十三	三.勇闖飲食島	健體E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體E-C3 具備理解與關心本土、國際體	**壹、健康** **三.勇闖飲食島** **【活動2】飲食指南針** (一)教師透過提問引起動機 (二)教師說明熱量 (三)教師提問：人需要多少熱量？每個人需要的熱量都一樣嗎？	口頭評量： 1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 行為檢核：能自我反省並修正飲	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

		育與健康議題的素養，並認 識及包容文化的多元性。	(四)教師播放電子書，請學童幫小裘了解自己的熱量需求。 (五)教師請學童依照步驟，找出自己一天所需的熱量，並進行巡視和指導。 (六)教師說明六大類食物代換分量 (七)教師引導學童完成挑戰時間 1.觀察力行的條件 2.觀察生活強度與六大食物份數圖，依照力行的條件檢視所需的食物份數。 3.檢視份數檢核表。 4.教師提問 (1)力行規畫的菜單都符合嗎？ (2)可以給力行的建議	食習慣，持續促進健康。	
十三	九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	**貳、體育** **九.勇闖籃球殿堂** **【活動3】合作無間** (一)準備活動 1.教師介紹傳球的重要性及代表性人物—小艾爾文·強森。 2.可延續上一節課的組別，每次比賽兩名學童留在自己的主場防守，派出三名學童進行進攻。 3.請各組事先安排進攻及防守輪序，讓每個學童上場機會均等。 4.比賽中讓每個學童皆有任務。	口頭評量:能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 行為檢核: 1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。	

		樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(二)發展活動 1.相傳不斷 2.傳球魔術師 (三)總結活動:學童利用課後網路搜尋介紹過的球員。 **【活動4】籃上功夫** (一)準備活動 1.活動中可搭配IPAD 及APP 觀察動作予以修正，或組員互相觀察修正。 2.引導說明學童在比賽中，因個人動作不足無法取得分數原因，帶入投籃。 3.活動中讓各組練習簡單到難的投籃動作 (二)發展活動 1.標準投籃 2.定點投籃 3.上籃我最行	3.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	
十四	三.勇闖飲食島	健體E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體E-C3 具備理解與關心本土、國際體	**壹、健康** **三.勇闖飲食島** **【活動3】飲食聯合國** (一)教師播放電子書，並請學童分享嘗試多元飲食的經驗。 (二)教師說明臺灣不同族群的多元飲食文化 1.臺灣多元族群融合的原因 2.教師播放電子書，請學童觀察臺灣各族群的飲食文化。 3.教師歸納	口頭評量:1.能說出多元飲食文化的由來與特色。 2.能說出選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

		育與健康議題的素養，並認 識及包容文化的多元性。	(三)教師介紹臺灣不同地區的特色飲食文化，並說明特色小吃受民眾喜愛，但食物美味的背後仍要留意飲食健康。 1.教師提問 2.教師請學童分組，討論還有哪些特色小吃可能對健康產生影響，並請學童上臺分享。 (四)教師說明世界各國的多元飲食文化特色，並請學童自由分享曾吃過的異國美食。		
十四	九.勇闖籃球殿堂	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力並以創新思考方式因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **九.勇闖籃球殿堂** **【活動4】籃上功夫** 4.籃截戰:教師解說活動進行方式。 5.鬥牛行不行 **【活動5】比賽開始** (一)在籃球賽場上，除了球員之外，還有教練、裁判、觀眾或防護員等角色，每一個都不可或缺，擔任不同角色。 1.組隊 2.賽事安排 3.熱身 4.場地及人員準備 5.上場比賽 6.賽後檢討。 (二)完成活力存摺	行為檢核:1.能使用3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 3.能在3 對3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 4.透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件2-5(國中小各年級適用)

十五	三.勇闖飲食島	健體E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認 識及包容文化的多元性。	**壹、健康** **三.勇闖飲食島** **【活動3】飲食聯合國** (五)教師提問:各國的飲食文化當中，有沒有需要注意的地方呢？ (六)教師分析各國飲食文化需留意事項 (七)教師提問:除了各國飲食文化之外，你還觀察到哪些多元的飲食文化？ (八)教師說明蔬食文化和宗教飲食文化 教師提問:面對他人有宗教信仰的飲食禁忌時，應該用何種態度因應呢？ (九)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量 1.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。 2.能說出自己飲食習慣的成因，反思後改進。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
十五	十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人 互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十.平衡木上的不倒翁** **【活動1】一二三木頭人** (一)準備活動 1.教師介紹平衡木運動。 2.平衡木規則 (二)發展活動 1.平衡木上法及下法 2.靜止平衡 3.挑戰一下	口頭評量:能認識訓練平衡的設施、場域。 行為檢核: 1.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 2.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。	

