



## 臺北市立大佳國小 109 學年度 六年級健體領域課程計畫

設計者：呂欣潔

### 一、上學期學習目標：

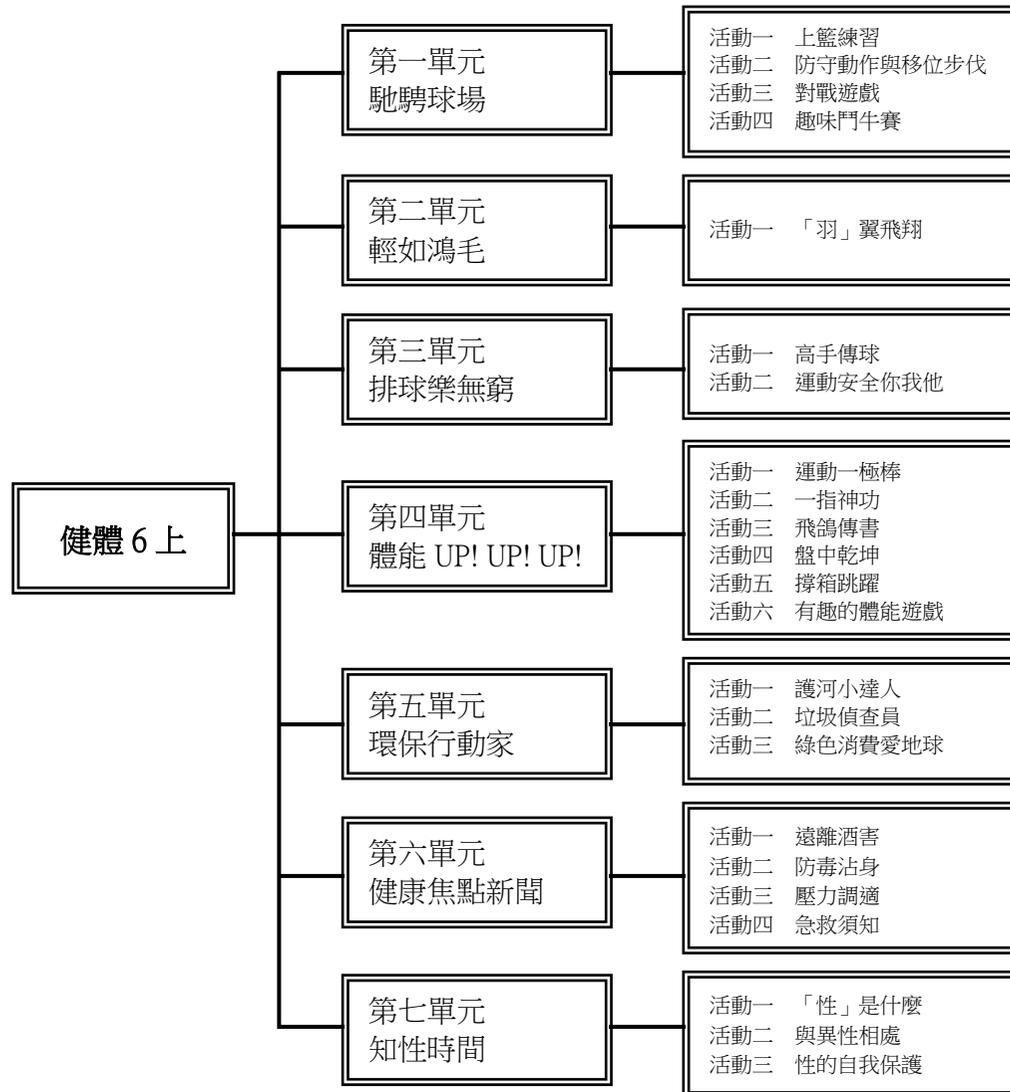
一、本領域每週學習節數(3)節。

### 二、本學期學習目標：

1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。
2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。
3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。
4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。
5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。
6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。
7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。
8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。
9. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。
10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。
11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。
12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。
13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。
14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。
15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。
16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。
17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。



