

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
課程目標	<p>1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞, 帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析; 以異國飲食的食物廣告, 連結如何進行消費選擇, 以及購買食物時的注意事項; 聚焦食物的儲存與製作, 讓學生透過三個活動, 了解異國飲食文化與對不同文化的包容, 掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項, 以及食安的維護法則。</p> <p>2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類, 再進入用藥五核心, 由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間, 以及與醫、藥師的互動, 學習用藥能力的掌握與實踐, 才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。</p> <p>3. 說明我們每分每秒吸入的空氣, 受到嚴重的汙染, 不僅影響著我們的呼吸系統, 更經由汙染與懸浮微粒的吸入, 造成全身性的疾病, 並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式, 了解如何在生活中扮演監督的角色, 共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」, 了解生活中如何做到環保減塑與減碳, 將綠色生活落實在我們的日常。</p> <p>4. 理解運動防護相關概念, 透過演練掌握急性運動傷害處理原則。</p> <p>5. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞, 透過多元參與模式, 提升運動參與的興趣。</p> <p>6. 嘗試不同種類的球類運動為主軸, 讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方, 進而提升團隊精神的理念和想法。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	準備週	0					
第二週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	3	<p>1. 認識多元飲食文化。</p> <p>2. 了解飲食的多元與差異性。</p> <p>3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。</p>	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	<p>1. 說出享用異國料理的經驗與特別之處。</p> <p>2. 說出代表美國飲食特色的料理, 介紹分析美國的飲食文化。</p> <p>3. 說出代表法國飲食特色的料理, 介紹分析法國的飲食文化。</p> <p>4. 說出代表日本飲食特色的料理, 介紹分析日本的飲食文化。</p> <p>5. 說出代表泰國飲食特</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多E3 認識不同的文化概念, 如族群、階級、性別、宗教等。</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>

第三週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。 4. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 5. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 6. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 7. 演練食品選購的技巧。 	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>色的料理，介紹分析泰國的飲食文化。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用批判性思考，進行食物廣告討論。 2. 說出採購食物的經驗。 3. 了解生鮮食品、冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 4. 說出3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。 	<p>【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
第四週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。 5. 了解食品加工、保存的方式。 6. 了解生活中哪些食物是加工食品。 	<p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出食物的正確保存方式，檢查家中的食物保存方式。 2. 說出哪些食物可能是加工食物，其加工原因為何。 	<p>【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>

			了解食品生產及衛生安全的注意事項。 7. 了解料理過程的重要環節。 8. 回顧本單元所學內容。				
第五週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	3	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。 3. 了解正確的藥品保存方式。 4. 了解正確的藥品處理方式。 5. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 6. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-3 對照生 活情境的健康需 求，尋求適用的健 康技能和生活技 能。	Bb-III-1 藥物種 類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。	1. 說出我國藥品的分級 狀況。 2. 說出家中常見藥品的 種類。 3. 說出藥品的正確保存 方式。	【安全教育】 安E4 探討日常生 活應該注意的安全。
第六週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	3	1. 了解用藥五核 心。 2. 了解如何做身 體的主人。 3. 了解領藥後需 注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方 法與時間。 5. 了解醫病關係 的適切互動。 6. 了解生活中的 醫療資源。 7. 能熟悉運用用 藥五心的概念。	2b-III-1 認同健 康的生活規範、態 度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種 類、正確用藥核心 能力與用藥諮詢。	1. 說出面對健康資訊與 來路不明的藥品，所應 採取的應對方式。 2. 說出就醫時，應向醫 師表達反映的身體狀 況。 3. 說出領藥後需注意藥 袋上的哪些資訊，及服 藥時需注意的事項。 4. 說出生活圈附近的醫 療資源。	【安全教育】 安E4 探討日常生 活應該注意的安全。
第七週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中	3	了解發生藥物中 毒時的處理步驟 與方法。	1b-III-2 認識健 康技能和生活技 能的基本步驟。	Ba-III-3 藥物中 毒、一氧化碳中毒、 異物梗塞急救處理	1. 說出藥物中毒的處理 方式，及預防藥物中毒 的方法。	【安全教育】 安E5 了解日常生活 危害安全的事件。