			4.活動結束後，請學童分享並詢問做完的感覺？ (三)總結活動 **【活動2】動態平衡不平衡** (一)準備活動 1.暖身運動，進行肢體的伸展。 2.課程內容:維持動態平衡、介紹身體組成概念說明平衡能力的重要性。 (二)發展活動:平衡木步法 1.向前走步 2.側併走步	3.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 4.能解決練習時所面臨的問題。	
十六	四.守護青春	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動1】危險在身邊** (一)教師播放電子書情境，請學童看完情境漫畫，回答以下問題: 1.小志做了哪些事情讓自己遭遇危險？ 2.在網路傳輸個人資料、照片、影片，可能會有什麼風險？ 3.網路交友有什麼風險？ (二)教師繼續引導學童觀察漫畫情境 (三)教師說明小志受害後的反應，並討論親友可以為受害者做出的行動。 (四)教師播放電子書情境，引導學童認識性剝削。 (五)教師播放電子書情境，引導學童認識性騷擾。	口頭評量: 1.能說出性剝削、性騷擾的定義。 2.能說出個資外洩的嚴重性。 3.能說出性剝削及性騷擾的樣態。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

附件2-5(國中小各年級適用)

十六	十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人 互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十.平衡木上的不倒翁** **【活動2】動態平衡不平衡** 3.向後走步 4.剪刀石頭布:看誰走一步 5.學習小錦囊:進行活動前，教師應提醒學童注意事項。 (三)總結活動 **【活動3】平衡木上的躍動** (一)準備活動:教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體的伸展。 (二)發展活動 1.結伴同行 2.你丟我撿	行為檢核: 1.能嘗試練習不同方法，讓個人或與同伴運用身體做出動態平衡。 2.能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3.能解決練習時所面臨的問題。 4.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 5.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	
十七	四.守護青春	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動1】危險在身邊** (六)教師播放電子書情境，引導學童認識性侵害。 (七)教師說明性侵害的相關法律 (八)教師進行性騷擾及性侵害的迷思澄清 (九)遭遇性暴力事件後，應該怎麼辦？	口頭評量: 1.能說出性侵害的定義。 2.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3.能說出因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。	◎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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸

			(十)綜合討論 (十一)教師以「身體自主權」的概念總結 (十二)演練時間	4.能說出身體自主權的概念。 5.能表達對身體自主權的重視。 行為檢核:能於不同生活情境表現自我保護的技能。	凌的概念及其求助管道。
十七	十.平衡木上的不倒翁	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人 互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十.平衡木上的不倒翁** **【活動3】平衡木上的躍動** 3.平衡木上的旋轉 4.每次旋轉半圈為基本單位，右腳右跨向右轉、左腳左跨向左轉。在地上練習數次後，再移到平衡木上練習。 5.教師提醒學童遇到旋轉不順暢時，可以觀摩其他成功同學做的步驟，並且先在地面上的直線練習穩定後，依序上平衡木嘗試看看。 (三)總結活動 **【活動4】平衡特攻隊** (一)準備活動 1.教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體的伸展。 2.教師說明課程內容:分組比賽、策略應用、課後延伸學習。 (二)發展活動 1.教師指導學童在平衡木上完成一整套動作	行為檢核:1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。 4.能解決練習時所面臨的問題。 5.能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 6.競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。 7.在練習的過程中，能解決在平	

			2.學童對前一組同學進行動作展演的評分 3.教師提醒 4.完成活力存摺 (三)總結活動	衡木上所遇到的動作挑戰。 8.能給予伙伴鼓勵與陪伴。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
十八	四.守護青春	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動2】網路停看聽** (一)教師播放電子書，請學童回答問題: (二)教師說明網路霸凌 (三)教師說明維繫友誼的正確方式 (四)教師說明遭遇網路霸凌的應對方法 (五)教師提問:如果看見別人遭受網路霸凌的情況，你可以怎麼做？ (六)教師歸納 (七)演練時間	口頭評量:1.能說出維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能說出預防及因應網路霸凌的方法。	◎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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
十八	十一.好球強強滾	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	**貳、體育** **十一.好球強強滾** **【活動1】認識法式滾球** (一)準備活動:教師介紹法式滾球，引導學童認識不同國家的球類運動與文化。 (二)發展活動 1.認識法式滾球球具	口頭評量:1.能說出法式滾球的由來與賽事。 2.能說出法式滾球運動的精神與規範。 行為檢核:1.透過遊戲體驗，解決	

		樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2.擲球姿勢、滾球規則 **【活動2】滾出樂趣** (一)準備活動：教師帶領學童認識法式滾球場地，選擇適合的場地進行滾球遊戲。 (二)發展活動 1.場地說明 2.滾球動作與練習	練習與比賽的問題。 2.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	
十九	四.守護青春	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動3】愛滋面面觀** (一)教師播放電子書情境，詢問什麼是愛滋病？ 2.教師說明免疫系統被破壞的例子 (二)教師說明愛滋病的傳染途徑 1.血液傳染 2.體液傳染 3.母子垂直感染 (三)教師說明愛滋病的症狀 (四)教師詢問學童，已知愛滋病的傳染途徑是否可以推測該如何預防愛滋病？	口頭評量:1.能說出愛滋病及其傳染途徑。 2.能說出愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能說出愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。	◎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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
十九	十一.好球強強滾	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認	**貳、體育** **十一.好球強強滾** **【活動2】滾出樂趣** 3.搶占先機	口頭評量:能說出法式滾球進攻、防守的比賽規則。	

