

新北市淡水區新市國民小學113學年度六年級第1學期部定課程計畫 設計者：\_黃世民、六年級教師群\_

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：\_\_\_\_\_族 5. ☐新住民語文：\_\_\_\_\_語 6. ☐英語文  
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(22)週，共(66)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

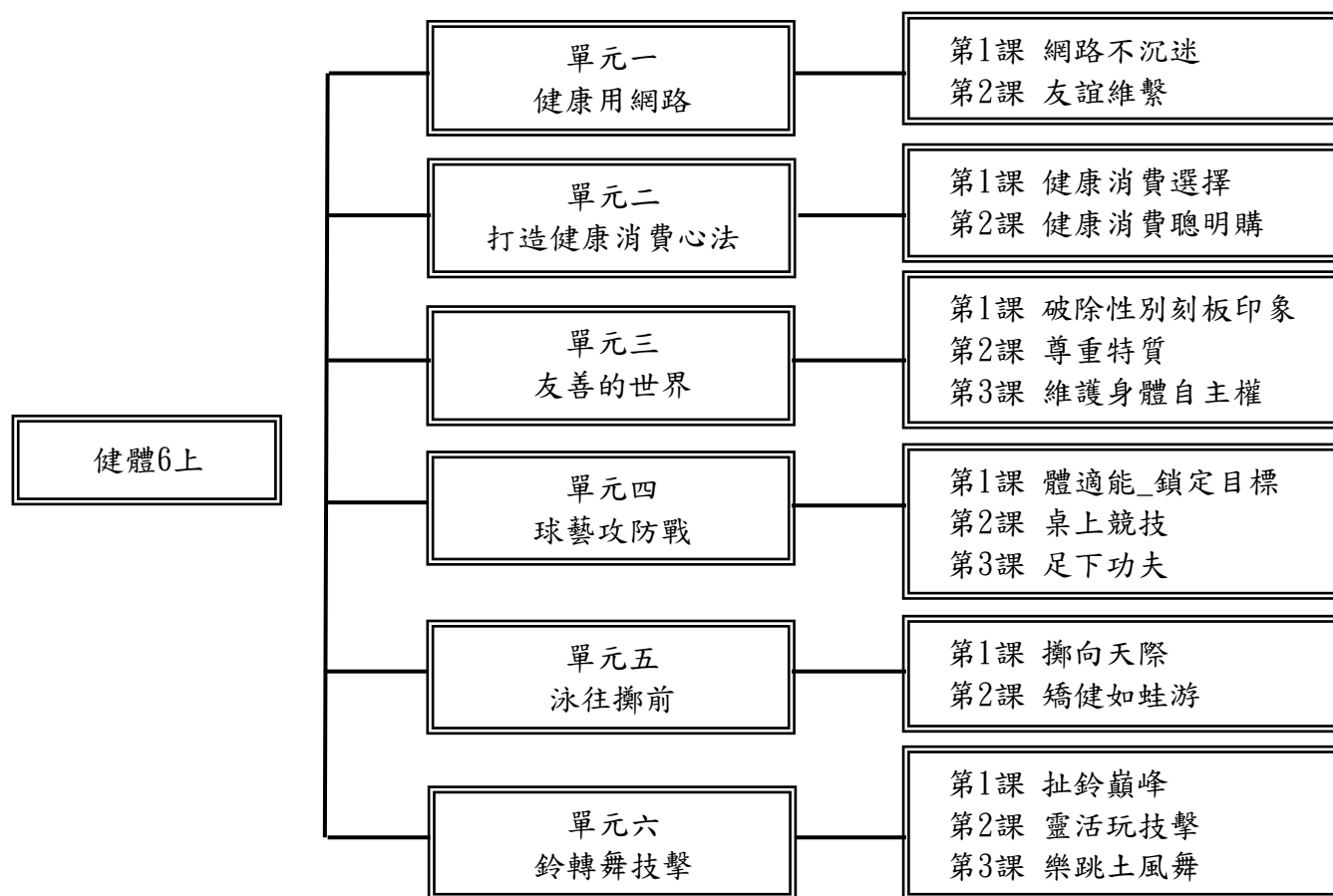
1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選</p> <p><input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p>	<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-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。</p>

<input 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 checked="" 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	<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> <p>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。</p>
---	---

#### 五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



六、本課程是否實施混齡教學：☐是(\_\_\_\_年級和\_\_\_\_年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：校本課程綠色字體標示，自編課程黑色字體標示，法定議題紫色字體標示，引用廠商內容，紅色字體標示。

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/26- 8/30	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。 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。 3b-III-1 獨 立演練大部 份的自我調 適技能。	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提 問： 1. 你和家人平常會使用網路 嗎？在哪些狀況下會使用網 路呢？ 2. 使用網路帶給你哪些正面 的幫助？ 《活動2》你迷「網」了 嗎？ 教師帶領學生閱讀課本，並 請學生完成「網路使用習慣 自我篩檢量表」學習單。 《活動3》網路沉迷的影響 1. 教師以小傑為例說明網路 沉迷所形成的惡性循環。 2. 教師播放網路沉迷相關影 片，統整說明網路沉迷對生 活造成的影響。	1	教學資源 教師準備「網路使 用習慣自我篩檢量 表」學習單。  學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	發表 實作	【資訊教育】 資E11 建立康 健的數位使用 習慣與態度。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</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-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>							
<p>第一週</p> <p>8/26-8/30</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>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>b. 體適能</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則</p>	<p>期初體適能檢測(告知學生，若身體不適者，請提出，並且在旁休息免測)</p> <p>1. 老師介紹運動 333 法則。</p> <p>(一) 老師介紹運動 333 法則：一週最少運動 3 次，每次運動時間最少 30 分，每次運動完畢時心跳速度可達每分鐘 130 下。</p> <p>(二) 教師向學童說明體適能測驗名稱、內容、時間及順序：1. 身體質量指數：測量身高體重 2. 柔軟度：坐姿體前彎 3. 肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐 4. 瞬發力：立定跳遠 5. 心肺耐力：800 公尺跑走</p> <p>◎活動一、體適能檢測</p> <p>1. 測量 30、60 秒仰臥起坐。</p> <p>2. 測量學生立定跳遠：</p> <p>(1) 學生立於起跳線後，雙腳打開</p>	2	<p>教育部體適能網站： <a href="http://www.fitness.org.tw">www.fitness.org.tw</a></p> <p>碼錶、柔軟度測量器、軟墊、皮尺</p> 	實作測驗	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>與肩同寬，雙腳半蹲，關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。</p> <p>(2) 雙臂自然前擺，雙腳同時躍起和落地。</p> <p>(3) 每人可試跳一次，測驗二次。</p> <p>(4) 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。</p> <p>(5) 紀錄：成績紀錄為公分，可連續測驗2次，以較遠一次為成績。</p> <p>◎活動二、體適能檢測II</p> <p>1. 測量學生坐姿體前彎：</p> <p>(1) 學生坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上，量尺位於雙腿之間。</p> <p>(2) 學生雙腿跟底部抵住箱子內部。</p> <p>(3) 學生雙手相疊（兩中指互疊），身體前彎緩慢向前伸展，並使中指處及量尺後，膝關節應伸直不得彎曲，暫停片刻，以便記錄。</p> <p>(4) 中指觸及量尺之處，即為成績登記之點（公分）。</p> <p>(5) 紀錄：嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。紀錄單位為公分。</p>					
第二週 9/02-9/06	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	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行	<p>第一單元健康用網路</p> <p>第1課網路不沉迷</p> <p>《活動4》遠離迷「網」</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。</p> <p>2. 教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規</p>	1	<p>教學資源</p> <p>教師準備「規畫作息時間」、「作息時間表」、「網路使用規範」學習單。</p> <p>學習策略</p>	發表 實作 演練	【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技</p>	為。	<p>畫作息時間」、「作息時間表」學習單。</p> <p>3. 教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網路使用規範」學習單。</p> <p>《活動5》溝通方法——我訊息</p> <p>教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。</p>		<p>作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。							
