

教材來源	南一版		教學節數	57	
設計者	陳姿妙		教學者	陳姿妙	
<p>課程結構 (概念圖)</p>	<pre> graph LR     A[健康與體育六年級下學期] --- B[壹、青春生活實踐家]     B --- C[一、飲食新主張]     B --- D[二、關鍵時刻]     B --- E[三、青春防衛站]     B --- F[四、迎向未來]     B --- G[五、健康美麗新社區]     C --- C1[1. 正確使用冰箱]     C --- C2[2. 熱量知多少]     C --- C3[3. 活力菜單]     D --- D1[1. 小心隱形殺手]     D --- D2[2. 防止瓦斯氣爆]     D --- D3[3. 安全用藥]     E --- E1[1. 拒絕性騷擾，勇敢說NO]     E --- E2[2. 不是你的錯]     E --- E3[3. 安全防衛站]     E --- E4[4. 危機處理之道]     F --- F1[1. 緒章]     F --- F2[2. 奮起]     F --- F3[3. 伙伴]     F --- F4[4. 珍重]     G --- G1[1. 社區的垃圾問題]     G --- G2[2. 珍愛社區計畫]     G --- G3[3. 噪音汙染問題]     G --- G4[4. 健康生活零噪音]     G --- G5[5. 同心共造新社區]                     </pre>				
	<p>1</p>				

健康與體育六年級下學期

貳、運動的樂章

六、平衡運動

1. 平衡木上玩遊戲
2. 平衡木體操

七、迷你網球

1. 握拍法與球感練習
2. 正反拍揮擊練習
3. 發球
4. 網球大賽

八、足球小子  
(二)

1. 射門練習
2. 守門員動作
3. 迎接來球射門
4. 簡易足球賽

九、水中樂逍遙

1. 捷泳手臂動作
2. 悶氣划手
3. 水中蛟龍
4. 冷靜自救保生命

	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">健康與體育六年級下學期</div> <p style="font-size: 2em; margin: 0;">}</p> <p>參、歡樂嘉年華</p> <p style="font-size: 2em; margin: 0;">}</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>十、功夫小子</p> <p style="font-size: 2em;">}</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡易拳術</li> <li>2. 對練拳術</li> <li>3. 對練連續動作</li> </ol> </div> <div style="text-align: center;"> <p>十一、籃球高手</p> <p style="font-size: 2em;">}</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運球小子</li> <li>2. 運球投籃</li> </ol> </div> <div style="text-align: center;"> <p>十二、勇冠三軍</p> <p style="font-size: 2em;">}</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體活動金字塔</li> <li>2. 另類的畢業證書</li> <li>3. 小試身手</li> <li>4. 挑戰自我</li> </ol> </div> </div> </div>
<p>年級課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確有效的使用冰箱。</li> <li>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</li> <li>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</li> <li>4. 知道設計菜單的原則。</li> <li>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</li> <li>6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</li> <li>7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</li> <li>8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</li> <li>9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</li> <li>10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</li> <li>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</li> <li>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</li> <li>13. 能充實促進安全用藥的態度。</li> <li>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</li> <li>15. 學習與人相處必須互相尊重。</li> <li>16. 認識「性侵害」，學習自我保護。</li> <li>17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</li> </ol>

18. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。
19. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。
20. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。
21. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
22. 樂於嘗試各項團體活動與運動。
23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。
24. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。
25. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。
26. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。
27. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。
28. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。
29. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。
30. 能了解「噪音」的定義。
31. 能了解噪音汙染將危害人體健康。
32. 能了解居住社區的噪音問題。
33. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。
34. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。
35. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。
36. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。
37. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。
38. 能學會及練習遊戲動作。
39. 能學會及練習平衡身體的動作。
40. 能與同學一起完成遊戲動作。
41. 能知道的握拍方式。
42. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。
43. 做出正確的下手發球與參加比賽。
44. 了解迷你網球比賽的簡易規則。
45. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。
46. 知道足球守門員的動作要領。
47. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。
48. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。
49. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。
50. 能評估水上自救的情境。
51. 能具備水中自救能力。
52. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。
53. 改善運動時身體的協調性。
54. 學會對練中攻擊、防守的動作。
55. 能做出正確的基本動作並能加以應用。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道籃球運球的動作要領。
60. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。