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	4.圈圈密碼 5.滾球積分賽 (三)總結活動 **【活動3】法式滾球賽事通** (一)準備活動:教師透過前一堂課的遊戲體驗，說明法式滾球的比賽規則。 (二)發展活動 1.到實際法式滾球場地，說明法式滾球的比賽規則，包含投擲者所站的投擲圈位置、投擲的順序、擲球後依據距離與目標球距離決定先後。 2.說明計分與得分方式。 3.在比賽中綜合思考目標球的位置、距離與自己擲球動作、方式和手臂擺動力道，以及做為不同任務球員面對實際狀況的因應戰術。	行為檢核:1.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3.能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4.在賽事中體驗、思考並解決問題。	
二十	四.守護青春 **【期末評量】**	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動3】愛滋面面觀** (五)教師播放電子書情境，詢問學童:「與愛滋病患者相處時，哪些行為不會感染愛滋病？」 (六)教師歸納以上答案 (七)教師歸納說明 (八)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量: 1.能分辨性騷擾的樣態。 2.能說出愛滋病及其傳染途徑。 行為檢核:1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及

					其求助管道。
二十	十一.好球強強滾 **【期末評量】**	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	**貳、體育** **十一.好球強強滾** **【活動3】法式滾球賽事通** (三)總結活動 1.教師總結法式滾球的遊戲規則，並預告下堂課進行正式法式滾球比賽。 (1)法式滾球比賽分為單人、雙人與三人賽。 (2)球員任務 (3)當全員都擲完後，最靠近目標球者為勝隊，先獲得13分的隊伍贏得比賽。 **【活動4】滾球大賽** (一)準備活動 1.分組檢視依據檢查表確認比賽場地與配備的準備狀況。 2.請各組代表報告完成準備狀況。 (二)發展活動 1.分組進行滾球大賽。 2.教師觀察指導，並適時講解說明或做為評判。 (三)總結活動 1.團體討論 2.回家作業	口頭評量:1.能說出法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。 行為檢核:1.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 2.在賽事中體驗、思考並解決問題。 3.透過比賽，演練進攻、防守策略。 4.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5.能在比賽中表現合作與團隊精神。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件2-5(國中小各年級適用)

二十一	四.守護青春	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**壹、健康** **四.守護青春** **【活動3】愛滋面面觀** (五)教師播放電子書情境，詢問學童:「與愛滋病患者相處時，哪些行為不會感染愛滋病？」 (六)教師歸納以上答案 (七)教師歸納說明 (八)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量: 1.能分辨性騷擾的樣態。 2.能說出愛滋病及其傳染途徑。 行為檢核:1.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 2.能自我檢核網路使用習慣。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
二十一	十一.好球強強滾	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的	**貳、體育** **十一.好球強強滾** **【活動3】法式滾球賽事通** (三)總結活動 1.教師總結法式滾球的遊戲規則，並預告下堂課進行正式法式滾球比賽。 (1)法式滾球比賽分為單人、雙人與三人賽。 (2)球員任務 (3)當全員都擲完後，最靠近目標球者為勝隊，先獲得13分的隊伍贏得比賽。 **【活動4】滾球大賽** (一)準備活動	口頭評量:1.能說出法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2.向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。 行為檢核:1.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 2.在賽事中體驗、思考並解決問題。	

		素養，並認識及包容文化的多元性。	1.分組檢視依據檢查表確認比賽場地與配備的準備狀況。 2.請各組代表報告完成準備狀況。 (二)發展活動 1.分組進行滾球大賽。 2.教師觀察指導，並適時講解說明或做為評判。 (三)總結活動 1.團體討論 2.回家作業	3.透過比賽，演練進攻、防守策略。 4.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5.能在比賽中表現合作與團隊精神。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣隆華國民小學115學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	六年級，共1班
教師	六年級教學團隊	上課週/節數	每週3節，18週，共54節

課程目標:

1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。

2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。

3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。

4.能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。

5.能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。

6.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。

7.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。

8.能表達促進友誼及自我認同的觀點。

9.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。

10.能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。

11.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。

12.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。

13.能認識不同的角力運動招式及動作要領。

14.能表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。

15.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件2-5(國中小各年級適用)