三、本學期課程架構：  
(健康與體育 6 上)課程架構圖





## 二、上學期課程內涵

週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第1週	08/31	7-2-5	單元五、 環保行動家 活動1護河小達人	活動一：關心水汙染問題	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2 【人權教育】 1-2-1	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	28/暑假結束、上午校務會議 31/第1學期開學日、正式上課、課後照顧、課後社團開始 31/新生開學迎新	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言及閱讀教育 9. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	09/05	7-2-6		1. 教師以課本中乾淨美麗的河川與汙染嚴重的河川切入，引導學生發表在哪裡看過類似的河川？哪些原因會造成河川的汙染。 2. 請學生分享調查河川的經驗，教師進行統整。 活動二：討論水汙染的影響 1. 教師提問並引導學生發表： (1)我們喝的水是哪裡來的？ (2)造成水汙染的來源有哪些 (3)受汙染的水對我們有什麼影響？ (4)怎麼做可以減少水汙染的產生？ 2. 教師統整說明：河川如果受到汙染，除了會影響自然生態，還會影響人體健康。					
		3-2-2 3-2-3	單元一、 馳騁球場 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。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第 2 週	09/06	7-2-5	單元五、 環保行動 家 活動 1 護 河小達人	1. 了解水污染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水污染防治計畫。 3. 了解節約用水的方法。 4. 能表現良好的節約用水行為。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	9/12 學校日	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	∩	7-2-6							
	09/12	3-2-3							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第3週	09/13	7-2-5	單元五、環保行動家	<p>活動一：討論垃圾問題對環境的影響</p> <p>1. 教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。</p> <p>2. 師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。</p> <p>活動二：調查與分享社區的垃圾問題</p> <p>1. 請學生閱讀本文後，回答問題。</p> <p>2. 教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案：</p> <p>(1) 診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。</p> <p>(2) 討論改善方案並執行。</p> <p>3. 教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。</p>	【環境教育】	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量		<p>融入教育 議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>
	09/19	7-2-6 3-2-1 3-2-2 3-2-3							
			單元一、馳騁球場	<p>活動 1 上籃練習</p> <p>1. 學習上籃技能。</p> <p>2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。</p> <p>3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動 2 防守動作與移位步伐</p> <p>1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。</p> <p>2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	【人權教育】				



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第4週	09/20	7-2-3	單元五、 環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	1. 知道垃圾對環境的影響。 2. 能關心社區垃圾問題。 3. 願意協助改善社區環境。 4. 養成垃圾減量、資源回收的習慣。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	26 補課日 (補 10/2 星期五)	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	∩	7-2-5							
	09/26	7-2-6	單元一、 馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲						



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第5週	09/27	7-2-3	單元五、 環保行動家 活動3綠色消費愛地球	1.了解省電節能的重要性及方法。 2.了解綠色消費的原則及實踐方法。 3.培養綠色消費的習慣。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	10/1 中秋節放假 10/2 彈性放假	融入教育 議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育
	10/03	7-2-5 7-2-6							
		3-2-3 3-2-4 6-2-6	單元一、 馳騁球場 活動3 對戰遊戲、 活動4 趣味鬥牛賽	活動4 趣味鬥牛賽 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					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第6週	10/04	7-2-3	單元五、環保行動家 活動3綠色消費愛地球	1.了解省電節能的重要性及方法。 2.了解綠色消費的原則及實踐方法。 3.培養綠色消費的習慣。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	10/ 9 補假 10/10 國慶日 放假1日	融入教育 議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育
	10/10	7-2-5 7-2-6							
			單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	活動1「羽」翼飛翔 活動一：羽球基本步法 1.教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。 2.請學生兩人一組練習羽球基本步法。 3.教師於行間巡視並予以指導。 活動二：移花接木 1.教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。 2.請學生分組練習。 活動三：手腳並用 1.教師講解並示範活動方式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。 2.請學生依據教師口令，先練習分解動作，再進行連續動作。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第7週	10/11	7-2-3	單元五、 環保行動家 活動3 綠色消費愛地球	活動一：進行二手物拍賣會 1. 教師說明除了選購環保產品外，如何讓物品再利用也是綠色消費的另一種表現。 2. 將已經整理過且編號的舊物品放在展示臺，逐項進行二手物拍賣會，每樣物品出價最高者得標。 3. 請學生發表自己用過什麼樣的二手物品？為什麼願意使用二手物品？家中還有哪些用不到的物品可以再利用？除了和別人交換外，還可以再做什麼樣的利用？ 4. 教師統整：自己不需要的物品，可能是別人眼中很好用的東西，透過二手物拍賣活動，希望能讓物盡其用，達到節能減碳、綠色消費愛地球的目的。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2	3	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	10/13 五年級 基本學力檢測	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	10/17	7-2-5 7-2-6		活動一：米字形步法 1. 教師逐一講解並示範每個方向的動作。 2. 全班分成數組進行練習。 活動二：正手高遠球揮拍練習 1. 教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。 2. 請全班依場地分成數組進行練習。 活動三：引拍動作輔助練習 1. 教師說明引拍動作要領。 2. 兩人一組，利用氣球互相回擊，體驗引拍動作的感覺。 活動四：正確擊球點練習 1. 教師說明：正確擊球點位置在拍面中央偏上，球擊出時會有紮實的聲音和感覺。 2. 利用繫線懸吊廢棄羽毛球，請學生分組進行正確擊球點練習。 活動五：正手高遠球練習 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動六：連續揮擊 1. 教師說明活動方式，並強調揮擊動作與步法運用。 2. 請學生分組進行練習。					
		3-2-1 3-2-4	單元二、 輕如鴻毛 活動1 「羽」翼 飛翔						