第二週 9/02-9/06	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	b. 體適能 Ab-III-2 體適能自我評估原則	期初體適能檢測(告知學生,若身體不適者,請提出,並且在旁休息免測) ◎活動三、體適能檢測III 測量學童800公尺跑走的時間。 ◎活動四、體適能檢測III 立定跳遠檢測	2	教育部體適能網站： <a href="http://www.fitness.org.tw">www.fitness.org.tw</a> 碼錶、跳遠墊或皮尺  	實作測驗	體育 【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週 9/09-9/13	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。 Fb-III-1 健康	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動6》改進網路使用習慣 1. 教師引導學生運用生活技	1	教學資源 教師準備「改進網路使用習慣」學習單。	實作	【資訊教育】 資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能	各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2. 教師請學生寫下需要改進的網路使用習慣、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			<hr/> 2. 協同節數： <hr/>



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。							
第三週 9/09-9/13	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球藝攻防戰 第1課鎖定目標 《活動1》九宮格挑戰賽 1. 教師說明「九宮格挑戰賽」活動規則。 2. 教師提問：活動時，你遇到了什麼問題？和同學討論解決問題的方法，再次挑戰。	2	教學資源 教師準備九宮格投擲架，每個隔板標示分數，作為得分目標，並依據班級人數準備每人1顆樂樂棒球。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。							
第四週 9/16- 9/20	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。 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	Fa-III-4 正向 態度與情緒、 壓力的管理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動7》面對壓力 1.教師帶領學生閱讀課本， 說明：小傑會藉著上網逃避 壓力，使網路沉迷狀況更加 難以改善。想一想，藉著上 網逃避壓力是健康的處理方 法嗎？會造成什麼影響呢？ 2.教師提問：想一想，當你 面對壓力時會出現什麼反 應？ 3.教師帶領學生討論減少壓 力的方法，完成課本生活行 動家，寫下一件曾讓你感到 有壓力的事，以及面對壓力 的方法。 《活動8》五正四樂促進健 康 教師請學生在「五正四樂促 進健康」的原則中，選擇一 項分享做法，並在生活中實	1	教學資源 教師準備「我的壓 力紀錄表 (一)」、「我的 壓力紀錄表 (二)」、「五正 四樂促進健康」學 習單。  學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	實作	【資訊教育】 資E11 建立康 健的數位使用 習慣與態度。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		踐，完成「五正四樂促進健康」學習單。					
第四週 9/16-9/20	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	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動1》發球九宮格 1. 教師說明並示範「發球」的動作要領。 2. 教師說明「發球九宮格」活動規則。 《活動2》發球連線戰 1. 教師說明「發球連線戰」	2	教學資源 教師準備粉筆、數顆桌球，並依據班級人數準備每人1枝桌球拍。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢	操作發表	<b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註									
	學習表現	學習內容															
	解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		活動規則。 2.教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？ 《活動3》決勝發球 1.教師說明「決勝發球」活動規則。 2.教師提問：擔任發球者時，你的發球策略是什麼呢？ 《活動4》正手左右擊 1.教師說明並示範「擊球腳步移動」的動作要領。 2.教師說明「正手左右擊」活動規則。 《活動5》正手反手擊球挑戰 1.教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。 2.教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？		核動作正確性。 <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	2	3															
4	5	6															
7	8	9															
第五週 9/23-9/27	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表	第一單元健康用網路 第2課友誼維繫 《活動1》通訊軟體溝通禮	1	教學資源 教師準備網路訊息 分享禮儀相關影	發表演練	【資訊教育】 資E7 使用資 訊科技與他人	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請									

