

臺北市中山區長春國民小學 114 學年度第 1 學期【健體】領域課程教學計畫表 ①

實施年級	六年級	教材來源	南一	教學節數	每週 3 節 21 週共 63 節
編寫教師	吳啟行		任教老師	吳啟行	
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解		領綱核心素養	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-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-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。	

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
1	08/31-09/06	9/1(一)開學友善校園週	壹、健康 一.環境體檢大行動 (1) 貳、體育 五.海陸任遨遊(2)	1a-III-2 2a-III-2 1c-III-1 1c-III-2 1c-III-3 2c-III-3 2d-III-3 3d-III-1 3c-III-2 4c-III-2 4c-III-3 4d-III-1	Ca-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Cb-III-1 Cb-III-3 Cd-III-1	◆能認識生活中常見的污染形式及來源。 1.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2.完成簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.了解自身體適能的狀態。 5.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6.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。 7.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	◆能認識環境污染的形 式、污染源及其對身體健康的危害。 1.認識三項全能的比賽內容、規則、器材與安全事項及比賽順序和轉換區的作用與規定。 2.進行簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.學會評估運動強度，認識身體活動金字塔。 5.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。 6.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 7.記錄體適能檢測成績、PR 值並完成運動計畫表。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	環境 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
2	09/07-09/13	09/08(一)開始游泳 09/09(二)	壹、健康 一.環境體檢大行動 (1)	1a-III-2 2a-III-2	Ca-III-2 Ab-III-1	◆能認識生活中常見的污染形式及來源。	◆能認識環境污染的形 式、污染源及其對身體健康的	觀察 評量 口頭 評量	環境 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
		低年級安全教育宣導	貳、體育 五.海陸任 遨遊(2)	1c-III-1 1c-III-2 1c-III-3 2c-III-3 2d-III-3 3d-III-1 3c-III-2 4c-III-2 4c-III-3 4d-III-1	Ab-III-2 Cb-III-1 Cb-III-3 Cd-III-1	1.認識三項全能的比賽內容、器材與安全事項。 2.完成簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.了解自身體適能的狀態。 5.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6.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。 7.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	的危害。 1.認識三項全能的比賽內容、規則、器材與安全事項及比賽順序和轉換區的作用與規定。 2.進行簡易三項全能接力活動。 3.了解三項全能運動所需的體適能。 4.學會評估運動強度,認識身體活動金字塔。 5.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。 6.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 7.記錄體適能檢測成績、PR值並完成運動計畫表。	行為 檢核 度 評量	源耗竭的問題。
3	09/14- 09/20	09/16(二) 第一次 防災預 演(防震 防震) 09/19(五) 國家防 災日疏 散演練	壹、健康 一.環境體 檢大行動 (1) 貳、體育 五.海陸任 遨遊(2)	1a-III-2 2a-III-2 1c-III-3 2c-III-3 d-III-3 3d-III-1 3c-III-2 4c-III-2 4c-III-3 4d-III-1	Ca-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Cb-III-1	1.能認識生活中常見的污染形式及來源。 2.能覺察環境污染對健康的影響。 1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.了解自身體適能的狀態。 3.學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 4.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。 5.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。	◆能認識環境污染的形式、污染源及其對身體健康的危害。 1.了解三項全能運動所需的體適能。 2.學會評估運動強度,認識身體活動金字塔。 3.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。 4.完成 TABATA、循環訓練等運動模式。 5.記錄體適能檢測成績、PR值並完成運動計畫表。	觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量	環境 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
4	09/21- 09/27	09/22(一) 圖書館 利用教 育開始 09/25(四) 教師節	壹、健康 一.環境體 檢大行動 (1) 貳、體育 五.海陸任	1a-III-2 3b-III-4 1c-III-3 2c-III-3	Ca-III-1 Cb-III-1 Cd-III-1 Ga-III-1	◆能針對不同污染形式,發想解決方法,並實行適當的保健行為。 1.進行修改式三項全能活	◆能了解生活中造成污染的行為,並能於生活中實行保健行為,保護自己免於環境污染的傷害。	觀 察 評 量 口 頭 評 量	環境 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
		慶祝大會	遨遊 六.飛越極限(2)	3c-III-2 1d-III-1 2c-III-3 2d-III-3 3c-III-1 4c-III-2		動。 2.介紹運動對健康的好處。 3.分享挑戰三項全能活動的感想。 4.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。 5.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 6.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 7.表現良好的跳高動作。	1.完成修改式三項全能活動。 2.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 3.了解跳高技術的動作要素及要領。 4.表現良好的跳高動作。 5.思考如何修正動作及避免失誤。	行為 檢核 態度 評量	源耗竭的問題。
