

教材來源	翰林版六下健體	教學節數	57 節
設計者	健體領域教學團隊	教學者	健體領域教學團隊
課程結構 (概念圖)	<pre> graph LR     Root[健體 6 下] --- U1[第一單元 聰明選購，開心運動]     Root --- U2[第二單元 桌球運動我最愛]     Root --- U3[第三單元 FUTSAL 樂無窮]     Root --- U4[第四單元 舞動精采]     Root --- U5[第五單元 水中樂悠「游」]     Root --- U6[第六單元 健康飲食生活]     Root --- U7[第七單元 就醫基本功]     Root --- U8[第八單元 防治疾病一起來]          U1 --- A1_1[活動一 誰「羽」爭鋒]     U1 --- A1_2[活動二 龍爭虎鬥]     U1 --- A1_3[活動三 認真挑、聰明購]          U2 --- A2_1[活動一 正面迎擊]     U2 --- A2_2[活動二 一決勝負]          U3 --- A3_1[活動一 最佳門將]     U3 --- A3_2[活動二 射門得分]     U3 --- A3_3[活動三 合作無間]     U3 --- A3_4[活動四 五人制足球賽]          U4 --- A4_1[活動一 翻轉自如]     U4 --- A4_2[活動二 肢體力與美]     U4 --- A4_3[活動三 運動欣賞]          U5 --- A5_1[活動一 捷泳]     U5 --- A5_2[活動二 水中求生知多少]          U6 --- A6_1[活動一 守護家人的健康]     U6 --- A6_2[活動二 飲食安全與衛生]     U6 --- A6_3[活動三 營養標示看仔細]     U6 --- A6_4[活動四 爺爺過生日]     U6 --- A6_5[活動五 食物梗塞急救]          U7 --- A7_1[活動一 認識中醫]     U7 --- A7_2[活動二 健保—健康有保]     U7 --- A7_3[活動三 珍惜健保資源]          U8 --- A8_1[活動一 認識傳染病]     U8 --- A8_2[活動二 認識心血管疾病]                 </pre>		

年級課程目標			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>									
週次	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
第一週	2/07~2/14											
第二週	2/17~2/19	單元一、聰明選購，開心運動	活動1 誰「羽」爭鋒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	1.熟練反手發球的連續動作，並了解發球應注意事項。 2.熟練正、反手挑球的手部及腳步動作。 3.能結合反手發球與挑球技巧進行遊戲。	3	1.羽球 2.羽球拍 3.粉筆 4.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
第三週	2/22~2/26	單元一、聰明選購，開心運動	活動2 龍爭虎鬥、活動3 認真挑、聰明購	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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	活動2 龍爭虎鬥 1.熟悉羽球比賽規則。 2.進行基本步法與動作的綜合練習。 3.進行羽球對抗賽。  活動3 認真挑、聰明購	3	活動2 龍爭虎鬥 1.羽球 2.羽球拍 3.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】3-3-2	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科	

				7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	樂於參與團體競賽。 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。	1.了解不同運動鞋的功能。 2.認識運動消費資訊的來源。		活動3 認真挑、聰明購 1.課本 2.運動鞋照片 3.教用版電子教科書		參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第四週	3/1~3/5	單元二、桌球運動我最愛	活動1 正面迎擊	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學習正手擊球動作。	1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。	3	1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
第五週	3/8~3/12	單元二、桌球運動我最愛	活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2 一決勝負 1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3.能進行運動欣賞。	活動1 正面迎擊 1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。 活動2 一決勝負 1.訓練學生桌球對打能力。 2.熟悉桌球比賽規則。 3.發表運動欣賞的心得與想法。	3	活動1 正面迎擊 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書 活動2 一決勝負 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐	
第六週	3/15~3/19	單元三、FUTSAL 樂無窮	活動1 最佳門將、活動2 射門得分	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單	活動1 最佳門將 1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2.學會守門員的基本動作。	活動1 最佳門將 1.藉由各種練習，提升敏捷性與判斷力。 2.練習滾地球、高飛球接法與擊球法。 3.練習守門員擲球的動作	3	活動1 最佳門將 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

				比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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。	技能。 4.練習守門員拋踢球的動作技能。  活動 2 射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。		教科書  活動 2 射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書		【教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	
第七週	3/22~3/26	單元三、FUTSAL 樂無窮	活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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。	活動 2 射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。  活動 3 合作無間 1.練習移動傳球動作技能，並將之與射門動作結合。 2.培養小組團隊進攻能力。	3	活動 2 射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書  活動 3 合作無間 1.標誌盤 2.簡易球門 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
第八週	3/29~4/2	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	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	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。	活動 4 五人制足球賽 1.講解五人制足球賽歷史及規則。 2.進行五人制足球賽。  活動 5 運動飲料知多少 1.討論運動後水分補充的選擇。 2.介紹運動飲料成分。 3.了解運動飲料的飲用注意事項。	3	活動 4 五人制足球賽 1.標誌盤 2.簡易球門 3.號碼衣 4.教用版電子教科書  活動 5 運動飲料知多少 1.運動飲料 2.教用版電子教科書	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
第九週	4/5~4/9	單元四、舞動精采	活動 1 翻轉自如、活	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現	活動 1 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。	活動 1 翻轉自如 1.認識身體的軸心。 2.練習雙足及單足旋轉。	3	活動 1 翻轉自如 1.課本	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的	一、了解自我與發展潛能