一	一.天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**壹、健康** **一.天生我才必有用** **【活動1】悅納的前奏** (一)教師播放電子書，請學童閱讀課文後，引導學童反思「喜歡自己」嗎？何謂是「喜歡自己」？ (二)教師總結學童回答，從生理、心理、家庭、社會四個面向解釋自我概念。 (三)教師指導學童，試著用四個面向認識自己。 (四)教師引導學童依據四個面向填寫「我眼中的自己」。 (五)教師引導學童填寫「別人眼中的我」。	口頭評量:能從生理、心理、家庭、社會等面向說出自我概念。 行為檢核:能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。
一	五.身體書法家	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **五.身體書法家** **【活動1】舞文弄墨** (一)準備活動:教師引導學童想像思考，如何運用身體書寫的正向動機。 (二)發展活動 1.舞解永字祕訣 2.表演麥克風 3.教師提問 (1)如果能調整速度或善加利用空間轉變方向，你會發現什麼？ (2)不同速度設定後的表演練習，是否更生動有趣呢？	行為檢核:能分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。	

			4.請學童分小組一起表演，將每個表演者設定不同的開始時間。 (三)總結活動		
二	一.天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**壹、健康** **一.天生我才必有用** **【活動2】自我悅納進行曲** (一)教師播放電子書，請學童閱讀課文中小裘發表自我看法的情境。 (二)教師解說「自我悅納停看聽」 (三)教師提問：小裘害怕在眾人面前說話，但是她羨慕別人有這項能力，她可以怎麼做？ (四)教師引導學童觀察「自我悅納停看聽」的範例。 (五)教師講解範例後，按步驟引導學童完成獨立演練。 (六)教師歸納	口頭評量：能說出自我悅納的定義。 行為檢核：能按照步驟練習自我調適達到自我悅納	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。
二	五.身體書法家	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **五.身體書法家** **【活動2】字裡行間** (一)準備活動 1.教師預先將學童依照班級人數適切分組。 2.教師介紹表演特性與指導學童共同完成構畫設計 3.教師引導學童思考在這些任務中可能遇到什麼困難，該怎麼解決。 (二)發展活動	口頭評量：能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 行為檢核：能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表。	

			1.發想隊形 2.「字」說自話 3.摩斯密碼挑戰 4.合作無間 (三)總結活動		
三	一.天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**壹、健康** **一.天生我才必有用** **【活動2】自我悅納進行曲** (一)教師播放電子書，請學童閱讀課文中小裘發表自我看法的情境。 (二)教師解說「自我悅納停看聽」 (三)教師提問：小裘害怕在眾人面前說話，但是她羨慕別人有這項能力，她可以怎麼做？ (四)教師引導學童觀察「自我悅納停看聽」的範例。 (五)教師講解範例後，按步驟引導學童完成獨立演練。 (六)教師歸納 **【活動3】潛能發揮交響曲** (一)教師提問：潛能是什麼？ (二)特質測驗 (三)教師引導學童完成「我的能力冰山」及「最強特質選拔賽」評量。	口頭評量：1.能說出自我悅納的定義。 2.能說出潛能的定義。 行為檢核：1.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納 2.能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。

			(四)職業興趣測驗:教師接續說明前一頁的測驗目的,職業興趣分成六種類型,依據字母排序測驗者適合從事的職業。 (五)教師歸納		
三	五.身體書法家 六.鈴上雲霄	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	**貳、體育** **五.身體書法家** **【活動2】字裡行間** (一)準備活動 1.教師預先將學童依照班級人數適切分組。 2.教師介紹表演特性與指導學童共同完成構畫設計 3.教師引導學童思考在這些任務中可能遇到什麼困難,該怎麼解決。 (二)發展活動 1.發想隊形 2.「字」說自話 3.摩斯密碼挑戰 4.合作無間 (三)總結活動 **【活動3】舞墨見真章** (一)教師指導學童分組進行表演,提醒欣賞組學童記錄表演中的各項觀察,並給予回饋。 (二)發展活動	口頭評量:1.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 2.分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 3.能說出扯鈴的歷史由來。 行為檢核:1.能討論出場方式、表演位置,並練習各組創作表。 2.能與小組成員完成展演,表現小組的創作成果。 3.能與家人互動,宣導身體活動促進健康的效益。	

			1.完成小組共同創作的表演成果。 2.回饋者以多元的視角詮釋表演者的身體活動特色。 3.向家人宣導身體活動促進健康的作法，增進與家人的互動。 (三)總結活動 **六.鈴上雲霄** **【活動1】鈴舞翩翩** (一)準備活動 1.熱身活動 2.引起動機:透過扯鈴故事引起學童學習扯鈴的興趣，再進一步引導學童認識更多扯鈴招式。 (二)發展活動 1.猴子翻筋斗 2.直上青雲I	4.能做出正確的扯鈴動作。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
四	一.天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**壹、健康** **一.天生我才必有用** **【活動3】潛能發揮交響曲** (七)職業潛能探索:教師引導學童分析自己的興趣和選擇的職業類型是否相似。 (八)教師進行單元統整後，分項說明健康心理為廣闊的面向，可以透過多方探索去檢視和培養。 (九)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量:1.能說出從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 2.能省思並回答關於自我悅納的問題。 行為檢核:能規畫充實職業	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E5 探索自己的價值觀。