5	09/28-10/04	09/29(一)教師節補假一天	壹、健康 一.環境體檢大行動(1) 貳、體育 六.飛越極限(2)	4b-III-1 4b-III-2 1d-III-1 2c-III-3 2d-III-3	Ca-III-3 Ga-III-1	◆能公開參與生活中的環保行動,並堅持自己的健康立場。 1.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 3.表現良好的跳高動作。	◆能認識生活各方面能達成的環保行動。 1.了解瞬發力與跳躍高度及速度的關係。 2.了解跳高技術的動作要素及要領。 3.表現良好的跳高動作。 4.思考如何修正動作及避免失誤。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	環境 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。
6	10/05-10/11	10/06(一)中秋節放假 10/10(五)國慶日放假	壹、健康 一.環境體檢大行動(1) 貳、體育 六.飛越極限(2)	4b-III-1 4b-III-2 1d-III-1 2c-III-3 3c-III-1	Ca-III-3 Ga-III-1	1.能了解綠色消費 3R3E 原則的概念,並於生活中實踐。 2.能完成綠色消費改善計畫,培養符合綠色消費的習慣。 3.能完成環境汙染改善計畫,建立健康的生活環境。 1.了解跳遠技術的動作要素與要領。 2.表現良好的跳遠動作。	◆能了解綠色消費的定義,並於生活中落實行動。 1.了解跳遠技術的動作要素及要領。 2.表現良好的跳遠動作。 3.思考如何修正動作及避免失誤。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	環境 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。
7	10/12-10/18	10/14(二)五年級學生基本學力檢測	壹、健康 二.人生製造公司(1) 貳、體育	1a-III-1 1a-III-2 2a-III-3	Aa-III-1 Aa-III-2 Bc-III-1	1.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。	◆了解成長各階段的特性及注意事項。 1.了解運動傷害處置方	觀察 評量 口頭	生命 生 E2 理解人的身體與心理面向。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題及內容重點
				學習表現	學習內容				
			六.飛越極限 七.力拔山河(2)	2b-III-1 3b-III-1 4a-III-3 1c-III-2 2c-III-2 3d-III-3 1c-III-2	Cb-III-3 Cd-III-1	2.能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 3.能認識人生各階段生長發育的轉變。 4.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 5.能分析不同人生階段的差異性。 1.了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3.了解跳遠技術的動作要素與要領。 4.表現良好的跳遠動作。 5.能了解拔河的历史由來、裝備。 6.能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。	式、簡易貼紮、固定的方式。 2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 3.能了解拔河的歷史由來。 4.能了解拔河的裝備。 5.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技術。 6.能做好伸展運動平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展。	評量 行為 檢核 態度 評量	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
8	10/19-10/25	10/24(五)補假 10/25(六)臺灣光復紀念日放假	壹、健康 二.人生製造公司(1) 貳、體育 七.力拔山河(2)	1a-III-1 1a-III-2 2a-III-3 2b-III-1 3b-III-1 4a-III-3 1d-III-1 4d-III-2	Aa-III-1 Aa-III-2 Cd-III-1	1 能認識人生各階段生長發育的轉變。 2.能了解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。 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。 3.能回家後自行持續自主訓練，並記錄在活力存摺。 4.能了解並做出握繩、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。 3.能在家中持續練習，增強	◆了解成長各階段的特性及注意事項。 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。 3.能回家後自行持續自主訓練，並記錄在活力存摺。 4.能了解並做出握繩、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。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	生命 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。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						肌耐力及握力。 4.能了解握繩、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。			
9	10/26-11/01	10/27(一)一年級共讀巡迴書箱活動開始	壹、健康 二.人生製造公司(1) 貳、體育 七.力拔山河(2)	1a-III-1 1a-III-2 2a-III-3 2b-III-1 3b-III-1 4a-III-3 2c-III-2 3d-III-2 4c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Cd-III-1	1.能接納自己的成長變化,並關心家人的身心健康狀況。 2.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。 1.能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2.能安全的進行拔河比賽。 3.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技術。	◆學會關注自己也關心他人的健康。 1.能知道裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2.能安全的進行拔河比賽。 3.能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4.能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技術。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>生命</u> 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。
10	11/02-11/08	11/05 一般智能資賦優異學生鑑定初選評量 11/06(四)-11/07(五)期中評量	壹、健康 二.人生製造公司(1) 貳、體育 八.腿上乾坤(2)	1a-III-3 2b-III-1 3b-III-3 4a-III-3 1d-III-1 3c-III-2	Aa-III-3 Hb-III-1	1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。 2.能正向面對死亡，接受生命的無常。 3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 1.能了解如何利用腳停球及內側、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	1.了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。 2.學習悲傷情緒的調適技巧。 1.能正確做出指定的足球傳球動作要領。 2.能認真參與活動。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>生命</u> 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。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						察覺,學習到正確傳球及射門動作。			