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	達方式。	儀 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 《活動2》網路訊息分享禮儀（一） 1. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？ 2. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？ 《活動3》社群訊息分享禮儀（二） 1. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？ 2. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？		片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		建立良好的互動關係。 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 9/23- 9/27	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動6》正手擊球持久戰 1. 教師說明「正手擊球持久戰」活動規則。	2	教學資源 教師準備粉筆、數顆桌球，並依據班級人數準備每人1枝桌球拍。	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守</p>		<p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。</p> <p>《活動7》反手擊球持久戰</p> <p>1. 教師說明「反手擊球持久戰」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。</p> <p>《活動8》桌球單打賽</p> <p>1. 教師說明「桌球單打賽」活動規則。</p> <p>2. 活動前教師說明戰績表記錄方式，請學生將各組戰績記錄在「桌球戰績紀錄」學習單。</p>		<p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>			<p>2. 協同節數：</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	策略。							
第六週 9/30- 10/04	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	<p>第一單元健康用網路 第2課友誼維繫 《活動4》網路上互動的迷思</p> <p>1. 教師提問：你會在在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，你會有什麼反應呢？</p> <p>2. 教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助於友誼的維繫呢？為什麼？</p> <p>《活動5》自我肯定 教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。</p> <p>《活動6》情感合宜表達 教師帶領學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的感受」，哪一種方法比較適當？</p>	1	<p>教學資源 教師準備「情感合宜表達」學習單。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>	發表 實作 演練 總結性評量	<p>【資訊教育】 資E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第六週 9/30- 10/04	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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Cd-III-1 戶外運動進階技能。	<p>◎配合學校行事曆畢業旅行，各班進行【自行車課程】。</p> <p>一、認識自行車的基本構造： 1.車架裝置、2.轉向裝置、3.驅動裝置4.煞車裝置、5.車輪</p> <p>二、檢查自行車組件的安全性 1.檢查煞車的方法、2.檢查輪胎的方法、3.檢查變速器的方法、4.檢查鏈條緊度的方法、5.檢查座墊的方法。</p> <p>三、自行車的騎乘技能：</p>  <p>四、了解自行車的騎乘安全。 1.騎乘的場所、2.禁止騎乘的場所、3.騎乘自行車的禁止行為</p>	2	<p>教學資源 腳踏車、安全帽、三角錐、標線</p> <p>學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第七週 10/07- 10/11	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</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>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>第二單元打造健康消費心法</p> <p>第1課健康消費選擇</p> <p>《活動1》消費選擇</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>《活動2》想要與需要大不同</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。</p> <p>《活動3》健康消費決定</p> <p>教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。</p>	1	<p>教學資源</p> <p>教師準備「健康消費決定」學習單。</p> <p>學習策略</p> <p>作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>	發表 實作	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>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>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

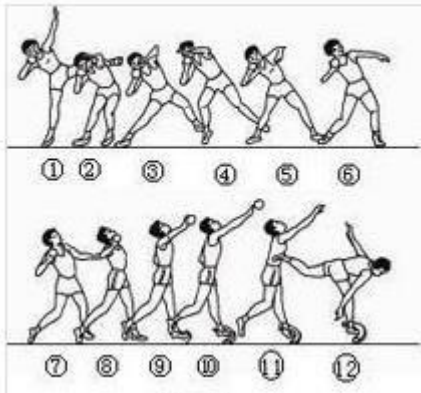
教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。							
第七週 10/07- 10/11	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>第四單元球藝攻防戰</p> <p>第3課足下功夫</p> <p>《活動1》移位停傳球</p> <p>1. 教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「移位停傳球」活動規則。</p> <p>《活動2》正足背前踢</p> <p>1. 教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成4人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。</p> <p>《活動3》盤球後射門</p> <p>教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動4》過人後射門</p> <p>1. 教師說明「過人後射門」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活</p>	2	<p>教學資源</p> <p>教師準備圓盤、角錐，並依據班級人數準備每人1顆足球。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p> 	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		動。					