附件2-5(國中小各年級適用)

				需具備技能的方法。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
四	六.鈴上雲霄	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	**貳、體育** **六.鈴上雲霄** **【活動1】鈴舞翩翩** 3.大衛魔術 4.蜻蜓點水 (三)綜合活動:想一想,引導討論 1.除了記熟動作之外,要怎樣才能讓招式做得更穩定呢? 2.扯鈴歪掉或斜斜的怎麼辦呢? 3.想想看哪些招式的動作很雷同? (四)總結活動 **【活動2】棍飛漫天** (一)準備活動 1.熱身活動 2.引起動機:提示上一節課課程內容,並提醒學童除了學會招式之外,雙人動作更是表演時不可或缺的一環。 (二)發展活動 1.薪火相傳 2.直上青雲II	行為檢核: 1.能做出指定的扯鈴動作 2.能了解扯鈴的招式動作,並分析與他人的差異。	

附件2-5(國中小各年級適用)

五	二.解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康** **二.解癮密碼** **【活動1】視聽選擇題** (一)教師準備含有菸酒訊息的平面媒體或影音短片，請學童觀看後回答以下問題: 1.這是一則什麼樣的媒體訊息？ 2.從媒體當中可以發現裡面的主角在做什麼事情？為什麼要刻意呈現？ 3.在酒類廣告當中，會出現何種人物形象？為什麼會找他們來拍廣告？ 4.你還會在什麼地方看到這樣的訊息？ (二)教師播放電子書，引導學童觀察大邁和爸媽在球場看到啤酒廣告的情境。 (三)教師說明批判性思考四步驟。 (四)教師引導學童完成「我與酒類廣告的距離」評量。	口頭評量:能說出媒體隱含的菸酒訊息及影響。 行為檢核:能進行媒體識讀及判斷。	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
五	六.鈴上雲霄	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **六.鈴上雲霄** **【活動2】棍飛漫天** 3.蜘蛛結網 (三)綜合活動:想一想，引導討論。 1.在傳鈴時要怎樣才不會讓鈴搖搖晃晃呢？ 2.要怎樣才能讓兩人的拋接鈴成功率提升呢？	行為檢核: 1.能做出指定的扯鈴動作。 2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3.欣賞扯鈴比賽中的優美動作。	

			(四)總結活動 **【活動3】SHOW TIME** (一)準備活動 1.熱身活動 2.引起動機 (二)發展活動 1.SHOW TIME 2.腦力激盪 3.規畫表演時間1分鐘的詳細步驟 4.技巧點點名 (三)綜合活動:想一想，引導討論。 1.比賽影片中，是不是有包含進場、出場呢？ 2.招式的編排順序有沒有規則呢？ (四)總結活動:活力存摺	4.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5.能利用基本扯鈴動作編排一場表演。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
六	二.解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報	**壹、健康** **二.解癮密碼** **【活動1】視聽選擇題** (五)教師播放電子書情境，引導學童觀察大邁一家發現有人使用電子煙的反應。 (六)教師引導學童完成「我要上去按讚嗎」評量。 (七)教師釐清電子煙的迷思 (八)教師播放電子書，並請學童回答問題:	口頭評量: 1.能說出電子煙對身體的影響。 2.能說出媒體隱含的菸酒訊息及影響。 3.能說出菸酒媒體廣告的規定。 行為檢核:	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

		導有關體育與健康內容的意義與影響。	1.販售菸酒的商店會張貼什麼海報或警語？ 2.為什麼商店會張貼這樣的警語？ 3.教師補充煙酒廣告相關法規說明 (九)教師引導學童分組，完成「菸酒置入大偵蒐」評量。	1.能進行媒體識讀及判斷。 2.能具備破除健康迷思的技能。 3.為維護健康採取相對應的行動。	
六	七.排球高手	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.排球高手** **【活動1】認識夏季奧運會室內排球賽** (一)準備活動:教師介紹夏季奧運會排球比賽賽制。 (二)引導學童填寫2024年巴黎奧運男子排球資格國家 **【活動2】重返比賽** (一)準備活動 (二)發展活動:重返比賽1 (三)教師歸納:每個隊員要一起合作，才能讓整個防守沒有漏洞。 **【活動3】高手的到來** (一)準備活動 (二)發展活動 1.教師說明舉球員的重要性。 2.手勢練習 3.練習時間	行為檢核: 1.能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 2.能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 3.能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	