11	11/09-11/15	11/11(二)一年級注音符號闖關活動 校內科展比賽初審週	評量週 壹、健康 二.人生製造公司(1) 貳、體育 八.腿上乾坤(2)	1a-III-3 2b-III-1 3b-III-3 4a-III-3 2c-III-2 3d-III-2	Aa-III-3 Hb-III-1	1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。 3.能體悟老化現象對生活的不便。 4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。 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。 2.能認真、積極參與活動,並與同學討論戰術。	1.了解死亡帶來的影響,學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。 2.學習悲傷情緒的調適技巧。 1.能正確做出指定的足球傳球及射門動作要領。 2.能認真參與比賽活動。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>生命</u> 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。
12	11/16-11/22	11/22(六)體表會	壹、健康 三.勇闖飲食島(1) 貳、體育 八.腿上乾坤(2)	1a-III-2 2a-III-1 2a-III-2 3d-III-3 4d-III-1	Ea-III-2 Ab-III-1 Cb-III-1 Hb-III-1	1.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣 相關性 2.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 1.能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 2.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 3.世界盃球員、介紹球員身體組成(Power、speed、肌耐力)。 4.透過比賽,演練進攻防守策略。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.能在比賽中表現合作與團隊精神。	1.能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 2.認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。 ◆能將傳球、射門的動作應用在比賽中。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>多元</u> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
13	11/23-11/29	11/24(一)體表會補假一天	壹、健康 三.勇闖飲食島(1) 貳、體育	1a-III-2 2a-III-1 2a-III-2	Ea-III-2 Cb-III-2 Hb-III-1	◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣 相關性。	1.能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 2.認識不良的飲食習慣造	觀察 評量 口頭	<u>多元</u> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
			九.勇闖籃球殿堂(2)	1c-III-1 1d-III-1 2c-III-2 2c-III-3 3c-III-2 3d-III-2		1.能依個人能力,了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況,並對規則有基本的認識。 3.能依個人能力了解並積極正確做出不同的運球方式。	成的疾病樣態。 1.認識3對3籃球賽起源與發展現況及規則。 2.透過影片觀察或教師示範,學童依個人能力學習不同的運球方式。 3.操作行進間運球搭配不同的運球方式變換方向。 4.運球在比賽情境中的運用。	評量 行為 檢核 態度 評量	異性。
14	11/20-12/06		壹、健康 三.勇闖飲食島(1) 貳、體育 九.勇闖籃球殿堂(2)	1a-III-1 1b-III-2 3a-III-1 4a-III-2 1d-III-2 3d-III-1 4c-III-1	Ea-III-1 Ea-III-3 Hb-III-1	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。 3.能自我反省並修正飲食習慣,持續促進健康。 1.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 2.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。 3.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。 4.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。	1.能理解不同年齡、工作的群體的熱量需求也不同。 2.能依照步驟找出自己的熱量需求,認識各營養素的熱量多寡。 3.能理解六大類食物的代換分量,依照自己的熱量需求攝取足夠的營養和熱量。 1.認識傳球在籃球比賽中的重要性。 2.小組合作傳球及討論策略。 3.知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 4.知道並做出運球上籃動作。 5.能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 6.取消得分點,讓學童進行正式的3對3比賽。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	多元 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
15	12/07-12/13	12/13(五) 五年級 消防體驗	壹、健康 三.勇闖飲食島(1) 貳、體育 九.勇闖籃球殿堂(2)	2a-III-1 3b-III-3 4b-III-1 1d-III-2 3d-III-1 3d-III-2	Ea-III-3 Hb-III-1 陣地攻守 性球類運動 基本動作 及基礎	1.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2.能知道選擇正確飲食的方法,有助於發育和成長。 3.能表現對多元飲食的尊重與接納。	1.能認識多元飲食文化。 2.能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 3.能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核	多元 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
				3d-III-3 4c-III-1	戰術。	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。	1.知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 2.知道並做出運球上籃動作。 3.能透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 4.取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。 5.透過擔任不同角色的參與，了解 3 對 3 籃球賽。	態度 評量	