第八週 10/14-10/18	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動4》綠色消費（居家篇） 教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 《活動5》綠色消費（飲食篇） 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。 《活動6》綠色消費（旅遊篇） 1. 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色旅遊的做法。	1	教學資源 教師準備「綠色消費行動」、「綠色旅遊」學習單。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 實作	【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。 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>促進的生活型態。</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>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>		<p>2. 教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。</p>					
<p>第八週</p> <p>10/14-10/18</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>第四單元球藝攻防戰</p> <p>第3課足下功夫</p> <p>《活動5》合作射門</p> <p>1. 教師說明「合作射門」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。</p> <p>《活動6》突破防守</p> <p>1. 教師說明「突破防守」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學</p>	2	<p>教學資源</p> <p>教師準備圓盤、角錐，並依據班級人數準備每人1顆足球。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿總結性評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E6 同理分享。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動7》樂樂足球攻防賽</p> <p>1. 教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師請學生分享在活動中運用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。</p>					
<p>第九週</p> <p>10/21-10/25</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理</p>	<p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務</p>	<p>第二單元打造健康消費心法</p> <p>第1課健康消費選擇</p> <p>《活動7》認識永續發展目標12</p> <p>教師配合影片帶領學生認識SDGs的由來與意義，以及</p>	1	<p>教學資源</p> <p>教師準備「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」、「負責</p>	實作	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 2b-III-1 認 同健康的生 活規範、態 度與價值 觀。 2b-III-2 願 意培養健康 促進的生活 型態。 3b-III-4 能 於不同的生 活情境中， 運用生活技 能。 4a-III-1 運 用多元的健康 資訊、產 品與服務。 4b-III-3 公 開提倡促進 健康的信念 或行為。</p>	與產品的選擇 方法。	<p>和 SDGs 的17項目標，並請 學生完成「認識永續發展目 標（一）」、「認識永續發 展目標（二）」學習單。 《活動8》消費方式對環境 的影響 教師帶領學生閱讀課本並配 合影片說明快時尚的消費方 式及其對環境的影響。</p>		<p>任的消費與生產」 學習單。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。</p>		<p>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>	<p>2. 協同節數： _____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第九週 10/21- 10/25	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元泳往擲前 第1課擲向天際</p> <p>《活動1》認識鉛球運動 教師配合影片介紹鉛球運動。</p> <p>《活動2》鉛球握球方法 1. 教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。 2. 教師將全班分成6組，持壘球練習鉛球握球動作。</p> <p>《活動3》原地正面推擲 1. 教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。 2. 教師將全班分成6組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。</p> <p>《活動4》原地轉身推擲 1. 教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。 2. 教師將全班分成6組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。</p> <p>《活動5》推鉛球體驗 1. 教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本「推擲鉛球檢核表」打勾。</p>	2	<p>教學資源 教師依據班級人數準備每人1顆壘球、數顆鉛球。</p> <p>學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p> 	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。 《活動6》推擲跳跳數生肖 1. 教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。					
第十週 10/28-11/01	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動9》服飾生命週期各階段的影響 教師帶領學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 《活動10》綠色消費倡議行動 教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。	1	教學資源 教師準備「綠色消費倡議」學習單。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	<b>【環境教育】</b> 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。 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>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>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>							