			4.高手傳球動作練習 5.練習時間:長傳短傳我都行 6.重返比賽2:高手首戰 7.練習時間:左右開弓 (三)總結活動		
七	二.解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康** **二.解癮密碼** **【活動2】危險「癮」誘** (一)教師播放電子書，請學童觀察阿光使用成癮性物質的過程，並回答問題。 1.阿光如何染上毒癮？ 2.吸菸和交友，與染上毒癮有關聯嗎？ 3.使用成癮性物質，對解決生活問題有幫助嗎？ 4.哪些物質也會使人成癮？ (二)教師統整學童回答並說明使用成癮性物質的因素。 (三)教師歸納:吸菸、酗酒或吸毒的人，可能是在課業、工作、家庭或人際關係上遇到了困難，藉由成癮性物質紓解或逃避。 (四)教師播放電子書，請學童觀察毒品的特性以及危害。 (五)教師詢問學童，在毒品的控制下毒癮者會對社會造成危害嗎？	口頭評量:1.能說出使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等 2.能說出成癮性物質的特徵及危害因素影響。	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

附件2-5(國中小各年級適用)

七	七.排球高手	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.排球高手** **【活動4】每輪每換** (一)準備活動 (二)發展活動 1.排球輪轉方式介紹 2.重返比賽3:四大高手 (三)總結活動	口頭評量:能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 行為檢核: 1.能判斷來球時應該做高手或低手動作。 2.能知道並做出輪轉方向及位置。	
八	二.解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康** **二.解癮密碼** **【活動2】危險「癮」誘** (六)教師說明成癮性物質治療方式 (七)教師介紹戒斷症狀與減緩不適方式 (八)教師依據教學方式，請學童個別或分組討論課本上的三個問題，並鼓勵學童發表。 (九)教師歸納:毒品不只危害自身健康、影響人際關係，還會衍生出社會問題。	口頭評量: 能說出成癮性物質的治療方式。 行為檢核: 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			(十)教師提問:面對毒品,我們該用什麼方式表達不碰毒品的決心? 1.拒毒五招 2.教師指導學童觀察三種情境,並選用拒毒五招中的方法應對。 3.教師可提供範例讓學童參考,並鼓勵學童多加發表不同想法。		
八	七.排球高手 八.桌球精靈	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	**貳、體育** **七.排球高手** **【活動5】各就各位** (一)準備活動 (二)發展活動 1.練習時間:比賽預備起 2.重返比賽4 3.比賽暫停 4.賽後檢討 5.充電站 6.活力存摺 (三)總結活動 **貳、體育** **八.桌球精靈** **【活動1】隨心所去** (一)準備活動	口頭評量:能說出正式比賽,球場上各角色所擔任的工作。 行為檢核: 1.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略,並在戰術板上畫出,透過返回比賽驗證。 2.能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3.能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。	

			1.熱身活動 2.引起動機:教師先提示之前已經學過的球感練習、向上擊球及反手擊球,再進一步引導學童正手擊球的要領。 (二)發展活動 1.正手擊球 2.正手擊球練習	4.能運用桌球拍做出指定動作。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
九	二.解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康** **二.解癮密碼** **【活動2】危險「癮」誘** (十一)教師說明:使用成癮性物質不是解決問題的方法,如果想要排解情緒,應該接受積極、正向的協助。 1.教師說明「紓解情緒4層面」 2.教師引導學童閱讀「拒癮行動」的情境,請學童以「紓解情緒4層面」的方法協助大邁排解情緒。 3.教師引導學童完成「拒癮宣言」 (十二)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量:能說出菸酒產品對自我形象的影響。 行為檢核: 1.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2.能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為,進行宣示行動。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。

附件2-5(國中小各年級適用)

九	八.桌球精靈	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **八.桌球精靈** **【活動1】隨心所去** 3.發球動作 4.發球動作練習 5.發球小規則 (三)綜合活動 1.將全班學童分成五至六人一組，每組20顆球。 2.依序每人一次發一顆球，進球數最高組獲勝。 (四)總結活動 **【活動2】精準打擊** (一)熱身活動 (二)發展活動 1.精準打擊	行為檢核: 1.能運用桌球拍做出指定動作。 2.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。	
十	三.健康新攻略 **【期中評量】**	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **三.健康新攻略** **【活動1】傳染病知多少** (一)教師播放電子書，引導學童觀察新聞報導傳染病的情境後提問。 1.主播提到的傳染病是什麼？ 2.腸病毒是藉由什麼方式傳染？ 3.腸病毒的重症危險群體是哪些人？	口頭評量:能說出導致傳染病盛行的因素。	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。