16	12/14- 12/20		壹、健康 三.勇闖飲食島(1) 貳、體育 十.平衡木上的不倒翁(2)	2a-III-1 3b-III-3 4b-III-1 1d-III-1 2c-III-3 3c-III-1 3d-III-3 4d-III-1	Ea-III-3 Cb-III-3 Ia-III-1	1.能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2.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。 3.能檢視自己飲食習慣的成因，反思後改進。 4.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	1.能認識多元飲食文化。 2.能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 3.能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。 1.認識平衡木的設施、規格及正式平衡木比賽的場地器材。 2.能做出教師給予靜態平衡動作，運用肢體的展現，從中觀察、欣賞、分享。 3.能嘗試自己或與同伴練習，在行進平衡木時，運用身體部位做出動態平衡。 4.能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>多元</u> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
17	12/21- 12/27	12/25(四) 行憲紀念日放假	壹、健康 四.守護青春(1) 貳、體育 十.平衡木	1a-III-1 3a-III-2 4b-III-1 1d-III-1	Db-III-3 Ia-III-1	1.能認識性剝削、性騷擾的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。	1.能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 2.能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁	觀察 評量 口頭 評量	<u>性平</u> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
			上的不倒翁(2)	2c-III-3 2d-III-1 3c-III-1 3d-III-3 4d-III-1		3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。 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.學童有能力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。 7.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	有身體自主權。 1.能嘗試自己或與同伴練習，在行進平衡木時，運用身體部位做出動態平衡。 2.能從練習中覺知身體在不同高度空間的變化。 3.能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。 4.能在行進間接住球並維持動態平衡。 5.能在平衡木上做出旋轉的技能。 6.可以展現穩定的身體控制協調能力。 7.能懂得欣賞別人成功的經驗。	行為 檢核 態度 評量	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 人權 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 品德 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 生命 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
18	12/28-01/03		壹、健康四.守護青春(1) 貳、體育十.平衡木上的不倒翁(2)	1a-III-1 3a-III-2 4b-III-1 2c-III-3 2d-III-1 3c-III-1 3c-III-3 3d-III-3	Db-III-3 Ia-III-1	1.能認識性侵害的定義。 2.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。 3.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 4.能於不同生活情境表現自我保護的技能。 5.能認識身體自主權的概念。 6.能表達對身體自主權的重視。 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.學童有能力解決練習時所面臨的問題。	1.能認識性剝削、性騷擾的定義與常見手法。 2.能學會因應性剝削、性騷擾的方法，了解每個人都擁有身體自主權。 1.能與同伴合作做出高低不同水平的平衡動作。 2.能在行進間接住球並維持動態平衡。 3.能在平衡木上做出旋轉的技能。 4.可以展現穩定的身體控制協調能力。 5.能懂得欣賞別人成功的經驗。 6.能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 7.競賽中能展現穩定的平衡動作及協調能力。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	性平 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。 人權 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 品德 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 生命 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						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，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。 8.能給予伙伴鼓勵與陪伴。	8.在練習的過程中，能解決在平衡木上所遇到的動作挑戰。 9.能給予伙伴鼓勵與陪伴。		生 E2 理解人的身體與心理面向。
19	01/04-01/10	壹、健康 四.守護青春(1) 貳、體育 十一.好球強強滾(2)	1a-III-2 2a-III-2 3a-III-2 4b-III-1 1c-III-1 2c-III-2 3c-III-1 3d-III-3	Db-III-5 Cb-III-2 Cb-III-3 Hc-III-1	1.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。 1.認識法式滾球的由來與賽事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。 3.認識法式滾球的場地。 4.透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 5.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	1.能正確運用社群媒體、學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。 1.認識法式滾球賽事由來、精神與規範。 2.認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協調能力，在遊戲中解決問題，展現合作與團隊精神。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>性平</u> 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。 <u>人權</u> 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 <u>品德</u> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 <u>生命</u> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
20	01/11-01/17	01/13(二)-01/14(三)期末評量 01/14(三)-19(一)二、三、五期末班際體育競賽。	壹、健康 四.守護青春(1) 貳、體育 十一.好球強強滾(2)	1a-III-2 2a-III-2 4b-III-3 1d-III-1 1d-III-3 2c-III-2 3c-III-1	Db-III-4 Cb-III-3 Hc-III-1	1.能認識愛滋病及其傳染途徑。 2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。 1.透過遊戲體驗，解決練習	◆能認識愛滋病的傳染途徑及對健康所帶來的威脅性，並學習如何預防愛滋病。 1.認識滾球的場地，並透過滾球遊戲，學習滾球動作、身體控制與協調能力，在遊	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度	<u>性平</u> 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。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