第十週 10/28-11/01	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元泳往擲前</p> <p>第1課擲向天際</p> <p>《活動7》認識壘球運動</p> <p>教師配合影片介紹壘球運動。</p> <p>《活動8》原地肩上投擲壘球</p> <p>1. 教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「原地肩上投擲壘球」活動規則。</p> <p>《活動9》投擲跑跳大富翁</p> <p>1. 教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。</p> <p>2. 教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活</p>	2	<p>教學資源</p> <p>教師準備粉筆或畫線筒、數個簡易標槍。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E6 同理分享。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		動。 《活動10》行進間肩上投擲壘球 1. 教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。 2. 教師說明「行進間肩上投擲壘球」活動規則。 《活動11》投擲再投擲 教師說明「投擲再投擲」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動12》壘球擲遠團體競賽 1. 教師說明「壘球擲遠團體競賽」活動規則。 2. 教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本生活行動家。					
第十一週 11/04-11/08	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第二單元打造健康消費心法 第2課健康消費聰明購 《活動1》破除廣告迷思 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 《活動2》消費問題處理（一） 1. 教師帶領學生閱讀課本，	1	教學資源 教師準備「破除廣告迷思」學習單。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作 演練	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<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>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>		<p>討論情境1薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境2媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？</p> <p>3. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境3上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？</p>					
<p>第十一週</p> <p>11/04-11/08</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要</p>	<p>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。</p>	<p>第五單元泳往擲前</p> <p>第2課矯健如蛙游</p> <p>《活動1》蛙泳腿部動作要領</p> <p>1. 教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。</p> <p>2. 教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同</p>	2	<p>教學資源</p> <p>教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	<p>操作發表觀察</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。 4c-III-2 比	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。 《活動2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》扶牆蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。 《活動5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		《活動6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動7》身體部位指一指 1. 教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。 2. 教師說明「身體部位指一指」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。					
第十二週 11/11- 11/15	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第二單元打造健康消費心法 第2課健康消費聰明購 《活動3》消費問題處理 (二) 1. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境4爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？ 2. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境5薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？	1	教學資源 教師準備消費糾紛處理相關影片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 總結性評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	能和生活技能。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		《活動4》消費者義務與權利 1. 教師帶領學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。 2. 教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費生活家。					
第十二週 11/11-11/15	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動8》蛙泳蹬夾腿前進算一算 1. 教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。 2. 活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 《活動9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽 1. 教師說明「蛙泳蹬夾腿異	2	教學資源 教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 實作觀察	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣	動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	程接力賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動10》游泳抽筋處理與預防 1. 教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。 2. 教師將全班分成3人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	導身體活動 促進身心健 康的效益。							