61. 知道運球投籃的動作要領。
62. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。
63. 能了解身體活動金字塔的概念。
64. 能運用金字塔規畫身體活動。
65. 能培養愛好運動及互助合作的精神。
66. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。
67. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。

週次 (進度)	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
一	0211 0213	春 節 假 期										
二	2/14   2/20	壹、青春生活實踐家	一、飲食新主張	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否符合均衡飲食。	1. 知道冰箱冷凍庫、冷藏室的溫度，及適合存放的食物種類。 2. 能說出清理冰箱的方法。 3. 能正確有效的使用冰箱。 4. 讓學童了解長期的飲食不當，會造成營養不良，營養不良則包括營養過剩及營養不足。 5. 了解營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 6. 能知道設計菜單時，需要注意的事項。 7. 能了解不同食物的組合能提供均衡的飲食。	3	1. 蒐集冰箱使用的相關資料、情境圖(正確使用冰箱、吃剩菜剩飯的健康原則)、圖卡(哪些食物不宜放進冰箱、冰箱除異味小訣竅)。 2. 情境圖(每日熱量建議攝取量、食物熱量表、各類運動消耗熱量表)、蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料。 3. 蒐集及布置與均衡飲食和各類型的菜單有關的圖片及資料、小白板數張、圖卡(簡易食譜)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期的發展與保健。 ◎家政教育 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。	一、了解自我與發展潛能。 八、運用科技與資訊。 九、主動探索與研究。	
三	2/21   2/27	壹、青春生活實踐家	二、關鍵時刻	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 2. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 3. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。	1. 透過討論與演練，了解一氧化碳的特性及可能造成的危險，並能熟練一氧化碳中毒急救的程序與技能，以避免事故的發生。 2. 透過討論與實作，了解瓦斯的特性及可能造成的危險，並熟悉檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。	3	1. 蒐集有關一氧化碳中毒相關的資料與圖片、情境圖(使用熱水器注意事項五要記得、急救心肺復甦術~叫、叫、C、A、B、D)、圖卡(AED)。 2. 情境圖(「禁、關、推、離」口訣、瓦	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。	

週次 (進度)	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
					4. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 7. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 8. 能充實促進安全用藥的態度。	3. 鼓勵學童針對個人曾有的用藥經驗踴躍發表，並且藉由在學校分組練習，學會家庭急救箱的正確儲放與使用方法。		斯器具安全診斷、認識瓦斯的安全)、蒐集有關使用瓦斯器具及瓦斯意外事件的資料圖片、圖卡(防範一氧化碳中毒居家安全診斷表)。 3. 數個家庭急救箱、蒐集有關錯誤用藥的相關新聞資料與圖片、情境圖(家庭急救箱分三類)。			十、獨立思考與解決問題。	
四	2/28   3/6	壹、 青春生活 實踐家	三、 青春衛 站	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 2. 學習與人相處必須互相尊重。 3. 認識「性侵害」，學習自我保護。 4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。	1. 藉由經驗分享、討論，引導學童了解身體界線因個人想法而異，並能拒絕不當的身體碰觸。 2. 以閱讀、討論與分享的方式，引導學童認識何謂「性侵害」，並能學習自我保護的方法。	3	準備不當碰觸身體的事例。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 ◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重與團隊合作。	
五	3/7   3/13	壹、 青春生活	三、 青春衛 站	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。 2. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方	1. 建立「身體自主權」的觀念，並學習自我保護的方法，避免使自己處於危險的境地。 2. 學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能臨機	3	南一電子書	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。	