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第8週	10/18	5-2-4	單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害	1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3	3	課堂問答 發表 實際演練		融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	10/24								



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第9週	10/25 ∩ 10/31	5-2-4	單元六、健康焦點新聞 活動2 防毒沾身          單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	活動一：探討毒品的危害 1. 教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。 2. 請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？ 3. 教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。 活動二：練習做決定的技能 1. 教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。 2. 教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。 3. 教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。  學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3          【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	3	課堂問答 發表 實際演練		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育





週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第11週	11/08	5-2-1	單元六、 健康焦點 新聞 活動 3 壓力調適	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2	3	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	11/14	5-2-3 6-2-4							
		3-2-1 3-2-3 3-2-4							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第12週	11/15	5-2-1	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	1. 能指出壓力的來源及影響。 2. 培養正向思考的態度。 3. 學習調適壓力的方法。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2	3	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	11/21 體育表演會	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	11/21	5-2-3 6-2-4							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第13週	11/22	5-2-1	單元六、 健康焦點 新聞 活動4 急救須知	1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2	3	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	11/28	5-2-3 6-2-4							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第14週	11/29	1-2-4	單元七知性時間 活動1 「性」是什麼	1. 了解性的基本概念。 2. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3. 用健康的態度面對生長發育的變化。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6	3	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	19/西區運動會-游泳	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	12/05	1-2-5 1-2-6							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第15週	12/06	3-2-1	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	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。	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2	3	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	12/12	3-2-2 4-2-4							
		1-2-4 1-2-5 1-2-6	單元七知性時間 活動 2 與異性相處	1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 4. 了解社會文化對兩性互動的影響。 5. 能尊重自己和他人的性別角色。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6				



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第16週	12/13	1-2-4	單元七知性時間 活動2與異性相處	1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3.了解在團體活動中認識異性的重要性。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2	3	實際演練 觀察評量		融入教育 議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育
	12/19	1-2-5 1-2-6							
		3-2-1 3-2-2		1.學會各種擲盤與接盤的方法。 2.熟練擲準、擲遠等技巧。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第17週	12/20 ∫ 12/26	1-2-4 1-2-5 1-2-6  3-2-3 3-2-4	單元七知性時間 活動2與異性相處  單元四、體能UP! UP! UP! 活動3飛鴿傳書、活動4盤中乾坤	1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3.了解在團體活動中認識異性的重要性。 4.了解社會文化對兩性互動的影響。 5.能尊重自己和他人的性別角色。  1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6  【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	3	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量		融入教育議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第18週	12/27 § 01/02	1-2-4 1-2-5 1-2-6  3-2-3 3-2-4	單元七知性時間 活動2與異性相處  單元四、體能UP! UP! UP! 活動4盤中乾坤	1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3.了解在團體活動中認識異性的重要性。 4.了解社會文化對兩性互動的影響。 5.能尊重自己和他人的性別角色。 1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6 【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	3	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	1/1 元旦放假 1日	融入教育 議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第19週	01/03 § 01/09	5-2-1 7-2-1  3-2-1	單元七知性時間 活動3性的自我保護  單元四、體能 UP! UP! UP! 活動5撐箱跳躍	1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。  學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1  【生涯發展教育】 2-1-1	3	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	7-8/第二次定期評量	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第20週	01/10 § 01/16	5-2-1 7-2-1  3-2-1	單元七知性時間 活動3性的自我保護  單元四、體能UP! UP! UP! 活動5撐箱跳躍	1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4. 認識網路交友的潛在危機。 5. 能說出網路交友安全守則。 6. 知道愛滋病的防治方法。 7. 願意接納身邊的愛滋病患。  學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1  【生涯發展教育】 2-1-1	3	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量		融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第 21 週	01/17	5-2-1	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	活動一：進行愛滋病觀念問答 1. 教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2. 教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3. 教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動二：關懷並接納愛滋病患 1. 教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2. 教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3. 教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則。 4. 請學生進行遊戲。 5. 教師提醒學生設身處地為愛滋病患者著想，並且給予支持和陪伴。	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1	3	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	20/休業式、中午 12:00 放學 21/寒假開始 2/11 除夕、 2/12 正月初一 2/17 下學期開學	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	01/20	7-2-1							