				3d-III-3		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.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5.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。 6.在賽事中體驗、思考並解決問題。	戲中解決問題,展現合作與團隊精神。 2.從滾球比賽中了解球員的任務、比賽的進攻防守規則,體認到團隊合作的重要性,在賽事中能共同思考並解決問題。	評量	人權 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 品德 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 生命 生 E1 探討生活議題,培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。
21	01/18-01/20	01/20(二)休業式 寒假生活安全教育宣導	壹、健康 四.守護青春(1) 貳、體育 十一.好球強強滾(2)	1a-III-2 2a-III-2 4b-III-3 1d-III-1 1d-III-3 2c-III-2 3c-III-1 3d-III-3	Db-III-5 Cb-III-2 Cb-III-3 Hc-III-1	1.能認識維繫友誼與合宜表達情感的正確方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。 1.認識法式滾球的由來與賽事。 2.學習法式滾球運動的精神與規範。 3.認識法式滾球的場地。 4.透過遊戲體驗,解決練習與比賽的問題。 5.能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6.能在遊戲中表現合作與團隊精神。	1.能正確運用社群媒體、學習維繫友誼關係以及表達情感的合宜方式。 2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。 1.認識法式滾球賽事由來、精神與規範。 2.認識滾球的場地,並透過滾球遊戲,學習滾球動作、身體控制與協調能力,在遊戲中解決問題,展現合作與團隊精神。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 品德 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。
本領域教學資源				環境部／土壤及地下水汙染整治網 環境部／水質保護網 環境部／空氣品質改善維護資訊網 環境部／生活廢棄物質管理資訊系統 環境部／全民綠生活資訊平台 衛生福利部國民健康署／銀髮族健康 親子天下／親人過世怎麼說？不能跟孩子聊死亡話題？醫師教你聊死後世界！ 衛生福利部／國民健康署健康九九+					
本領域教學計畫之評量方式 (含各項評量所佔比例)				平時:佔 60%含動作技術、實作評量、課程複習、學習態度 定時:佔 40%含學習認證及實作評量					

中山區長春國小

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
文字敘述評量初擬(包含認知、 情意、技能三個向度)				1.表現全身性身體活動的控制能力。 2.在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3.認識體適能的觀念，參與活動以保持體適能，並養成規律運動習慣。					

臺北市中山區長春國民小學 114 學年度第 2 學期【健體】領域課程教學計畫表 ①

實施年級	六年級	教材來源	南一	教學節數	每週 3 節 21 週共 63 節
編寫教師	吳啟行		任教老師	吳啟行	
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解		領綱核心素養	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-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-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-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 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。	

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題及內容重點
				學習表現	學習內容				
1	02/08-02/14	2/11(三)開學友善校園週	壹、健康 一.天生我才必有用(1) 貳、體育 五.身體書法家(2)	1a-III-1 2b-III-3 1c-III-3 2d-III-1	Fa-III-1 Ib-III-1	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1.能從生理、心理、家庭、社會等面向形成自我概念。 2.能欣賞自己優點和接納自己的不完美，進行心理調適，達到自我悅納。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	生涯 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
2	02/15-02/21	02/15(日)-20(四)春節	壹、健康 一.天生我才必有用(1) 貳、體育 五.身體書法家(2)	3b-III-1 4a-III-2 2c-III-2 2c-III-3 2d-III-3	Fa-III-1 Ib-III-1	1.能理解自我悅納的定義。 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.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	1.能了解自我悅納的定義及自我悅納的程度會影響心理健康。 2.能調適自己、接納自己的限制，進行補償轉移，達到自我悅納。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度	生涯 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題及內容重點
				學習表現	學習內容				
						位置，並練習各組創作表，在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2.能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 3.在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。	方式、表演位置與各組的創作表。 2.分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。	評量	
3	02/22-02/28	02/23(一)小書蟲信箱有獎徵答活動開始 02/24~26(二~四)六年級畢業校外教學活動 02/27 補假 02/28 和平紀念日放假	壹、健康 一.天生我才必有用 (1) 貳、體育 五.身體書法家 六.鈴上雲霄(2)	1a-III-1 3a-III-1 3b-III-3 4b-III-1 2d-III-1 2d-III-3 3c-III-3 4d-III-3 1d-III-1 1d-III-2	Fa-III-1 Ib-III-1 Ic-III-1	1.能理解潛能的定義。 2.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 3.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。 1.能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2.能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 3.欣賞者能回饋並以多元視角評析各組表演的身體活動特色。 4.利用身體書法家活動與家人互動，宣導身體活動促進健康的效益。 5.能了解扯鈴的歷史由來。 6.能說出並做出正確的扯鈴動作及名稱。	1.能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。 2.能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。 1.各組進行表演與彼此回饋，並記錄表演中的各種觀察。 2.藉由扯鈴由來的故事，讓學童循序漸進的學習更多扯鈴招式。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>生涯</u> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
