

臺東縣大坡國民小學 110 學年度第二學期 六年級 健康與體育領域課程計畫

教材來源	南一版第十二冊	教學節數	每週 3 節
設計者	六年級教學團隊	教學者	謝文仁
年級課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 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。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 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。 11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 13. 能充實促進安全用藥的態度。 14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 15. 學習與人相處必須互相尊重。 16. 認識「性侵害」，學習自我保護。 17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。 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。

主題	單元	十大基本能力	能力指標	學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方法	重大議題	備註
壹、青春生活實踐家	一、飲食新主張	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。	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	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。	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。	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	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 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 ◎家政教育 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。	

			養價值、安全性、外觀及口味。	4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。	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。		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)。		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。
壹、青春生活實踐家	二、關鍵時刻	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。	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。 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。	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. 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。	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)。	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。
壹、青春生活實踐家	三、青春防衛	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷	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	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	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 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權

	站	與團隊合作。		自我保護。 4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。	我保護的方法。				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。
壹、青春生活實踐家	三、青春防衛站	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。	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法。	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隨機應變。	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 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 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。
壹、青春生活實踐家	四、迎向未來	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 四、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規劃、組織與實踐。	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	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。 2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。 3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。 4. 能分享參與團體性身	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。 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。 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	3	1. 圖卡（問題圖卡一）。 2. 學習單、圖卡（問題圖卡二）。 3. 圖卡（特質圖卡、問題圖卡三）。 4. 每生一張 A4 紙、筆。	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 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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

			<p>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>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>					
壹、青春實踐家	五、健康美麗新社區	<p>四、表達、溝通與分享。</p> <p>九、主動探索與研究。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。</p> <p>2. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。</p> <p>3. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。</p> <p>4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。</p> <p>5. 能了解「噪音」的定義。</p> <p>6. 能了解噪音汙染將危害人體健康。</p> <p>7. 能了解居住社區的噪音問題。</p> <p>8. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。</p> <p>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。</p> <p>10. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。</p> <p>11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</p> <p>12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 了解社區環境的概況。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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也會愈健康、愉悅。</p>	3	<p>1. 蒐集垃圾汙染事件的相關資料、情境圖（垃圾問題）。</p> <p>2. 圖卡（狗便清潔袋）。</p> <p>3. 圖卡（噪音計）、教學輔助 CD（管弦樂、搖滾樂、尖叫聲、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）。</p> <p>4. 圖卡（零噪音公約）、噪音計（NA20）。</p> <p>5. A4 紙（或海報紙）、筆、電腦資訊設備。</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>◎環境教育</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎人權教育</p> <p>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。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>

貳、運動的樂章	六、平衡運動	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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		
貳、運動的樂章	七、迷你網球	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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		
貳、運動的樂章	七、迷你網球	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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		
貳、運動的樂章	八、足球小子(二)	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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。	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		
貳、運動的樂章	八、足球小子(二)	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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		
貳、運動的樂章	九、水中樂道	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與	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。	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	

	遙	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。			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。			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。	
貳、運動的樂章	九、水中樂道遙	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。	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。
參、歡樂嘉年華	十、功夫小子	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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	
參、歡樂嘉年華	十一、籃球高手	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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 態度評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

參、歡樂嘉年華	十一、籃球高手	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	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。	
參、歡樂嘉年華	十二、勇冠三軍	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。	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		
參、歡樂嘉年華	十二、勇冠三軍	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。	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		