

南投縣潭南國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	六年甲班
教師	六年級教師	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。
16. 能正確進行籃球的基本傳球與運球動作，連貫完成籃球帶球與上籃動作。。
17. 學會正確的接棒技巧並提升耐力表現，熟練接棒時機並強化長跑耐力。

18. 能以正確姿勢執行排球低手接球，學習高手接球技巧並穩定接球動作。 19. 學習匹克球基本反彈技巧與球感控制。 20. 認識足壘球規則並嘗試基本踢球動作。 21. 學習基本水中漂浮與呼吸技巧，能配合呼吸完成簡單游泳動作。 22. 練習閃避與擲球技巧並培養反應力。 23. 熟悉平球擊球技巧並控制方向，在參與樂樂棒球分組比賽中能理解戰術。					
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 (必填)	單元名稱				
一	一. 環境體檢大行動(健)	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	籃球(體)	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 籃球(傳球、運球、投籃) (一)準備活動：籃球操＋繞場運球熱身遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	行為檢核： 1. 能完基本的傳球、運球、投籃技巧。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	(二)發展活動： 1. 傳球技巧：胸前傳、地板傳（兩人一組） 2. 運球技巧：直線運球+Z 字運球 3. 投籃示範與原地練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接力：運球+傳球+投籃接力賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	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。	
二	一. 環境體檢大行動(健)	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。
二	接力、耐力跑(體)	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 接力、耐力跑(接棒練習、3K) (一)準備活動：動態伸展操+慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 3 公里慢跑。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 3 公里慢跑。 3. 能選擇適合自己的運動項目，並	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	依所需的體適能安排運動計畫。	
三	一. 環境體檢大行動(健)	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 5. 教師可補充其他汙染種類 (1)光汙染 (2)輻射汙染	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。
三	排球(體)	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 排球(低手接球) (一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範低手接球動作與站姿 2. 對牆練習→兩人一組對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：三人一組輪流接發球競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成低手接球動作。 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。	
四	一. 環境體檢大行動(健)	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	壹、健康 單元一、環境體檢大行動 【活動 2】汙染改善家	口頭評量： 能說出不同汙染形式，	◎環境教育

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	(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。 (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。	發想解決方法，並實行適當的保健行為。	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。
四	匹克球(體)	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 匹克球-練習反彈球(牆壁) (一)準備活動：自由對牆反彈球+反應球遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 拍握法、基本反彈球練習 2. 控制反彈方向與力道（地板/牆面），讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：闖關遊戲：10 次成功反彈過牆得 1 分，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出匹克球運動對健康的好處。 行為檢核： 1. 能完成反彈球揮擊動作。 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。	
五	一. 環境體檢大行動(健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考	壹、健康 一. 環境體檢大行動	行為檢核：能公開參與	◎環境教育