4	03/01-03/07	03/02(一)共讀巡迴書箱活動開始	壹、健康 一.天生我才必有用 (1) 貳、體育 六.鈴上雲霄(2)	1a-III-1 3a-III-1 4b-III-1 1d-III-1 1d-III-2 2d-III-1 3c-III-1	Fa-III-1 Ic-III-1	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。 3.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 4.能省思並回答關於自我悅納的問題。 5.能規畫充實職業需具備技能的方法。 1.能做出指定的扯鈴動作。	1.能理解「潛能」的定義，探索自我特質並提升自我悅納程度。 2.能從特質、潛能進行職業探索，認識符合自己特質的職業。 ◆藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>生涯</u> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。			
5	03/08-03/14	03/09(一)-13(五)圖書館利用教育	壹、健康 二.解癮密碼(1) 貳、體育 六.鈴上雲霄(2)	1a-III-3 1b-III-4 3b-III-3 4a-III-3 1d-III-2 2d-III-1 3c-III-14 c-III-1 4d-III-1 4d-III-2	Bb-III-3 Ic-III-1 Ic-III-2	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。 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。 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。	◆能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。 1.藉由循序漸進的方式學習扯鈴招式。 2.能和同學認真討論，創造出表演節目。 3.將精采片段與同學分享。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 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。
6	03/15-03/21		壹、健康 二.解癮密碼(1) 貳、體育 七.排球高手(2) ※排球	1a-III-3 1b-III-4 3b-III-3 4a-III-3 1d-III-2 2c-III-3 3c-III-2 3d-III-2	Bb-III-3 Cb-III-2 Ha-III-1	1.能了解電子煙對身體的影響。 2.能進行媒體識讀及判斷。 3.能具備破除健康迷思的技能。 4.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響 5.能了解菸酒媒體廣告的規定。 6.能為維護健康採取相對應的行動。 1.能對室內夏季奧運會排球賽事有基本的認識。 2.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。 3.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。 4.能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響，並進行媒體識讀及判斷。 2.能了解菸酒媒體廣告的規定。 1.認識夏季奧運會排球賽制。 2.複習禮尚網來二對二比賽。 3.了解排球高手傳球的正確動作。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 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。
7	03/22-03/28		壹、健康 二.解癮密碼(1) 貳、體育 七.排球高手(2) ※排球	2a-III-1 2a-III-2 3b-III-2 3b-III-3 4b-III-3 1c-III-1	Bb-III-2 Bb-III-4 Ha-III-1	1.能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 1.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	◆能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。 ◆了解排球位置與輪轉方式。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核	人權 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。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
				2c-III-2 3d-III-2		法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2.能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3.能知道並做出輪轉方向及位置。		態度 評量	
8	03/29-04/04		壹、健康 二.解癮密碼(1) 貳、體育 七.排球高手 八.桌球精靈(2) ※排球	2a-III-1 2a-III-2 3b-III-3 4b-III-3 1d-III-1 2d-III-2 3d-III-3 4c-III-1 3c-III-1	Bb-III-2 Bb-III-4 Ha-III-1	1.能了解成癮性物質的特徵及危害。 2.能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3.能了解成癮性物質的治療方式。 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.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4.能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 5.能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，使並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 6.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 7.能運用桌球拍做出指定動作。	1.能認識成癮性物質的特性、危害及潛伏的環境及因子。 2.能覺察成癮性物質引發的多重問題。 1.了解排球位置與輪轉方式。 2.能正確做出指定的正手擊球、發球動作要領。 3.能認真參與活動。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 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。
9	04/05-04/11	04/03(五)-04/06(一) 兒童節放假 清明節放假	壹、健康 二.解癮密碼(1) 貳、體育 八.桌球精靈(2) ※羽球	2a-III-1 2a-III-2 3b-III-2 3b-III-3 4b-III-3 1d-III-1 3c-III-1 1d-III-2 3c-III-2 3d-III-1	Bb-III-2 Bb-III-4 Ha-III-1	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。 3.能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4.能對成癮行為提出具體改善建議。 1.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2.能運用桌球拍做出指定動作。	◆能學會拒絕成癮物質的技能，並在生活中展現具體行動。 1.能認真參與活動。 2.能正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。 3.能透過討論策略積極參與活動。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 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。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						3.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。 4.能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。			