### 三、下學期學習目標

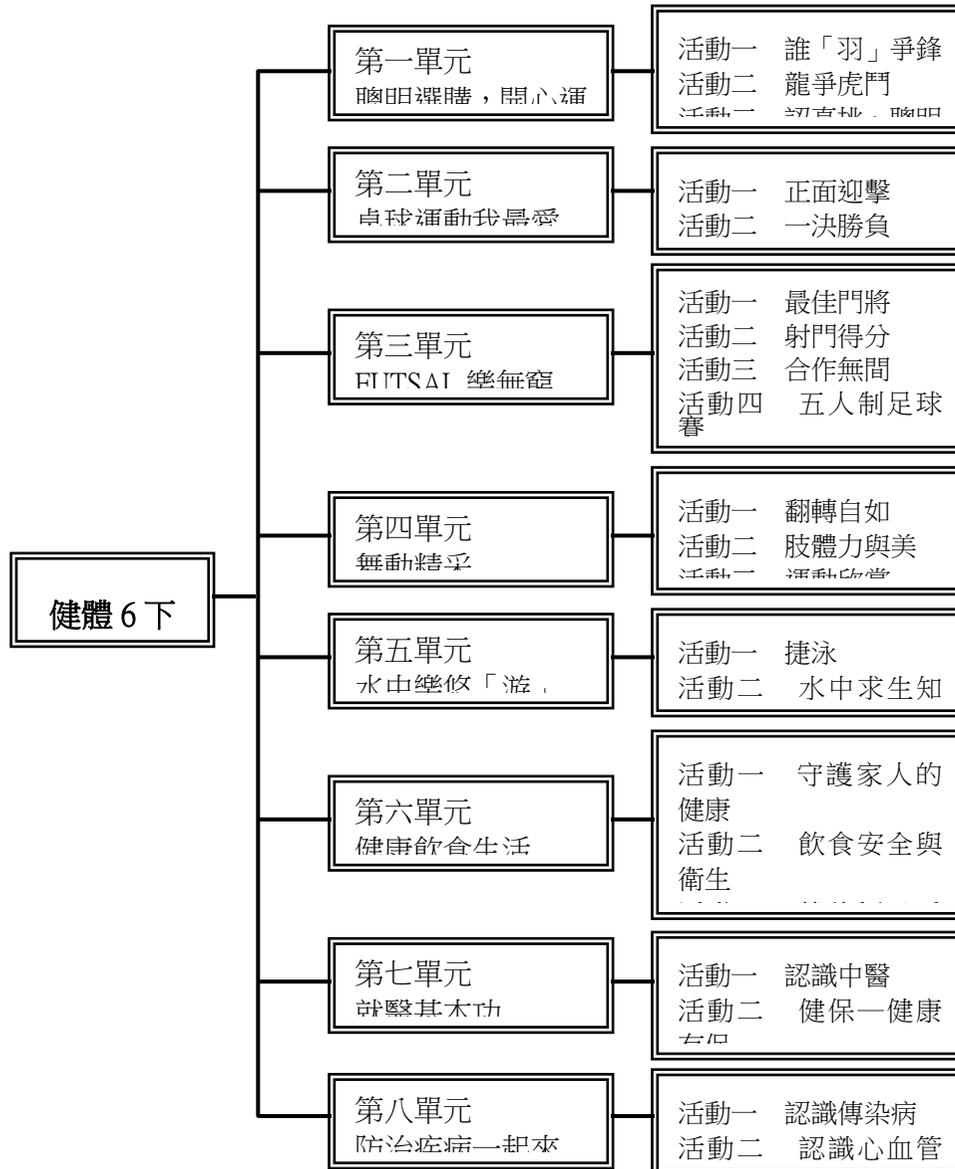
#### 一、本領域每週學習節數(3)節。

#### 二、本學期學習目標：

1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。
2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。
3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。
4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。
5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。
6. 透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。
7. 人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。
8. 運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。
9. 透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。
10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。
11. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。
12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。
13. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。
14. 就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。
15. 單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。
16. 單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。
17. 預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。