	的意外與急救處理		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 3. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 4. 了解哈姆立克法的操作要領。 5. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。 	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	方法。	<ol style="list-style-type: none"> 2. 說出一氧化碳造成危機的原因。 3. 說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 4. 分組練習哈姆立克法的操作要領。 	安E12 操作簡單的急救項目。
第八週	第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解空氣污染的形成。 2. 了解空氣污染對人體的危害。了解生活中常見的造成室外空氣污染的原因。 3. 了解境外空氣污染。 4. 認識境內空汙來源。 5. 了解減少境內空汙的方法。 6. 認識境內空汙來源。 7. 了解減少境內空汙的方法。 8. 了解家電如何防護空氣污染並減少其對身體的危害。 9. 了解如何因應空氣污染。 10. 能發掘生活中空氣污染來源。 11. 思考如何減少空氣污染與其所 	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出空汙對健康的影響。 2. 說出常見的室外空氣汙染類型，及可能的汙染來源。 3. 發表改善空汙的想法。 	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與觀察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。

第九週	第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染、活動三：綠色生活行動家	3	帶來的危害。 1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水污染的來源。 3. 了解改善水污染的方式。 4. 了解可以如何減少生活用水與汗水。 5. 認識環保減塑的重要性。 6. 了解什麼是塑膠微粒。 7. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8. 了解減塑與環保的關聯。 9. 了解生活中減塑的方式。 10. 了解溫室效應的嚴重性。 11. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 12. 了解何謂綠色消費。 13. 了解如何做到綠色消費。 14. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 15. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 說出生活中遇過的水污染，及污染的來源。 2. 說出改善水污染的方式。 3. 說出塑膠製品與環保的關係。 4. 說出生活中減塑的方式。 5. 說出何謂溫室效應，及其影響。 6. 說出綠色消費的定義，如何實踐綠色消費。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
-----	---------------------------------------	---	---	--	---	---	---

			<p>16. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。</p> <p>17. 綠色消費的自我省思。</p> <p>18. 辨識不同的綠色產品標章。</p> <p>19. 將所學的觀念落實於生活中。</p>				
第十週	<p>第四單元：體操競技秀</p> <p>活動一：跳躍大進擊</p>	3	<p>1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。</p> <p>2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。</p> <p>3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1. 說出跳躍、騰躍運動技能的要領。</p> <p>2. 表現正確的跳躍、騰躍運動技能。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十一週	<p>第四單元：體操競技秀</p> <p>活動二：肢體力與美、活動三：運動安全一把罩</p>	3	<p>1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。</p> <p>2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。</p> <p>3. 進行體操動作組合與展演活動。</p> <p>4. 認識運動安全評估與運動防護措施。</p> <p>5. 理解急性運動傷害處理原則。</p> <p>6. 演練不同運動傷害的處理步驟。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>	<p>1. 說出旋轉和跳轉的要領。</p> <p>2. 表現正確的旋轉和跳轉運動技能。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十二週	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	3	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 表現動作創作和展演的能力。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	3	1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 展現團隊合作的態度。 2. 遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十四週	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氣	3	1. 能正確作出拳擊有氣的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氣拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 表現樂於學習有氣拳擊的學習態度。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	3	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 做出剪式跳高的正確動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			
第十六週	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	3	1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。 4. 能做出空手跑位接球上籃。 5. 能交叉跑位接球上籃。 6. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出運球上籃並將球投進籃框。 2. 運用空手跑位並接球投籃。 3. 討論並思考比賽策略，與同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十七週	第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	3	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學習走位，找出空檔進行攻擊。 2. 討論並思考比賽策略，與同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十八週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	3	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出正確的打擊及防守動作。 2. 思考壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 討論並思考比賽策略，與同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

第十九週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	3	球與樂樂棒球不同的地方。 1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出正確的打擊及防守動作。 2. 思考壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 討論並思考比賽策略，與同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二十週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出正確的低手發球和高手發球動作。 2. 運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二十一週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出正確的低手發球和高手發球動作。 2. 運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十二週	休業式	0					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市南區日新國民小學 113 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節		
課程目標	1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。 2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。 3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。 4. 認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。 5. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。 6. 開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。						
該學習階段 領域核心素養	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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一擁抱青春 向前行	3	1. 了解青春期的男女發育的差異。	1b-III-2 認識健康技能和生活技	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進	1. 說出青春期的身體會有 哪些變化。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性

	活動1 面對青春好自在		<ol style="list-style-type: none"> 能面對並解決青春期帶來的轉變。 了解先天影響的遺傳因素。 了解營養對身高的影響。 了解運動對身高的影響。 了解睡眠對身高的影響。 了解包皮清潔的重要性。 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 了解如何減少夢遺發生。 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。 	<p>能的基本步驟。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>	<p>方法。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 說出自己所面對的困擾有哪些。 了解營養、運動對身高成長的影響。 說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 說出夢遺的生理機制。 運用所學的青春保健知識來照顧自己。 	<p>別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>
第二週	<p>單元一擁抱青春向前行</p> <p>活動2 身體保護你我他</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 了解何謂性騷擾。 認識性騷擾的多種型態。 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 學習明確拒絕性騷擾的態度。 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 了解性侵害的定義。 了解遭遇性侵害時的處置與流 	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方</p> <p>法、資源與規範。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 說出可能構成性騷擾的事例。 分享網路交友被騙的新聞。 說出面對性騷擾時應有的態度。 說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件，遭受性侵害時的處理方式。 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>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</p>