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	【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。	生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	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。
五	足壘球(體)	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 足壘球 (一)準備活動：原地高抬腿＋繞場踢球接力，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 基本踢球姿勢教學與練習 2. 傳球與停球配合訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組 3 對 3 短局比賽（簡化規則），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與停球的動作要領。 2. 能正確完成跑壘的動作。	
六	一. 環境體檢大行動(健)	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） 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）	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。 2. 能完成環境汙染改善計畫，建立	◎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 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(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	健康的生活環境。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
六	游泳(體)	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 游泳 (一)準備活動：暖身操＋岸上游泳動作模擬，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 呼吸與漂浮練習 2. 自由式基本腿部動作教學，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：水中分組練習漂浮與划水，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做到漂浮及自由式打水的動作要領。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。
七	二.人生製造公司(健)	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？	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。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			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	4. 能分析不同人生階段的差異性。	
七	游泳(體)	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 游泳 (一)準備活動：岸上伸展與游泳動作複習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 配合呼吸的手腳協調練習 2. 以自由式練習泳姿，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 3. 仰漂練習 (三)綜合活動：短距離划水比賽與小組競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做到自由式的動作要領。 2. 能做出仰漂的動作要領。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。
八	二. 人生製造公司(健)	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	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。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			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？	4. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。	
八	游泳(體)	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 游泳 (一)準備活動：暖身＋水中練習出發姿勢，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 自由式持續換氣游泳練習 2. 呼吸換氣節奏訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：模擬實戰游泳接力活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做出正確蹬牆出發動作。 2. 能完成自由式持續換氣。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。
九	二. 人生製造公司(健)	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	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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(十三)教師歸納		
九	游泳(體)	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 游泳 (一)準備活動：團體暖身操＋複習上週內容，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 個別動作矯正與技巧強化 2. 組間技能輪流練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度。 (三)綜合活動：分組接力競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能安全的進行自由式接力比賽。 2. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。
十	二.人生製造公司(健)	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？ (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	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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(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		
十	接力、耐力跑 (體)	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 接力、耐力跑(接棒練習、3K) (一)準備活動：操場熱身＋基本節奏跑，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 分段模擬接力跑 2. 配合節奏與傳棒穩定性練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：3K 慢跑，讓學生在真實情境中實踐所學，增進臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能正確做出傳接棒動作。 2. 能完成完成 3k 慢跑。	
十一	二. 人生製造公司(健)	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。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

				紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十一	排球(體)	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 排球-高手接球 (一)準備活動：手眼協調遊戲+接球預備動作，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範高手接球技巧 2. 分組練習接高手球，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接球輪流挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確高手傳接球動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	
十二	三. 勇闖飲食島(健)	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。 (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	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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			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？		
十二	匹克球(體)	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 匹克球-小組對打練習 (一)準備活動：場地布置＋反應遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 分組 2 對 2 對打練習 2. 控制球速與反彈角度訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組循環賽制練習賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	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. 透過比賽，演練進攻防守策略。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
十三	三. 勇闖飲食島(健)	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。	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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(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。		
十三	足壘球(體)	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 足壘球 (一)準備活動：帶球小組接力賽＋熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球與守備站位教學 2. 小組模擬比賽輪流實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：2 隊比賽簡化回合，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與守備的動作要領。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
十四	三. 勇闖飲食島(健)	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 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？ (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	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食習慣，持續促進健康。	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(1)力行規畫的菜單都符合嗎？ (2)可以給力行的建議		
十四	羽球(體)	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 羽球-發球、分組對打 (一)準備活動：發球動作模仿＋手臂暖身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 高遠球與短球發球技巧練習 2. 對打練習輪替進行，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：雙人賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能正向的與隊友討論，發展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發球動作。 3. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	
十五	三. 勇闖飲食島(健)	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 (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 (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	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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			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。		
十五	躲避球(體)	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 躲避球-分組對打 (一)準備活動：反應練習+傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
十六	三. 勇闖飲食島(健)	健體 E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十六	樂樂棒球(體)	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 樂樂棒球-傳接球、揮棒 (一)準備活動：模仿揮棒＋短距傳接球，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 揮棒基本姿勢練習 2. 傳接球與擊球順序演練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：模擬簡單比賽流程，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做出教師指導的運動技巧。 2. 能從練習當中意識到身體在揮棒中的變化。	
十七	四. 守護青春(健)	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。
十七	籃球(體)	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。	貳、體育 籃球-帶球上籃 (一)準備活動：障礙繞行運球熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範與練習運球→上籃流程	行為檢核： 1. 能正確做出上籃動作。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	2. 分組反覆練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組 2 對 2 模擬進攻練習，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 4. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	
十八	四. 守護青春(健)	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？ (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	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。 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。	◎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	羽球(體)	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	貳、體育 羽球-平球、分組對打 (一)準備活動：對牆平球擊球練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	行為檢核： 1. 能完成平球擊球動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(二)發展活動： 1. 平球擊球姿勢與控制方向訓練 2. 分組輪打訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：對打競賽活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 3. 競賽中能展現穩定的協調能力。	
十九	四. 守護青春(健)	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。
十九	躲避球(體)	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 躲避球-分組對打 (一)準備活動：傳球、閃避遊戲熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 進攻與閃避動作強化 2. 模擬比賽情境訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：3 隊輪替比賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