三、本學期課程架構：  
(健康與體育 6 下)課程架構圖





## 四、下學期課程內涵

週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第1週	02/17	1-2-1	單元六、 健康飲食 生活 活動1 守護家人的健康	1. 了解健康檢查的重要性。 2. 能關心家人的健康問題。 3. 知道不同人生階段的健康需求。 4. 了解適合不同人生階段的運動量。	【生涯發展教育】 3-2-2 1-2-1 【家政教育】 1-3-4	3	課堂問答 自我評量 實踐 發表	2/16 寒假結束 2/17 開學、正式上課	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	02/20	2-2-2 2-2-5 7-2-1  3-2-1 3-2-2							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第2週	02/21	1-2-1	單元六、 健康飲食 生活 活動1 守護家人的健康	<p>活動一：檢視自己與家人平日的身體活動量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明養成均衡飲食和運動習慣，才能確保身體健康，遠離疾病的風險。</li> <li>2. 教師強調每個人的體能狀況不同，適合的運動量也不一樣。例如：兒童和青少年，每週必須從事 210 分鐘以上中等費力的身體活動。若體能不錯還可以加上至少 90 分鐘的費力身體活動。</li> <li>3. 教師解釋中等費力的身體活動及費力身體活動的含意。</li> <li>4. 請學生檢視自己和家人平日的身體活動量，並在小組內進行分享。</li> <li>5. 教師統整：選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。</li> </ol> <p>活動二：運用問題解決方法改善健康問題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明問題解決方法實施步驟。</li> <li>2. 請學生利用問題解決方法，針對家人個別的健康問題提出改善策略。</li> <li>3. 教師統整：關心家人的健康問題，設法提出改善策略，為全家人的健康加油。</li> </ol> <p>活動一：複習反手發球與挑球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範反手發球動作要領。</li> <li>2. 請學生分組複習反手發球動作。</li> <li>3. 教師講解並示範挑球動作要領。</li> <li>4. 請學生分組複習挑球動作。</li> </ol> <p>活動二：反手發球賓果賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動方式。</li> <li>2. 請學生分組進行練習。</li> </ol> <p>活動三：反手發球 VS 挑球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動方式。</li> <li>2. 請學生分組進行練習。</li> <li>3. 教師巡視並指導學生正確姿勢。</li> </ol> <p>活動四：挑球比遠 PK</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動規則。</li> <li>2. 請學生分組進行練習。</li> </ol>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p> <p>1-2-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4</p>	3	課堂問答 自我評量 實踐 發表	2/26 第 2 學期 開學日	<p>融入教育 議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性別平等教育</li> <li>2. 環境教育</li> <li>3. 資訊教育</li> <li>4. 家政教育</li> <li>5. 人權教育</li> <li>6. 生涯發展教育</li> <li>7. 海洋教育</li> <li>8. 本土語言</li> <li>9. 圖資利用及閱讀教育</li> <li>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</li> <li>11. 品德教育</li> <li>12. 家庭教育</li> <li>13. 國防教育</li> <li>14. 法治教育</li> </ol>
	02/27	2-2-2 2-2-5 7-2-1							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第 3 週	02/28	1-2-1	單元六、 健康飲食 生活	1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。	【生涯發展教育】 3-2-2	3	課堂問答 自我評量 實踐 發表	2/28 和平紀念日 3/1 補假	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	03/06	2-2-2 2-2-5 7-2-1 3-2-3 3-2-4 7-2-4							
			單元一、 聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥	活動一：原地綜合練習 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：移位綜合練習 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：移位綜合複習 1. 教師說明活動方式：進行 A 發短球→B 挑球回擊→A 移位後以正手高遠球回擊→B 移位後也以正手高遠球回擊。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：國王挑戰賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行挑戰賽。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第4週	03/07	2-2-4	單元六、健康飲食生活	活動一：探討正確處理和保存食物的方法 1. 教師說明食物的保存方法。 2. 教師說明食物處理與保存的方法，包括：澈底清潔、生熟食分開處理、分開儲存、儘快食用等。 3. 請學生分組進行搶答。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5	3	實際演練 觀察評量 發表		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	03/13	2-2-5							
		3-2-3 3-2-4 7-2-4	單元一、聰明選購，開心運動	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。					
			活動2 龍爭虎鬥、活動3 認真挑、聰明購	活動3 認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第5週	03/14 ∩ 03/20	2-2-4 2-2-5  3-2-2 3-2-4	單元六、健康飲食生活 活動2 飲食安全與衛生、活動3 營養標示看仔細  單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	活動2 飲食安全與衛生 1. 知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2. 知道食物中毒的可能原因。 3. 能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4. 能檢視家中處理和保存食物的方式。  活動3 營養標示看仔細 1. 認識食品及營養標示。 2. 選購食品時會讀取營養標示。 3. 能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。  學習正手擊球動作。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5 【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	3	課堂問答 發表 實踐 自我評量		融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第6週	03/21	2-2-4	單元六、健康飲食生活 活動3 營養標示看仔細	活動三：參考營養標示做正確的決定 1. 師生共同討論營養標示所提供的訊息。 2. 教師說明反式脂肪會增加心血管疾病的風險，強調每天攝取的總量不宜超過2.2克；鈉過量容易導致高血壓，每天的攝取量不宜超過2400毫克。 3. 教師引導學生練習做決定的技巧，並鼓勵其選擇營養價值較高的食品。 4. 教師統整：利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。 活動四：計算零食的總熱量及營養素 1. 將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。 ★ 每一份量有多少？包裝共有幾份？ ★ 熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000大卡）百分之幾？ 2. 教師提醒學生零食的熱量大、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5 【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2	3	課堂問答 發表 實踐 自我評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	03/27	2-2-5							