週次 (進度)	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
		實踐家			法。	應變。				<p>可求助的管道與程序。</p> <p>◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	五、尊重與團隊合作。	
六	3/14   3/20	壹、青春生活實踐家	四、迎向未來	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>	<p>1. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。</p> <p>2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。</p> <p>3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</p> <p>4. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。</p> <p>5. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</p> <p>6. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</p>	<p>1. 以小說的方式引入情境討論，引導學童討論「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，和這些感受對心理健康的影響，從中培養樂於助人的態度。</p> <p>2. 能重視個人與群體的關係，再內化到自己身上，破除做不到、淺嘗即止的想法。</p> <p>3. 藉由故事的引導類比自己，並能說出在身體活動後的喜悅感受，樂於參與團體活動，再來加入故事接龍教學元素，讓孩子說說自己加入不同行為後的故事後續，並能歸納出其對團體表現的影響。</p> <p>4. 利用大聲公活動引起學童參與活動的興趣，並藉此說出感謝與祝福。</p> <p>5. 明確告訴學童面對分難免感到焦慮與不捨，如何化悲傷為力量，順利邁向人生另一個學習階段。</p>	3	<p>1. 圖卡（問題圖卡一）。</p> <p>2. 學習單、圖卡（問題圖卡二）。</p> <p>3. 圖卡（特質圖卡、問題圖卡三）。</p> <p>4. 每生一張 A4 紙、筆。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>四、表達與溝通與分享。</p> <p>五、尊重與團隊合作。</p> <p>七、規劃與實踐。</p>	

週次 (進度)	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
七	3/21   3/27	壹、 青春 生活 實踐 家	五、 健康 美麗 新區	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。 2. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。 3. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 5. 能了解「噪音」的定義。 6. 能了解噪音汙染將危害人體健康。 7. 能了解居住社區的噪音問題。 8. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。 9. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。 10. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。 11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。 12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。	1. 我們每天製造許多垃圾，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。 2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。 3. 了解社區環境的概況。 4. 了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。 5. 社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。 6. 了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。 7. 在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有所不同。 8. 找出居住社區的噪音汙染源，並統計分析該汙染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。 9. 希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。 10. 希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。 11. 了解社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心	3	1. 蒐集垃圾汙染事件的相關資料、情境圖（垃圾問題）。 2. 圖卡（狗便清潔袋）。 3. 圖卡（噪音計）、教學輔助 CD（管弦樂、搖滾樂、尖叫声、溫柔的說話聲、叫賣聲、鳥叫聲）、噪音計、情境圖（噪音對人體健康的影響、噪音的等級）。 4. 圖卡（零噪音公約）、噪音計（NA20）。 5. A4 紙（或海報紙）、筆、電腦資訊設備。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 ◎人權教育 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	四、表達 、溝通與 分享。 九、主動 探索與研 究。 十、獨立 思考與解 決問題。	



週次 (進度)	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
						也會愈健康、愉悅。						
八	3/28   4/3	貳、 運動的 樂章	六、 平衡 運動	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.能學會及練習遊戲動作。 2.能學會及練習平衡身體的動作。 3.能與同學一起完成遊戲動作。	1.能在平衡木上練習平衡的動作。 2.能先在平坦地面上，練習身體單腳及雙腳旋轉、單腳及雙腳跳躍。 3.能利用器具完成指定動作。	3	1.低平衡木、墊子、泡棉球、哨子。 2.障礙物、紙棒、呼拉圈。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
九	4/4   4/10	貳、 運動的 樂章	七、 迷你 網球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.能知道的握拍方式。 2.能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。 3.能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。	1.能掌握正確握拍要領，並進行球感練習。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 3.能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。	3	迷你網球拍、迷你網球（海綿球）、哨子、粉筆。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十	4/11   4/17	貳、 運動的 樂章	七、 迷你 網球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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運動或技術。	1.做出正確的下手發球與參加比賽。 2.了解迷你網球比賽的簡易規則。	1.能做出有效的發球。 2.能運用發球、正反拍擊球參與迷你網球比賽。 3.能了解迷你網球比賽簡易規則。	3	迷你網球拍、迷你網球（海綿球）、椅子、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十一	4/18   4/24	貳、 運動的 樂章	八、 足球 小子(二)	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 3-2-3 了解運動	1.能藉由活動培養正足背射門的技巧。 2.知道足球守門員的動作要領。 3.能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。	1.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 2.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	3	1.哨子、足球、四支旗竿、粉筆、田字格、小圓錐。 2.守門員手套。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	