				賽策略的問題並解決。	
二十	四. 守護青春 (健)	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。
二十	樂樂棒球(體)	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 樂樂棒球-分組比賽 (一)準備活動：場地規則講解＋熱身活動，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 各位置站位與戰術複習 2. 擬真模擬實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能說出比賽規則。 行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

二十一	四. 守護青春 (健)	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	籃球(體)	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 籃球-分組比賽 (一)準備活動：傳球運球接力＋比賽規則講解，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 各隊練習配合與策略演練 2. 簡單熱身賽，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正式比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出進攻、防守的比賽規則。 行為檢核： 2. 在比賽中體驗、思考並解決問題。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	

南投縣潭南國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	六年甲班
教師	六年級教師	上課週節數	每週 3 節，18 週，共 54 節

課程目標：

1. 學習從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。
2. 學習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. 學習覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。
4. 學習覺察成癮性物質引發的多重問題。
5. 知道臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。
6. 學習養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。
7. 學習具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。
8. 學習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. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。
11. 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. 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. 知道不同的角力運動招式及動作要領。
14. 學習良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。
15. 學習水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。
16. 能正確進行籃球的基本傳球與運球動作，並能連貫完成籃球帶球與上籃動作。
17. 學會正確的接棒技巧並提升耐力表現，熟練接棒時機並強化長跑耐力。
18. 能以正確姿勢執行排球低手接球，學習高手接球技巧並穩定接球動作。。
19. 學習匹克球基本反彈技巧與球感控制。
20. 熟悉平球擊球技巧並控制方向，並於參與樂樂棒球分組比賽理解戰術運用。

21. 認識足壘球規則並嘗試基本踢球動作。 22. 練習閃避與擲球技巧並培養反應力。					
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 (必填)	單元名稱				
一	一. 天生我才必有用(健)	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	樂樂棒球(體)	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 樂樂棒球-打擊、跑壘 (一)準備活動：模仿揮棒＋短距傳接球，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 揮棒基本姿勢練習 2. 傳接球與擊球順序演練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 3. 正確跑壘練習。 (三)綜合活動：模擬簡單比賽流程，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做出教 師指導的運 動技巧。 2. 能從練習 當中意識到 身體在揮棒 中的變化。	
二	一. 天生我才必有用(健)	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	壹、健康 一. 天生我才必有用 【活動 2】自我悅納進行曲	口頭評量： 能說出自我 悅納的定 義。	◎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 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	(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	行為檢核： 能按照步驟練習自我調適達到自我悅納	
二	籃球(體)	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 籃球(傳球、運球、投籃) (一)準備活動：籃球操＋繞場運球熱身遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球技巧：胸前傳、地板傳（兩人一組） 2. 運球技巧：直線運球＋Z 字運球 3. 投籃示範與原地練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接力：運球＋傳球＋投籃接力賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完基本的傳球、運球、投籃技巧。 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。	
三	一. 天生我才必有用(健)	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 (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。 (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	口頭評量： 能說出潛能的定義。 行為檢核： 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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

三	接力、耐力跑 (體)	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 接力、耐力跑(接棒練習、4K) (一)準備活動：動態伸展操＋慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 4 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 4 公里慢跑。 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。	
四	一. 天生我才必有用(健)	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)職業知己知彼：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： 能規畫充實職業需具備技能的方法。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎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	排球(體)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 排球-發球	口頭評量：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範發球動作與站姿 2. 兩人一組對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：三人一組輪流接發球競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成發球動作。 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。	
五	二. 解癮密碼 (健)	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	匹克球(體)	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 匹克球-小組對打練習 (一)準備活動：場地布置＋反應遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	口頭評量： 能利用比賽結果反思自己不足的技	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(二)發展活動： 1. 分組 2 對 2 對打練習 2. 控制球速與反彈角度訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組循環賽制練習賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	能並討論出解決方案。 行為檢核： 1. 透過比賽，演練進攻防守策略。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
六	二. 解癮密碼 (健)	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 (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： 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？ (九)教師引導學童分組，完成「菸酒置入大偵蒐」評量。	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： 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	◎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 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