		3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第7週	03/28	2-2-3	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日	1. 了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2. 學習以健康飲食原則設計宴客菜單。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7	3	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	4/02 民族掃墓節放假一日	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	∫ 04/03	5-2-3							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第8週	04/04	2-2-3	單元六、 健康飲食生活 活動4 爺爺過生日	<p>活動一：討論傳統宴客菜色</p> <p>1. 請學生發表在傳統宴席上常見的菜餚有哪些？菜名隱含了什麼意義？</p> <p>2. 教師說明：傳統宴客菜色講究有魚、肉、菜、湯的飲食形式，菜餚的取名也儘量依形、音、義討吉利。而且過去農業社會生活較清苦，宴客時通常會宰殺自家飼養的雞、鴨或家畜款待賓客，表示主人的歡迎之意。</p> <p>活動二：分組設計宴客菜單</p> <p>1. 教師說明：傳統宴客菜餚由於常有大魚大肉，而且烹調時多採用油炸、紅燒、勾芡等高熱量的製作方式，無形中會攝取過多熱量。</p> <p>2. 師生共同討論宴客時應注意哪些飲食新觀念。</p> <p>3. 請學生分組運用健康飲食觀念設計一桌宴客菜單，並推派代表報告設計成果。</p> <p>4. 教師歸納：宴客菜餚也要符合健康飲食原則，才能吃得營養又健康。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p> <p>2-2-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-7</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-2</p>	3	發表 實際演練 實踐	4/05 民族掃墓節補假一日	<p>融入教育議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>
	04/10	5-2-3							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第9週	04/11	2-2-3	單元六、健康飲食生活 活動5 食物梗塞急救	1. 知道發生食物梗塞時的症狀。 2. 學習食物梗塞時的急救處理方法。	【生涯發展教育】 3-2-2 2-2-1 【家政教育】 1-3-7 【性別平等教育】 3-3-2	3	課堂問答 實際演練 自我評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	04/17	5-2-3		1-2-2 3-2-2 3-2-4					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第10週	04/18 ∩ 04/24	7-2-2 7-2-3  3-2-2 3-2-4	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫  單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2 射門得分、 活動3 合作無間	1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療院所。  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。  活動3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 【性別平等教育】 3-3-2	3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	20-21/期中 評量	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第11週	04/25	7-2-2	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫	活動一：中醫療法經驗分享 1. 教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。 2. 教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。 3. 教師提醒學生接受中醫療法的注意事項。	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4 【性別平等教育】 3-3-2	3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	5/1 園遊會	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	5/01	7-2-3		活動二：討論中醫診療的安全須知 1. 教師說明選擇中醫診治時，應該注意的事項。 2. 教師說明：在接受中醫診療時要遵醫囑用藥，切勿擅自加減服藥的次數或藥物的分量。此外，也不要道聽塗說亂吃藥，因為每個人的體質或病況不同，別人服用有效的藥方，自己不見得適用。 3. 教師統整：找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才能對症下藥。					
		3-2-2 3-2-4	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動2 射門得分、 活動3 合作無間	活動一：兩人傳球射門 1. 教師講解移動傳接球在足球比賽中的重要性。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：兩翼傳球進攻 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師宜引導學生互換角色進行練習。 活動三：邊線發球進攻 1. 教師講解邊線發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：角球發球進攻 1. 教師講解角球發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第 12 週	05/02	7-2-2	單元七、 就醫基本 功 活動 2 健 保—健康 有保	1. 能說出全民健保的好處。	【人權教 育】 1-3-1 1-3-2 【家政教 育】 3-3-4 3-3-5	3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	5/7 園遊會 補假	融入教育 議題代號： 1. 性別平等 教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展 教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用 及閱讀教育 10. 資訊倫 理與安全健 康上網教育 11. 品德教 育 12. 家庭教 育 13. 國防教 育 14. 法治教 育