第十三週 11/18- 11/22	2a-III-1 關 注健康議題 受到個人、 家庭、學校 與社區等因 素的交互作 用之影響。 2b-III-1 認 同健康的生 活規範、態 度與價值 觀。	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。	第三單元友善的世界 第1課破除性別刻板印象 《活動1》性別刻板印象的 影響 教師帶領學生閱讀課本並配 合影片引導學生運用「4F 思考法」思考。 《活動2》打破性別框架 1. 教師以「男兒有淚不輕 彈」為例，帶領學生運用4F 思考法省思性別刻板印象。 2. 教師請學生分組討論，運 用4F 思考法完成課本第77 頁對話，省思「女生應該負 責做家事」的性別刻板印 象。	1	教學資源 教師準備性別刻板 印象相關影片、繪 本。  學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	實作 演練	【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 了解不 同性別者的成 就與貢獻。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週 11/18- 11/22	1c-III-2 應 用身體活動 的防護知 識，維護運 動安全。 1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要	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。	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動11》水中自救方法 1. 教師說明並示範「水中自 救方法」。 2. 教師將全班分成2人一組， 分組演練水中自救方法。 《活動12》仰漂動作要領	2	教學資源 教師請學生攜帶泳 裝、泳帽和泳鏡。  學習策略 遵守規則、反覆練 習、合作學習、檢 核動作正確性。	操作 發表 運動撲滿 總結性評量	【海洋教育】 海E2 學會游 泳技巧，熟悉 自救知能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。 4c-III-2 比	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。 2.教師將全班分成2人一組，分組練習仰漂。 《活動13》藉物仰漂 1.教師說明「藉物仰漂」活動規則。 2.教師請學生嘗試運用大寶特瓶代替浮板和浮條練習仰漂。 《活動14》仰漂後站立 1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。 2.教師將全班分成2人一組，分組挑戰仰漂15秒，仰漂後踩地站起。 《活動15》向運動員學習 教師請學生上臺分享「向運動員學習」學習單，說明欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，以及想向運動員學習的運動精神。 《活動16》認識奧運比賽項目 1.教師說明「奧運圖標模仿秀」活動規則。 2.教師透過影片和奧運運動項目圖卡，帶領學生複習英					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		語課所學的奧運運動項目單字。					
第十四週 11/25-11/29	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	第三單元友善的世界 第1課破除性別刻板印象 《活動3》職業不分性別 教師請學生上臺分享「職業楷模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？ 《活動4》職業訪談 教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。	1	教學資源 教師準備「職業楷模」、「職業訪談」學習單。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作	【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E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 11/25-11/29	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動1》金雞上架 1. 教師說明並示範「金雞上架」的動作要領。	2	教學資源 教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。	操作 發表 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	演。	2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動2》金雞爬高' 1. 教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》金雞飛渡 1. 教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》金雞動作組合 教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞爬高、金雞飛渡動作，連續不中斷。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			2. 協同節數：
第十五週 12/02- 12/06	4b-III-1 公開表達個人對促進健康	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻	第三單元友善的世界 第2課尊重特質 《活動1》認識性別友善廁	1	教學資源 教師準備「性別友善廁所標誌」學習	發表實作	【性別平等教育】 性E1 認識生	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	板印象的影響與因應方式。	所 1. 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。 2. 教師說明性別特質概念。 《活動2》葉永鋕事件 教師帶領學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永鋕事件。 《活動3》尊重差異 教師帶領學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋕事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。 《活動4》性別友善 1. 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。 2. 教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概念。		單。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 12/02- 12/06	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動5》魔術解鈴 1. 教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。	