			<p>程。</p> <p>8. 了解受害者的 心情復原歷程。</p> <p>9. 了解如何陪伴 受害者。</p> <p>10. 能以同理心練 習陪伴的技巧。</p>				何尋求救助的管道。
第三週	單元一擁抱青春 向前行 活動3做自己、 向前行	3	<p>1. 了解何謂性傾 向。</p> <p>2. 了解如何表達 正確的喜歡情感。</p> <p>3. 了解個人特質 與性別無關。</p> <p>4. 了解何謂性別 刻板印象。</p> <p>5. 了解破除性別 刻板印象的意義。</p> <p>6. 運用批判思考 破除性別刻板印 象。</p> <p>7. 能運用本單元 的知識與技能。</p>	3b-III-3 能於引 導下，表現基本的 決策與批判技能。 4b-III-2 使用適 切的事證來支持 自己健康促進的 立場。	Db-III-2 不同性傾 向的基本概念與性 別刻板印象的影響 與因應方式。	<p>1. 分享會以怎樣的行為 表現去吸引喜歡的人的 注意。</p> <p>2. 學習表達正確的喜歡 情感。</p> <p>3. 分享曾聽過性別刻板 印象的例子。</p> <p>4. 運用批判思考破除性 別刻板印象。</p>	<p>【性別平等教育】 性E3 覺察性別角 色的刻板印象，了解 家庭、學校與職業的 分工，不應受性別的 限制。 性E6 了解圖像、語 言與文字的性別意 涵，使用性別平等的 語言與文字進行溝 通。 性E7 解讀各種媒 體所傳遞的性別刻 板印象。</p>
第四週	單元二健康生活 家 活動1預防傳染 病的法寶	3	<p>1. 了解傳染是無 形的。</p> <p>2. 了解衛生習慣 養成的重要。</p> <p>3. 了解構成傳染 病的三要素。</p> <p>4. 了解構成傳染 病的三要素。</p> <p>5. 針對阻斷傳染 病三要素，找出本 身所缺失的生活 技能，並練習以此 設定計畫，落實該 項技能。</p> <p>6. 複習並熟悉傳 染三要素的分類。</p>	1a-III-3 理解促 進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-1 理解健 康技能和生活技 能對健康維護的 重要性。 1b-III-4 了解健 康自主管理的原 則與方法。 4a-III-2 自我反 省與修正促進健 康的行動。	Fb-III-1 健康各面 向平衡安適的促進 方法與日常健康行 為。 Fb-III-3 預防性健 康自我照護的意義 與重要性。	<p>1. 說出構成傳染的條件 有哪些。</p> <p>2. 說出抵抗力與傳染病 的關聯性。</p> <p>3. 針對傳染病發生的三 個要素，說出相對應的 阻斷方法。</p>	<p>【家庭教育】 家E11 養成良好家 庭生活習慣，熟悉家 務技巧，並參與家務 工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生 活中生老病死的現 象，思考生命的價 值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。</p>

第五週	單元二健康生活 活動 2 你不可不知的傳染病	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。 4. 了解新冠的傳染途徑。 5. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 6. 認識愛滋病病原體。 7. 了解感染HIV的傳染途徑。 8. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。 9. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 10. 能應用批判思考方式駁斥錯誤的歧視愛滋。 11. 能表達對愛滋病患的關懷。 12. 了解所學傳染病及預防法。 	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-1 理解健 康技能和生活技 能對健康維護的 重要性。 2b-III-2 願意培 養健康促進的生 活型態。 3b-III-3 能於引 導下，表現基本的 決策與批判技能。</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區 常見傳染病預防與 自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳 染途徑與愛滋關懷。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出感染流感的症 狀。 2. 說出新冠病毒的傳染 途徑。 3. 說出感染新冠肺炎後 的照護方式、如何預防。 4. 說出愛滋病的傳染途 徑、如何預防。 	<p>【家庭教育】 家 E11 養成良好家 庭生活習慣，熟悉家 務技巧，並參與家務 工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生 活中生老病死的現 象，思考生命的價 值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。</p>
第六週	單元三健康 E 起 來 活動 1 明眸皓齒 到終老	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解感官的重 要性以及所連結 的五感。 2. 了解視力保 健的重要性。 3. 了解眼睛疲 勞的症狀。 4. 了解失去視 覺可能對生活造 	<p>1b-III-4 了解健 康自主管理的原 則與方法。 2a-III-2 覺知健 康問題所造成的 威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培 養健康促進的生 活型態。</p>	<p>Da-III-3 視力與口 腔衛生促進的保健 行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出感官的重要 性。 2. 完成並分享「失 去視覺想像」學 習單。 3. 說出近視的成 因。 4. 了解保護眼睛 與視力的方式， 分享執行護眼 六招的成效。 5. 說出缺牙可能 對健康造成的影 響。 	<p>【家庭教育】 家 E7 表達對家庭 成員的關心與情 感。 家 E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。</p>