				應的行動。	
六	足壘球(體)	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 足壘球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：帶球小組接力賽＋熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球與守備站位教學 2. 小組模擬比賽輪流實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：2 隊比賽簡化回合，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與守備的動作要領。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
七	二. 解癮密碼(健)	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，並請學童回答問題。 (二)教師說明使用成癮性物質的可能因素： 1. 自我因素 2. 同儕因素 3. 家庭因素 (三)教師請學童分組討論，並透過課本提問，引導學童思考從自己、同儕、家庭或社會等不同角度，多元思考可能的誘惑與成因，並做出拒絕的決定。	口頭評量： 能說出使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 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。
七	羽球(體)	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 羽球-高遠球、分組比賽 (一)準備活動：對牆平球擊球練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 高遠球擊球姿勢與控制方向訓練 2. 分組輪打訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	行為檢核： 1. 能完成高遠球擊球動作。 2. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(三)綜合活動：對打競賽活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	3. 競賽中能展現穩定的協調能力。	
八	二. 解癮密碼 (健)	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 (四)教師介紹使用成癮性物質會引發的身心危害 (五)教師提問：這些成癮性物質，會產生哪些問題？ (六)教師引導學童思考，其他的成癮性物質還會引起哪些公共或個人安全的問題？ (七)教師說明成癮性物質治療方式 (八)教師介紹戒斷症狀與減緩不適方式 (九)教師播放電子書，請學童觀察並討論成癮性物質戒斷的情境，說明戒除成癮性物質成功的原則。	口頭評量： 能說出成癮性物質的特徵及危害。 2. 能說出成癮性物質的治療方式。	◎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。
八	躲避球(體)	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 躲避球-分組比賽 (一)準備活動：反應練習＋傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
九	二. 解癮密碼 (健)	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	壹、健康 二. 解癮密碼	口頭評量： 能說出菸酒產品對自我	◎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