10	04/12-04/18	04/16(四)-04/17(五)期中評量	壹、健康 三.健康新 攻略(1) 貳、體育 八.桌球精 靈(2) ※羽球	1a-III-2 2a-III-1 1d-III-1 3c-III-1 1d-III-2 3c-III-2 3d-III-1 3d-III-3 4d-III-1	Fb-III-2 Bc-III-2 Ha-III-1	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。 1.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2.能運用桌球拍做出指定動作。 3.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。 4.能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。 5.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 6.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	◆能了解臺灣八種常見傳染病及其傳染途徑與好發季節。 1.能認真參與活動。 2.能正確做出指定的正、反手擊球及發球動作要領。 3.能透過討論策略積極參與活動。 4.將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	品德 品 E1 良好生活習慣與德行。
11	04/19-04/25		壹、健康 三.健康新 攻略(1) 貳、體育 八.桌球精 靈 九.角力主 角我來當 (2) ※羽球	1a-III-2 2a-III-1 3d-III-3 4d-III-1 1c-III-1 1c-III-2	Fb-III-2 Bc-III-2 Ha-III-1 Cb-III-3	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。 1.能了解終身運動的重要性。 2.能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。 3.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 4.認識角力運動項目的設施、場域。 5.認識角力運動。	◆能了解臺灣八種常見傳染病及其傳染途徑與好發季節。 1.將正、反手擊球及發球動作應用在比賽中。 2.認識角力運動的場地規格及選手身上裝備。 3.能認識角力運動的起源歷史。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	品德 品 E1 良好生活習慣與德行。
12	04/26-05/02	04/28(二)藝術成果發表會 05/01(五)	壹、健康 三.健康新 攻略(1) 貳、體育	1a-III-2 2a-III-1 1d-III-1	Fb-III-3 Bd-III-2	1.能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。 2.能知道慢性病會對身體健康造	◆能了解臺灣常見慢性病特性、出現因素及對身體的影響。	觀察 評量 口頭	品德 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題及內容重點
				學習表現	學習內容				
		勞動節放假	九.角力主角我來當(2)	2c-III-3 3c-III-2 3d-III-3		成影響。 1.能認識不同的角力運動招式。 2.能從體驗、練習當中意識到運動技能的要素。 3.學童能解決練習時所面臨的問題。 4.能完成自由式角力基本動作練習。 5.練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 6.能展現角力基本動作技能的純熟度。	1.認識角力運動羅馬式、自由式及沙灘角力三種不同形式規則、型態。 2.透過影片賞析，了解不同角力運動型態的賽事。 3.能完成自由式角力基本動作的練習。 4.在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 5.可以展現角力基本動作技能的純熟度。 6.能懂得欣賞別人成功的經驗。	評量 行為 檢核 態度 評量	
13	05/03-05/09	05/08(五)母親節慶祝大會	壹、健康 三.健康新 攻略(1) 貳、體育 九.角力主 角我來當 (2)	1b-III-4 3a-III-2 4a-III-3 1d-III-1 2c-III-1 2c-III-3 3c-III-2 3d-III-3 4c-III-3	Fb-III-3 Bd-III-2	1.能了解預防性健康自我照護的原則。 2.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。 3.能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。 1.能完成自由式角力基本動作的練習。 2.練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.能展現角力基本動作技能的純熟度。 4.學童能解決練習時所面臨的問題。 5.能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 6.透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 7.能與家人一同關心角力運動延伸的協調技能將帶來健康效益。	◆能了解「預防性健康自我照護」對生活的重要性。 1.能完成自由式角力基本動作的練習。 2.在練習時表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3.可以展現角力基本動作技能的純熟度。 4.能懂得欣賞別人成功的經驗。 5.認識角力甜心陳玟陵：勇敢做自己。 6.讓更多人知道角力運動。 7.只要努力實踐沒有不可能的夢想。 8.如何成為臺灣史上第一位站上奧運舞臺的女	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	品德 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
							子角力選手。		
	05/10-05/16		壹、健康 三.健康新 攻略(1) 貳、體育 十.百發百 中(2)	1b-III-4 3a-III-2 4a-III-3 1d-III-1 2c-III-2 2c-III-3 3c-III-1 3d-III-2 3d-III-3	Fb-III-3 Hc-III-1	1.能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 2.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 3.能主動關心、督促親友改善生活習慣。 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。	◆能了解「預防性健康自我照護」對生活的重要性。 1.了解並提高拋球、擲球及滾球的使用時機及穩定性。 2.表現良好的拋球、擲球及滾球動作。 3.選擇適合的擲準方式，達成目標。 4.藉由活力存摺擬定策略並驗證成效。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>品德</u> 品 E1 良好生活習慣與德行。
15	05/17-05/23		壹、健康 四.迎向未 來(1) 貳、體育 十.百發百 中(2)	1a-III-2 2b-III-1 2b-III-3 3b-III-2 3b-III-3 3b-III-4 1c-III-1 1d-III-3 2c-III-2 3d-III-2 3d-III-3 4c-III-2	Db-III-5 Hc-III-1	1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 1.了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。 2.藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 1.提高滾球的穩定性。 2.藉由溝通、討論擬定進攻和防守策略，並在比賽中實踐及修正。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>人權</u> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <u>生涯</u> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