		<p>的不便。</p> <p>5. 了解近視的成因。</p> <p>6. 了解近視的矯治方式。</p> <p>7. 了解保護眼睛與視力的方式。</p> <p>8. 了解如何在生活中實踐護眼技能。</p> <p>9. 了解如何實際展演護眼計畫。</p> <p>10. 建立正確的用眼方法。</p> <p>11. 了解牙齒完整對健康的重要性。</p> <p>12. 了解個人牙齒的實際狀況。</p> <p>13. 了解咬合不正對健康的影響。</p> <p>14. 了解口腔疾病的實際狀況。</p> <p>15. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。</p> <p>16. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。</p> <p>17. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。</p> <p>18. 了解如何實際設計護齒計畫。</p> <p>19. 建立正確的護齒方法。</p> <p>20. 了解視力健康的重要性，建立促</p>	<p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		<p>6. 說出口腔清潔與健康的關係。</p>	
--	--	---	--	--	-------------------------	--

			進視力健康的習慣。 21. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。				
第七週	單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱	3	1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。 5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 6. 了解健保的便利性與財政危機。 7. 了解造成健保危機的原因。 8. 了解珍惜健保資源的方式。 9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健 康問題所造成的 威脅感與嚴重性。	Fb-III-4 珍惜健保 與醫療的方法。	1. 說出最近一次就醫時 繳付的費用。 2. 說出我國全民健保的 特色。 3. 說出不當使用健保而 造成健保危機的狀況。 4. 說出珍惜健保資源的 方式。	【人權教育】 人 E2 關心周遭不 公平的事件，並提出 改善的想法。 人 E3 了解每個人 需求的不同，並討論 與遵守團體的規則。
第八週	單元四慢活新主 張、活動 2 運動 養生、養生運動 活動 1 愛運動、I 運動	3	1. 認識終身運動 的目的。 2. 理解 SH150 的 意義與做法。 3. 設計能在學校 或家中進行的簡 易運動。 4. 認識與運動相 關的科技資源。 5. 運用科技資源 解決運動相關問 題。	1c-III-3 了解身 體活動對身體發 展的關係。 4c-III-1 選擇及 應用與運動相關 的科技、資訊、媒 體、產品與服務。 4d-III-1 養成規 律運動習慣，維持 動態生活。 1d-III-1 了解運 動技能的要素和	Bc-III-2 運動與疾 病保健、終身運動相 關知識。	1. 說出終身運動的益處 與SH150的意義。 2. 理解SH150理念，設計 適當的運動。 3. 說出與運動相關的科 技資源。	【資訊教育】 資E12 了解並遵守 資訊倫理與使用資 訊科技的相關規範。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。 【生命教育】 生E2 理解人的身 體與心理面向。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			6. 認識八段錦的起源以及保健功能。 7. 練習八段錦八組招式。 8. 理解進行八段錦的注意事項。	要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。			
第九週	單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞	3	1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。 3. 練習排舞的基本動作。 4. 進行簡易排舞的作與展演。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 表現樂於學習排舞與展演的學習態度。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十週	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 遵守交通規則騎乘自行車。 3. 規劃合適的自行車路線。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 遵守交通規則騎乘自行車。 3. 規劃合適的自行車路線。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	全中運	0					
第十三週	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 遵守交通規則騎乘自行車。 3. 規劃合適的自行車路線。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十四週	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	3	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 正確做出飛盤正手投擲動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	3	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 正確做出飛盤正手投擲動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進	3	1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 能與同學討論跑位策略及方法。 3. 能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			
第十七週	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	3	1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出正確的滾球拋擲動作。 2. 遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	3	1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 流暢進行捷式，並提升速度。	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十九週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	3	1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 流暢進行捷式，並提升速度。	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。			
--	--	--	--	---	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。