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	【活動 2】危險「癮」誘 (十)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。 (十一)我的健康我做主：請學童向兩位同學或親友做倡議宣達，並請被宣導人簽名。 (十二)演練時間：請學童完成課本評量後，分組演練三種拒絕成癮物質的情境。 (十三)教師指導學童完成活力存摺	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。	害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
九	樂樂棒球(體)	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 樂樂棒球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：場地規則講解＋熱身活動，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳接球練習 2. 各位置站位與戰術複習 3. 擬真模擬實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能說出比賽規則。 行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十	三. 健康新攻略(健)	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 OUT (一)教師播放電子書，引導學童觀察課本漫畫情境。 1. 教師說明傳染病的定義 (二)教師播放電子書，說明臺灣八種常見傳染病特性。 1. 急性結膜炎 2. 病毒性肝炎 3. 水痘 4. 肺結核	口頭評量： 能說出臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十	籃球(體)	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 籃球-傳球、帶球上籃 (一)準備活動：障礙繞行運球熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球練習 2. 示範與練習運球→上籃流程 3. 分組反覆練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組 2 對 2 模擬進攻練習，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能正確做出上籃動作。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 4. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	
十一	三. 健康新攻略(健)	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 OUT (二)教師播放電子書，說明臺灣八種常見傳染病特性。 5. 登革熱 6. 日本腦炎	口頭評量： 能說出臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			7. 流感 8. 腸病毒 (三)教師引導學童討論：從個人、學校、家庭及社區層面想一想，哪些行為會增加得到傳染病的機會？		
十一	接力、耐力跑 (體)	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 接力、耐力跑(接棒練習、4K) (一)準備活動：動態伸展操＋慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 4 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 4 公里慢跑。 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。	
十二	三. 健康新攻略(健)	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】慢性病 BYE (一)教師播放電子書，引導學童觀察課本漫畫情境。 1. 教師說明慢性病的定義 (二)教師說明臺灣六種常見慢性病特性。 1. 高血壓 2. 大腸癌 3. 糖尿病 4. 骨質疏鬆症 5. 慢性腎臟病 6. 氣喘	口頭評量： 能說出臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)教師引導學童討論：想一想，慢性病與個人飲食、遺傳與周遭環境有何關聯性？		
十二	排球(體)	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 排球-扣球、分組比賽 (一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範扣球動作 2. 兩人一組對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 3. (三)綜合活動：分組競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成扣球動作。 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。	
十三	三. 健康新攻略(健)	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)教師播放電子書情境並說明： 1. 慢性病對生活的影響 2. 預防性健康自我照護原則 (二)教師說明預防性健康自我照護的好處 (三)教師說明「預防性健康自我照護十全大補法」 (四)教師說明能打敗八大常見傳染病的預防性自我照護方法。 (五)教師指導學童完成「打擊傳染病檢核表」。	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。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十三	匹克球(體)	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	貳、體育 匹克球-分組比賽 (一)準備活動：場地布置＋反應遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	口頭評量： 能利用比賽結果反思自己不足的技	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(二)發展活動： 1. 分組 2 對 2 對打練習 2. 控制球速與反彈角度訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組循環賽制練習賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	能並討論出解決方案。 行為檢核： 1. 透過比賽，演練進攻防守策略。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
十四	三. 健康新攻略(健)	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 (六)教師說明能打敗六大常見慢性病的預防性自我照護方法。 (七)教師指導學童完成「打擊慢性病檢核表」。 (八)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核： 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 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	足壘球(體)	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。	貳、體育 足壘球-分組比賽 (一)準備活動：帶球小組接力賽＋熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球與守備站位教學 2. 小組模擬比賽輪流實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：2 隊比賽簡化回合，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與守備的動作要領。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。			
十五	四. 迎向未來 (健)	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。
十五	羽球(體)	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。	貳、體育 羽球-平球、分組比賽 (一)準備活動：對牆平球擊球練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 平球擊球姿勢與控制方向訓練 2. 分組輪打訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	行為檢核： 1. 能完成平球擊球動作。 2. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(三)綜合活動：對打競賽活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	3. 競賽中能展現穩定的協調能力。	
十六	四. 迎向未來 (健)	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 (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	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。
十六	躲避球(體)	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。	貳、體育 躲避球-分組比賽 (一)準備活動：反應練習＋傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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-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。		3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
十七	四. 迎向未來(健)	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 - 給歆歆的錦囊 - 錦囊的妙用 - 反思討論 - 行動演練 • 情境四 - 給大邁的錦囊 - 錦囊的妙用 - 反思討論 - 延伸活動	行為檢核： 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	◎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。
十七	樂樂棒球(體)	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 樂樂棒球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：場地規則講解＋熱身活動，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： - 傳接球練習 - 各位置站位與戰術複習 - 擬真模擬實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	口頭評量： 能說出比賽規則。 行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)綜合活動：分組比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
十八	四. 迎向未來 (健)	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)討論時間：教師引導學童討論畢業的焦慮感，與以前的分離經驗一樣嗎？ (三)教師播放電子書情境，說明轉換畢業焦慮的方法。 (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的做法。 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。	◎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。
十八	籃球(體)	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 籃球-投籃、分組比賽 (一)準備活動：傳球運球接力＋比賽規則講解，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	口頭評量： 1. 能說出進攻、防守的比賽規則。 行為檢核：	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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)發展活動： 1. 投籃練習 2. 各隊練習配合與策略演練 3. 簡單熱身賽，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正式比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 在比賽中體驗、思考並解決問題。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
--	--	---	---	---	--

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。