			4.腸病毒的重症前兆為何？ 5.教師歸納說明:病原體、傳染途徑及容易被感染的人,就是構成傳染病流行的三大因素。 (二)教師說明傳染病因素1:病原體		
十	八.桌球精靈 **【期中評量】**	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	**貳、體育** **八.桌球精靈** **【活動2】精準打擊** 2.正反擊球練習I (三)綜合活動:想一想,引導討論。 1.想想看自己或隊友哪些動作做得很棒呢？ 2.要怎樣才能控制方向將球打到目標區域呢？ (四)總結活動 **【活動3】終身運動** (一)盧森堡奶奶圓桌球夢 (二)面對高齡化社會,終身運動是現今重要的議題,教師提出問題讓學童思考、討論,並讓學童了解養成終身運動的好習慣。 (三)正反擊球練習II (四)還有哪些運動適合作為終身運動？為什麼呢？	行為檢核: 1.能運用桌球拍做出指定動作。 2.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 3.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	
十一	三.健康新攻略	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日	**壹、健康** **三.健康新攻略** **【活動1】傳染病知多少** (三)教師說明傳染病因素2:傳染途徑	口頭評量:1.能說出導致傳染病盛行的因素。	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。

		常生活中運動與健康的問題。	(四)教師說明傳染病因素3:容易被感染的人 (五)教師播放電子書，並說明如何對應三大因素來預防傳染病。 1.滅絕病原體 2.阻絕傳染途徑 3.提高抵抗力	2.能說出對應傳染病三大因素的預防方法	
十一	八.桌球精靈 九.角力主角我來當	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **八.桌球精靈** **【活動3】終身運動** (五)綜合活動:活力存摺 1.奧運團體賽 2.填寫出賽紀錄單 3.自我加強運動規畫 4.引導討論 5.比賽後討論看看在比賽中，自己有哪些技巧是需要在熟練或改進的嗎？ (六)總結活動 **九.角力主角我來當** **【活動1】認識角力運動** (一)準備活動:角力運動的起源歷史 (二)發展活動 1.角力服裝 2.角力比賽場地	口頭評量:1.能說出終身運動的重要性。 2.能說出角力運動項目的設施、場域。 行為檢核:能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件2-5(國中小各年級適用)

十二	三.健康新攻略	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **三.健康新攻略** **【活動2】常見傳染病大攻略** (一)教師播放電子書，說明水痘的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。 (二)教師播放電子書，說明病毒性肝炎的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	口頭評量：能說出臺灣常見傳染病「水痘、病毒性肝炎」的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。
十二	九.角力主角我來當	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **九.角力主角我來當** **【活動2】認識角力三式** (一)準備活動 1.教師說明當今國際角力比賽形式有希臘羅馬式和自由式兩種，比賽時皆按體重分級進行。 2.角力分為「希羅式」與「自由式」 (二)發展活動 1.希臘羅馬式比賽規定 2.自由式 3.沙灘角力 (三)總結活動 **【活動3】角力練功房** (一)準備活動 (二)發展活動 1.學習站立「姿勢」	口頭評量：能說出不同的角力運動招式。 行為檢核：能完成自由式角力基本動作練習。	

			2.步法 3.手推肩膀		
十三	三.健康新攻略	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **三.健康新攻略** **【活動2】常見傳染病大攻略** (三)教師播放電子書，說明結核病的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。 (四)教師播放電子書，說明新冠併發重症(COVID-19)的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	口頭評量: 能說出臺灣常見傳染病「結核病、新冠併發重症(COVID-19)」的感染症狀、傳染途徑、治療方法和預防措施。	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。
十三	九.角力主角我來當	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **九.角力主角我來當** **【活動3】角力練功房** 4.一觸即發 **【活動4】來場趣味自由式角力賽吧！** (一)準備活動 (二)發展活動 1.兩人一組進行比賽練習，從禮開始、學習做好預備姿勢，透過實際的上場經驗，體驗比賽選手的應對進退。 2.MIT的冠軍女兒——角力甜心陳玟陵 3.完成活力存摺 (三)總結活動	行為檢核: 1.能完成自由式角力基本動作的練習。 2.能透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件2-5(國中小各年級適用)

十四	三.健康新攻略	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **三.健康新攻略** **【活動3】健康照護行動 GO** (一)教師說明疾病可能造成多種負面影響，而實施預防性健康自我照護行動，能為生活帶來許多好處。 (二)教師說明預防性健康自我照護的好處 (三)教師引導學童完成預防性健康自我照護十全大補法 (四)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量: 1.能說出預防性健康自我照護的原則。 2.能說出實行預防性健康自我照護的方法及好處。 行為檢核: 能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。
十四	十.百發百中	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動	**貳、體育** **十.百發百中** **【活動1】乾坤一擲** (一)準備活動 (二)發展活動 1.擊倒金字塔 2.球從天降 3.海底撈月 4.陣地攻防戰	行為檢核: 1.能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 2.與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	