			動2肢體力與美	身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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。	活動2肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。		2.教用版電子教科書  活動2肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書		興趣、能力。	二、欣賞、表現與創新	
第十週	4/12~4/16	單元四、舞動精采	活動2肢體力與美、活動3運動欣賞	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	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。  活動3 運動欣賞 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	活動2肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。  活動3 運動欣賞 1.欣賞運動影片。 2.分享影片欣賞的心得。 3.認識運動欣賞的方法。 4.分享運動欣賞的經驗。	3	活動2肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書  活動3 運動欣賞 1.運動欣賞概論影片、運動比賽影片 2.教用版電子教科書。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	
第十一週	4/19~4/23	單元五、水中樂悠「游」	活動1捷泳	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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。	1.練習捷泳。 2.進行水中遊戲。	3	1.浮板 2.划水板 3.教用版電子教科書	實際演練	【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
第十二週	4/26~4/30	單元五、水中樂悠「游」	活動2水中求生知多少	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2.認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	1.介紹水中自救原則。 2.練習徒手、漂浮物漂浮自救法。 3.介紹全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	3	1.水中救生器材 2.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。	十、獨立思考與解決問題	
第十三週	5/3~5/7	單元六、健康飲食生活	活動1守護家人的健康、活動2飲食安全	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保	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。	活動1守護家人的健康 1.討論健康檢查的重要性。 2.分析生活習慣與健康的關係。 3.討論不同人生階段的健	3	活動1 守護家人的健康 1.課本 2.教用版電子教科書。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習	

			與衛生	存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	3.知道不同人生階段的康需求。 4.檢視自己與家人平日的身體活動量。 5.解決個別的健康問題。  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。	康需求。 4.檢視自己與家人平日的身體活動量。 5.解決個別的健康問題。  活動2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。		活動2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書		1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。	七、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
第十四週	5/10~5/14	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	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	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。	活動2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。  活動3 營養標示看仔細 1.探討食品標示的內容。 2.討論營養標示的讀取方法。 3.參考營養標示做正確的決定。 4.計算零食的總熱量及營養素。	3	活動2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書  活動3 營養標示看仔細 1.課本 2.食品外包裝 3.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	九、主動探索與研究
第十	5/17~5/21	單元六、健康飲食	活動4 爺爺過	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國	活動4 爺爺過生日 1.了解我國傳統宴客	活動4 爺爺過生日 1.發表傳統宴席的習俗和	3	活動4 爺爺過生日	發表 實際演練	【生涯發展教育】3-2-2	二、欣賞、表現與創

五週		生活	生日、活動5 食物哽塞急救	家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	的習俗和禮儀。 2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。  活動5 食物哽塞急救 1.知道發生食物哽塞時的症狀。 2.學習食物哽塞時的急救處理方法。	禮儀。 2.演練宴席用餐禮儀。 3.討論傳統宴客菜色。 4.分組設計宴客菜單。  活動5 食物哽塞急救 1.討論食物哽塞時的症狀和發生原因。 2.演練食物哽塞的急救步驟。		1.課本 2.教用版電子教科書  活動5 食物哽塞急救 1.課本 2.食物哽塞案例 3.教用版電子教科書	實踐	學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。	新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
第十六週	5/24~5/28	單元七、就醫基本功	活動1 認識中醫、活動2 健保—健康有保	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動1 認識中醫 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 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1 認識中醫 1.探討中醫診病的方法。 2.調查不同的醫療方式。 3.中醫療法經驗分享。 4.討論中醫診療的安全須知。  活動2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保IC卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。	3	活動1 認識中醫 1.課本 2.教用版電子教科書  活動2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。	六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
第十七週	5/31~6/4	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	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	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	活動2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保IC卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。  活動3 珍惜健保資源 1.討論如何勸導家人珍惜健保資源。 2.珍惜健保資源行動策	3	活動2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書  活動3 珍惜健保資源 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。	六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

					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。	略。						
第十八週	6/7~6/11	單元八、防治疾病一起來	活動1 認識傳染病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	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.討論傳染病的傳染途徑。 2.透過遊戲簡介疾病。 3.分組報告香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎等傳染病。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐	
第十九週	6/14-6/20	單元八、防治疾病一起來	活動2 認識心血管疾病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	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。	1.介紹心血管疾病。 2.討論預防心血管疾病的方法。 3.探討心血管疾病案例。 4.分組設計自我管理卡。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐	

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國1節 / +協同 2節