週次 (進度)	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
				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。								
十二	4/25   5/1	貳、 運動的 樂章	八、 足球 小子(二)	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。 3-2-3 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。	知道足球守門員的動作要領。	1. 經過了射門與守門的練習，讓我們結合射門與防守，練習將足球的技巧學好吧！ 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	哨子、足球、粉筆、守門員手套。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十三	5/2   5/8	貳、 運動的 樂章	九、 水中 逍遙	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. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。	1. 學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 透過陸上划手、水中划手，讓學童學會正確的捷泳划水動作。 3. 指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。 4. 透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣、交替划水換氣的活動，讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。	3	游泳用具（泳衣、泳鏡、泳帽等）、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎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。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解	

週次 (進度)	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
											決問題。	
十四	5/9   5/15	貳、 運動的 樂章	九、 水中 逍遙	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 能學會正確的捷泳划水換氣動作。 2. 能評估水上自救的情境。 3. 能具備水中自救能力。	1. 指導學童正確的做出捷泳划水換氣動作。 2. 結合蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作，讓學童學會正確的捷泳動作。 3. 能具備從事戲水活動的安全常識，活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力。 4. 能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。	3	1. 游泳用具（泳衣、泳鏡、泳帽、浮板）、哨子。 2. 海灘球、救生圈、救生繩帶、竹竿、集有關戲水意外事故、水上活動安全事項相關的資料與圖片。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎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。 三、生涯規劃與終身學習。 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。	
十五	5/16   5/22	評量週 參、 歡樂 嘉年華	十、 功夫 小子	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. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。 2. 改善運動時身體的協調性。 3. 學會對練中攻擊、防守的動作。 4. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 5. 能完成正確的武術連續動作。 6. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。 7. 能在活動中表現認真參與的態度。	1. 針對加強上肢、下肢及軀幹的柔軟度及協調性練習舒筋操。 2. 針對未熟練的簡易拳術進行教學活動，讓學童能在對練時更加順暢。 3. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 4. 熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。	3	哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十六	5/23   5/29	參、 歡樂	十一、 籃球 高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中	1. 知道籃球運球的動作要領。 2. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。	能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	3	哨子、籃球。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	◎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	

週次 (進度)	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
		嘉年華		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。					態度評量		、表現與創新。	
十七	5/30   6/5	參、歡樂嘉年華	十一、籃球高手	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. 知道運球投籃的動作要領。 2. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	1. 哨子、籃球。 2. 小圓錐。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎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。	
十八	6/6   6/12	參、歡樂嘉年華	十二、勇冠三軍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	1. 能了解身體活動金字塔的概念。 2. 能運用金字塔規畫身體活動。 3. 能培養愛好運動及互助合作的精神。 4. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 5. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1. 能了解身體活動金字塔的概念。 2. 能運用金字塔規畫身體活動。 3. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 4. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。	3	1. 情境圖（身體活動金字塔、身體活動調查表）。 2. 蒐集小鐵人三項運動的相關資料。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		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。 十、獨立思考與解決問題。	
十九	6/13   6/19	參、歡樂嘉年華 畢	十二、勇冠三軍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	1. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 2. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。 2. 介紹自由車行車安全及體驗騎車樂趣。 3. 能完成一項（含校內的活動）的小鐵人三項比賽。	3	蒐集小鐵人三項運動的相關資料。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		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。 十、獨立	

週次 (進度)	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
		業 典 禮									思考與解 決問題。	