16	05/24-05/30		壹、健康 四.迎向未 來(1) 貳、體育 十.百發百 中 十一.水中 樂逍遙(2) ※游泳	1a-III-2 2b-III-1 2b-III-3 3b-III-2 3b-III-3 3b-III-4 1c-III-1 2c-III-2 3d-III-3 4c-III-2 1d-III-1	Db-III-5 Hc-III-1 Gb-III-2	1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2.能因應生活情境運用人際互動技巧。 1.了解木球的揮桿及比賽方式。 2.解決在各項木球活動中遇到問題。 3.表現良好的木球擊球動作。 4.檢視自己揮桿動作的技能表現。 5.了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2.能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。 1.了解木球的比賽方式。 2.表現良好的木球擊球動作。 3.解決在各項木球活動中遇到的問題。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	<u>人權</u> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <u>生涯</u> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題及內容重點
				學習表現	學習內容				
				2c-III-3 3c-III-1 3c-III-2 4c-III-3		6.能完成活力存摺。 7.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。 8.能學會持浮板打水划手換氣。 9.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 10.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	4.簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。 5.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。 6.能學會持浮板打水划手換氣。 7.能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 8.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。		
17	05/31-06/06	06/02(二)-06/3(三)畢業考 6/03(三)-5(五)六年級班際體育競賽 能源教育週	壹、健康 四.迎向未來(1) 貳、體育 十一.水中樂逍遙(2) ※游泳	1a-III-2 2b-III-1 2b-III-3 3b-III-2 3b-III-3 3b-III-4 1d-III-1 2c-III-3 3c-III-1 3c-III-2 4c-III-3	Db-III-5 Gb-III-2	1.能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。 2.能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。 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。 4.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	1.能理解維繫友誼關係的合宜表達方式。 2.能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。 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。 4.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 生涯 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
18	06/07-06/13		壹、健康 四.迎向未來(1) 貳、體育 十一.水中樂逍遙(2) ※游泳	2a-III-3 4b-III-1 2c-III-2 3d-III-2	Fa-III-4 Cc-III-1	1.能學習轉換畢業分離焦慮的方法。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。 4.能表達有效解決生活困擾的做法。 5.能表達促進友誼及自我認同的	1.能察覺畢業焦慮的影響層面。 2.能具備轉換焦慮的積極調適做法。 1.能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。	觀察 評量 口頭 評量 行為 檢核 態度 評量	人權 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 生涯 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
						觀點。 1.能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。 2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 3.能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。 4.能透過影片欣賞，了解水球比賽。 5.能在課餘時間持續練習游泳。 6.能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。	3.能進行水球比賽，並相互討論戰術，相互鼓勵、安慰提醒。 4.能透過影片欣賞，了解水球比賽。		
19	06/14-06/20	06/18(四)畢業典禮(暫訂) 06/19(五)端午節放假	壹、健康 四.迎向未來(1) 貳、體育 十.百發百中(2)	1a-III-2 2b-III-1 2b-III-3 3b-III-2 3b-III-3 3b-III-4 1c-III-1 1d-III-3 2c-III-2 3d-III-2 3d-III-3 4c-III-2	Db-III-5 Hc-III-1	1 能察覺消極解決方式所引發的問題。 1.了解木球的揮桿及比賽方式。 2.解決在各項木球活動中遇到問題。 3.表現良好的木球擊球動作。 4 檢視自己揮桿動作的技能表現。 5 了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。	1 能運用人際互動技巧並具備維繫友誼的信心。 1 了解木球的比賽方式。 2 表現良好的木球擊球動作。 3 解決在各項木球活動中遇到的問題。 4 簡單記錄比賽重點並調整動作或策略。	觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量	人權 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 生涯 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
20	06/21-06/27	06/23(二)-06/24(三) 期末評量 06/24(三)-26(五) 一、四班際體育競賽	已畢業						
21	06/28-06/30	6/30 結業式	已畢業						
本領域教學資源				衛生福利部心快活心理健康學習平台 法務部反毒大本營 衛生福利部心理健康司／成癮治療 中華民國桌球協會					

中山區長春國小

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱 (學習節數) (跨領域加註★號)	學習重點		學習目標	重要教學內容	評量方式	融入議題 及內容重點
				學習表現	學習內容				
本領域教學計畫之評量方式 (含各項評量所佔比例)				平時:佔 60%含動作技術、實作評量、課程複習、學習態度 定時:佔 40%含學習認證及實作評量					
文字敘述評量初擬(包含認知、 情意、技能三個向度)				(一)從教學情境延伸至生活經驗，將課程知識點轉化成良好生活習慣的培養方法。 (二)了解生理與心理各層面的關聯，進而改善或豐富健康生活的目標。 (三)完善自我照護及主動促進體適能的能力培養，並能落實於日常生活中。					