	∩	7-2-3		2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。					
	05/08	2-2-6 3-2-3	活動 2 健 保—健康 有保	3. 知道正確就醫的步驟。					
			單元三、 FUTSAL 樂 無窮 活動 4 五 人制足球 賽、活動 5 運動飲料 知多少	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。 活動 5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第13週	05/09 § 05/15	7-2-2 7-2-3  3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元七、就醫基本功 活動2 健保—健康有保、活動3 珍惜健保資源  單元四、舞動精采 活動1 翻轉自如、活動2 肢體力與美	活動2 健保—健康有保 1. 能說出全民健保的好處。 2. 認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3. 知道正確就醫的步驟。 活動3 珍惜健保資源 1. 知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2. 能勸導家人或朋友珍惜健保資源。  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。	【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1	3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第14週	05/16	7-2-2	單元七、就醫基本功 活動2 健保—健康有保、活動3 珍惜健保資源	<p>活動一：討論如何勸導家人珍惜健保資源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，如果浪費和不當使用，會造成健保入不敷出，可能導致健保破產甚至倒閉。</li> <li>2. 教師以奶奶囤積藥物的例子引導學生思考，如何說服奶奶珍惜健保資源？</li> <li>3. 教師舉例解說說服小技巧。</li> <li>4. 請學生進行演練。</li> <li>5. 教師統整：健保資源有限，需要大家節制使用、好好珍惜，才能永續發展。</li> </ol> <p>活動二：珍惜健保資源行動策略</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同探討節約健保資源的行動策略。</li> <li>2. 請學生演練如何勸導家人或朋友珍惜健保資源。</li> <li>3. 教師鼓勵學生在日常生活中展現珍惜健保的行為。</li> </ol> <p>活動一：了解身體控制能力的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生進行暖身動作。</li> <li>2. 教師引導學生複習過去學習過的墊上動作。</li> <li>3. 教師說明：做任何墊上動作，必須學會控制身體的穩定性才能成功。</li> </ol> <p>活動二：側手翻體驗動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：側手翻動作強調雙手支撐，以及雙腳上踢的動能配合。</li> <li>2. 教師引導學生練習雙手撐牆、伏地開合跳、伏地左右跳的支撐動作。</li> <li>3. 請學生進行撐牆抬腿，練習以大腿帶動肢體動能。</li> <li>4. 在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行撐地後抬腿和側手翻過程的倒立體驗。</li> <li>5. 在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行倒立推撐練習，增加對側手翻所有動作要領的體驗。</li> </ol> <p>活動三：學習側手翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範側手翻動作要領。</li> <li>2. 教師提醒學生雙手支撐，以及雙腿向上擺動的動力，是影響側手翻能否成功的重要關鍵。</li> <li>3. 請學生三人一組，進行側手翻練習。</li> </ol> <p>活動四：創意組合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明創意組合活動方式。</li> <li>2. 教師引導學生分組演練、輪流展演。</li> <li>3. 鼓勵學生加入已學會的其他動作，讓動作更流暢。</li> </ol>	【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1	3	課堂問答 實際演練 表演評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	05/22	7-2-3							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第15週	05/23 ∩ 05/29	7-2-1  3-2-1 3-2-4 4-2-5	單元八、防治疾病一起來 活動1 認識傳染病  單元四、舞動精采 活動3 運動欣賞	1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。  培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 1-2-1	3	實際演練 表演評量 發表	5/27~5/28 畢業考	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第16週	05/30 § 06/05	7-2-1  3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元八、防治疾病一起來 活動1 認識傳染病  單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	1. 知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2. 認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。  1. 連貫分解動作，學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。	【家政教育】 1-3-5 【海洋教育】 1-3-2	3	課堂問答 紙筆測驗 實際演練		融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第17週	06/06 § 06/12	7-2-1  3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元八、防治疾病一起來 活動2 認識心血管疾病  單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	1.了解心血管疾病與生活型態的關係。 2.能檢視自己的生活習慣並設法改善。  活動一：捷泳連續動作 1.教師引導學生嘗試練習捷泳的完整動作組合。 2.待熟練後，請學生增加換氣的次數和加長游泳的距離。 3.教師宜提醒學生，練習捷泳連續動作時，可採用滑臂兩次、換一次氣的方式，較容易維持動作的協調和規律。 活動二：水中快遞 1.教師說明遊戲目的在於：透過團隊的分工，表現每個人的水中技能，並檢核自己的學習狀況。 2.教師講解各棒次的進行方式。請學生分組進行遊戲，以完成分站動作所花時間最少之組別獲勝。	【家政教育】 1-3-1  【海洋教育】 1-3-2	3	課堂問答 紙筆測驗 實際演練		融入教育 議題代號： 1.性別平等教育 2.環境教育 3.資訊教育 4.家政教育 5.人權教育 6.生涯發展教育 7.海洋教育 8.本土語言 9.圖資利用及閱讀教育 10.資訊倫理與安全健康上網教育 11.品德教育 12.家庭教育 13.國防教育 14.法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第18週	06/13	7-2-1	單元八、防治疾病一起來 活動2 認識心血管疾病	活動三：探討心血管疾病案例 1. 教師引導學生閱讀課本圖例。 2. 請學生發表家人是否有心血管疾病？如何發現得病？發病後的症狀為何？目前的治療方法是什麼？ 3. 教師統整並進行補充說明。	【家政教育】 1-3-1 【海洋教育】 1-3-3	3	課堂問答 紙筆測驗 實際演練	6/14 端午節放假一日 6/16~17 一~五年級第二次定期評量	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	06/19			5-2-5					