2	教學資源 教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。	操作發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	演。	2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習魔術解鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動6》翻筋斗 1. 教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。 2. 教師提問：練習翻筋斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動7》扯鈴表演秀 教師將全班分成3人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上臺表演。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			2. 協同節數：
第十六週 12/09- 12/13	1b-III-2 認識健康技能和生活技能	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動1》認識性騷擾	1	教學資源 教師準備身體自主權相關影片。	發表演練	【性別平等教育】 性E5 認識性	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性騷擾的定義。 《活動2》身體界線與身體自主權 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明身體界線與身體自主權。 《活動3》冷靜拒絕性騷擾 教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。 《活動4》性騷擾因應方式 教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/09- 12/13	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動8》魚躍龍門 1. 教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。 2. 教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動9》仰觀星斗 1. 教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。 2. 教師提問：練習仰觀星斗	2	教學資源 教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。		動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動10》扯鈴挑戰 non-stop 1. 教師說明「扯鈴挑戰 non-stop」活動規則。 2. 教師提問：你這組都挑戰成功了嗎？和同學說出你遇到的問題，共同解決並再次挑戰。 《活動11》拋接鈴 1. 教師說明並示範「拋接鈴」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習拋接鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。					
第十七週 12/16- 12/20	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定義。 《活動6》破除性侵害迷思 教師提問：預防性侵害須具備正確的觀念，以提高警覺、防範危險發生。想一想，性侵害的加害者只可能	1	教學資源 教師準備身體自主權相關影片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	【性別平等教育】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		是陌生人嗎？請運用「批判性思考」技能反思。 《活動7》預防性侵害的方法 教師帶領學生閱讀課本，說明預防性侵害的方法。					
第十七週 12/16- 12/20	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動12》康莊大道 1.教師說明「康莊大道」活動規則。 2.教師提問：想一想，還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢？ 《活動13》扯鈴運動欣賞 1.教師提問：扯鈴可與多種元素結合，創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎？請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本內容。	2	教學資源 教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。							
第十八週 12/23-12/27	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動8》遭遇性侵害時的自救方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害時的自救方法。 《活動9》遭受性侵害時的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵害時的處理方法。	1	教學資源 教師準備身體自主權相關影片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練	【性別平等教育】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 12/23-12/27	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	第六單元鈴轉舞技擊 第2課靈活玩技擊 《活動1》手部進擊動作 1. 教師說明並示範「手部進	2	教學資源 教師準備2組羽球網柱、2條長繩，以及4個布包（以小枕頭	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>擊」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習手部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動2》腳部進擊動作</p> <p>1. 教師帶領學生複習「腳部進擊」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習腳部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動3》拳打腳踢</p> <p>教師說明「拳打腳踢」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動4》連續拳腳動作</p> <p>1. 教師說明「連續拳腳動作」活動規則。</p> <p>2. 教師請學生分享拳腳動作組合方式，嘗試同學的組合再次演練。</p> <p>《活動5》布包吸鐵拳</p> <p>教師說明「布包吸鐵拳」活動規則，並帶領學生分組進行。</p>		<p>或以小布袋填裝舊衣物後繫上魔鬼氈束帶)、4條泡棉棒(約100公分)。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>			<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>《活動6》圍圓擊布包</p> <p>1. 教師說明「圍圓擊布包」活動規則。</p> <p>2. 教師提問：練習擊打移動目標時你遇到什麼問題？請和同學討論並嘗試解決問題。</p> <p>《活動7》慢速進擊與閃躲</p> <p>1. 教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則。</p> <p>2. 教師請學生分享判斷閃躲的訣竅。</p>					