		和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(三)綜合活動 1.教師提問三種擲準活動各適合使用哪種投擲方式呢？ 2.各組再次個別體驗三種擲準活動驗證討論的結果。 3.將驗證的結果填入課本。		
十五	四.迎向未來	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**壹、健康** **四.迎向未來** **【活動1】友情無價** (一)回憶光廊：教師引導學童討論。 1.離畢業的日期還有幾天呢？ 2.在小學6年，哪些與同學一起經歷的事件最讓你印象深刻？ (二)教師播放電子書，引導學童討論情境。 (三)教師指導學童分組討論 1.除了課本情境，你還有其他類似的經驗嗎？ 2.針對四種困擾，小組一起統整出各自造成的原因。 3.這四個情境對內心的影響是正面還是負面居多？ (四)教師引導學童討論主角的困擾解套方法，與同學分享看法並說明理由，各組選出最好的方法發表。 (五)教師歸納 1.請全班票選各小組報告的方法，依序排名，並發表各情境名列第一的方法能受到大家肯定的原因。 2.對照課本主角的反應與同學選出的方法，哪個比較正向？	口頭評量：能說出人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 行為檢核：能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。

附件2-5(國中小各年級適用)

十五	十.百發百中	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十.百發百中** **【活動2】迷你保齡球** (一)準備活動 (二)發展活動 1.場地布置 2.說明迷你保齡球規則 3.教師提問 4.分組進行迷你保齡球比賽。 (三)綜合活動 1.教師提問:比賽前討論的策略是否有效？ 2.修正後策略後再進行一局迷你保齡球賽驗證策略。 3.依此模式進行三局比賽，請各組分享比賽策略。 4.教師揭示標的性球類運動的關鍵運動能力。 **【活動3】擊球逐洞向前走** (一)準備活動 (二)發展活動 1.一球入魂 2.攻門挑戰賽	口頭評量:1.能說出終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 行為檢核: 1.藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 2.能表現良好的木球擊球動作。 3.檢視自己揮桿動作的技能表現。	
十六	四.迎向未來	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並	**壹、健康** **四.迎向未來** **【活動1】友情無價**	行為檢核: 能因應生活情境運用人際互動技巧。	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		與團隊成員合作，促進身心健康。	(六)智慧行動錦囊:教師說明如何妥善運用人際互動技巧，提供未來遇到類似情形時有更適宜的解決辦法。 ·情境一 1.給力行的錦囊 2.錦囊的妙用 3.反思討論 4.教師說明 ·情境二 1.給小裘的錦囊 2.錦囊的妙用 3.反思討論 4.教師歸納 5.延伸思考		◎生涯規劃教育涯E7 培養良好的人際互動能力。
十六	十.百發百中 十一.水中樂逍遙	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動	**貳、體育** **十.百發百中** **【活動3】擊球逐洞向前走** 3.逐洞擊球滾過門 4.活力存摺 (三)總結活動 **十一.水中樂逍遙** **【活動1】自由式換氣** (一)準備活動	口頭評量:能說出終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 行為檢核: 1.能表現良好的木球擊球動作。 2.能檢視自己揮桿動作的技能表現。 3.能學會換氣	

附件2-5(國中小各年級適用)

		和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	(二)發展活動:教師示範、講解動作要領並請學童操作。 1.換氣節奏練習 (1)韻律呼吸複習 (2)水中轉頭換氣 (3)岸邊划手換氣 (4)水中行進划手換氣	節奏:韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 4.能學會持浮板打水划手換氣。 5.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
十七	四.迎向未來 **【畢業考】**	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**壹、健康** **四.迎向未來** **【活動1】友情無價** ·情境三 1.給歆歆的錦囊 2.錦囊的妙用 3.反思討論 4.行動演練 ·情境四 1.給大邁的錦囊 2.錦囊的妙用	行為檢核: 能因應生活情境運用人際互動技巧。	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。

			3.反思討論 4.延伸活動		
十七	十一.水中樂逍遙 **【畢業考】**	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十一.水中樂逍遙** **【活動1】自由式換氣** (5)持浮板打水划手換氣 (6)捷泳聯合動作 2.游泳接力賽 3.各隊討論安排棒次及提醒游泳的技巧。 (三)總結活動	行為檢核: 1.能學會換氣節奏:韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2.能學會持浮板打水划手換氣。 3.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。	
十八	四.迎向未來	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**壹、健康** **四.迎向未來** **【活動2】天下無不散的筵席** (一)教師引導學童討論畢業前的心情寫照。 (二)請你跟我這樣做:教師說明轉換畢業焦慮的方法。 (三)教師引導學童進行反思時間 (四)教師歸納 (五)教師指導學童完成活力存摺 (六)教師指導學童完成閱讀題	口頭評量:1.能說出轉換畢業分離焦慮的方法。 2.能說出分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能說出有效解決生活困擾的做法。	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。

				4.能表達促進友誼及自我認同的觀點。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	
十八	十一.水中樂逍遙	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **十一.水中樂逍遙** **【活動2】水球運動 Water polo** (一)準備活動 (二)發展活動 1.介紹水球運動的場地及正式比賽規則 2.水球基礎動作練習 3.戰術討論 4.活力存摺 (三)總結活動	口頭評量:能說出水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 行為檢核: 1.能進行水球基礎動作:水中傳接球、水中運球、水中射門。 2.能進行水球比賽，並相互討論戰術。 3.能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。