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第19週	06/20 ∩ 06/26	4-2-4	單元四、一起來運動 活動1 健康體適能	<p>活動一：進行體適能檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生複習體適能檢測方法。</li> <li>2. 教師引導全班進行體適能檢測。</li> <li>3. 教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。</li> </ol> <p>活動二：討論促進體適能的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？</li> <li>2. 教師統整學生的意見，並說明活力 210 的目標，鼓勵大家一週至少累積 210 分鐘的運動時間。</li> </ol> <p>活動三：介紹教育部體適能網站及健康體育護照</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。</li> <li>2. 教師引導學生複習體適能要素。</li> <li>3. 教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。</li> <li>4. 透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。</li> </ol>	實作評量 課堂問答 觀察評量	3	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第 20 週	06/27 ∩ 06/30	3-2-1 4-2-4	單元四、 一起來運 動 活動 2 能 屈能伸	<p>活動一：認識柔軟度的意義</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生進行暖身運動。</li> <li>2. 教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。</li> </ol> <p>活動二：單人伸展運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留 20~30 秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。</li> <li>2. 教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。</li> <li>3. 請學生練習徒手單人伸展運動。</li> </ol> <p>活動三：雙人伸展運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。</li> <li>2. 請學生分組進行徒手雙人伸展運動。</li> </ol> <p>活動四：毛巾伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。</li> <li>2. 教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持 20~30 秒。</li> <li>3. 教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。</li> </ol> <p>活動五：跳繩伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折 2 次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。</li> <li>2. 教師講解並示範跳繩伸展動作要領。</li> <li>3. 請學生進行練習。</li> </ol>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3</p>	3	實作評量 課堂問答	6/30 結業式 (中午 12:00 放學)	<p>融入教育 議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性別平等教育</li> <li>2. 環境教育</li> <li>3. 資訊教育</li> <li>4. 家政教育</li> <li>5. 人權教育</li> <li>6. 生涯發展教育</li> <li>7. 海洋教育</li> <li>8. 本土語言</li> <li>9. 圖資利用及閱讀教育</li> <li>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</li> <li>11. 品德教育</li> <li>12. 家庭教育</li> <li>13. 國防教育</li> <li>14. 法治教育</li> </ol>

※本年級/領域評量計畫(各項評量所佔比例):