第十九週 12/30-1/03	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>第三單元友善的世界</p> <p>第3課護身體自主權</p> <p>《活動10》性侵受害者的求助資源</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。</p> <p>《活動11》破除面對性侵受害者的錯誤觀念</p> <p>教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。</p> <p>《活動12》關懷性侵受害者</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並提</p>	1	<p>教學資源</p> <p>教師準備「性侵害事件調查」學習單。</p> <p>學習策略</p> <p>作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>	實作 演練 發表	<p>【性別平等教育】</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><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>問：性侵害受害者常獨自承受壓力、不敢求助，除了專業機構所提供的協助之外，周遭的人也可以適時伸出援手，你知道可以怎麼做嗎？</p> <p>《活動13》情境演練</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。</p>					
第十九週 12/30-1/03	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 4d-III-1 養	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	第六單元鈴轉舞技擊 第2課靈活玩技擊 《活動8》進擊動作組合 1. 教師呈列進擊動作卡，並將全班分成4人一組，討論、演練5個進擊動作的組合方式。 2. 教師請學生運用進擊動作卡分享進擊動作組合，並上臺演練。 《活動9》進擊動作組合防守 教師提問：想一想，進擊動作組合的各個動作可以如何防守？和同學討論後試著做做看。 《活動10》開心玩攻防 1. 教師說明「開心玩攻防」	2	教學資源 教師準備2組羽球網柱、2條長繩，以及4個布包（以小枕頭或以小布袋填裝舊衣物後繫上魔鬼氈束帶）、4條泡棉棒（約100公分）。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作觀察運動撲滿	<b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	成規律運動習慣，維持動態生活。		活動規則。 2. 教師提問：在生活中如果遭遇危險，可以善用身邊的物品抵禦歹徒。想一想，可以如何運用隨手可得的物品保護自己呢？					
第廿週 1/06- 1/10	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動14》認識兒少性剝削 教師配合影片介紹網路兒少性剝削。 《活動15》網路兒少性剝削陷阱 教師帶領學生閱讀課本並配合影片和衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《小心！照騙十大手法》帶領學生了解網路兒少性剝削陷阱。	1	教學資源 教師準備網路兒少性剝削相關宣傳文宣、影片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【性別平等教育】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第廿週 1/06- 1/10	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他	Ib-III-2 各國土風舞。	第六單元鈴轉舞技擊 第3課樂跳土風舞 《活動1》《野豌豆》土風舞舞序 1. 教師播放《野豌豆》土風舞教學影片，帶領學生了解	2	教學資源 教師準備《野豌豆》土風舞音樂、教學影片。  學習策略	操作 發表 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		舞蹈動作、舞序。 2. 教師說明並示範「《野豌豆》土風舞」舞序。 《活動2》《野豌豆》土風舞表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演《野豌豆》土風舞並相互觀摩。		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			2. 協同節數： _____
第廿一週 1/13- 1/17 第廿二週 1/20	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動16》避免私密影像外流 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免私密影像外流的原則。 《活動17》拒絕成為加害者 教師帶領學生閱讀課本並配合衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。 《活動18》私密影像外流處理 1. 教師提問：如果不幸遭遇私密影像外流的情況，可以	1	教學資源 教師準備網路兒少性剝削相關宣傳文宣、影片。  學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 總結性評量	【性別平等教育】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>怎麼做？</p> <p>2. 教師介紹性影像處理中心，並帶領學生到性影像處理中心查詢調高社群和通訊軟體隱私設定的方法。</p>					
第廿一週 1/13-1/17 第廿二週 1/20	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-2 各國土風舞。	第六單元鈴轉舞技擊 第3課樂跳土風舞 《活動3》《洛哈地》土風舞基本舞步 1. 教師配合《洛哈地》土風舞教學影片，說明並示範「《洛哈地》土風舞基本舞步」。 2. 教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作的正確性，以及動作調整方法。 《活動4》《洛哈地》土風舞舞序 1. 教師播放《洛哈地》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師說明並示範「《洛哈地》土風舞」舞序。 《活動5》《洛哈地》土風舞表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演《洛哈地》土風舞並相互觀	2	教學資源 教師準備《洛哈地》土風舞音樂、教學影片。  學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表運動撲滿總結性評量	【品德教育】品E6 同理分享。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			摩。 休業式					

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致