

南投縣秀峰國民小學 113 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	六年義班
教師	張銘麟	上課週節數	每週 3 節，18 週，共 54 節

課程目標：

1. 學習從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。
2. 學習自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。
3. 學習覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。
4. 學習覺察成癮性物質引發的多重問題。
5. 知道臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。
6. 學習養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。
7. 學習具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。
8. 學習表達促進友誼及自我認同的觀點。
9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。
10. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。
11. 在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。
12. 觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。
13. 知道不同的角力運動招式及動作要領。
14. 學習良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。
15. 學習水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	單元名稱				
一	一. 天生我才 必有用	健體-E-A1 具備良好身體 活動與健康生活的習慣，	壹、健康 一. 天生我才必有用	口頭評量： 能從生理、	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	【活動 1】悅納的前奏 (一)教師播放電子書，請學童閱讀課文後，引導學童反思「喜歡自己」嗎？何謂是「喜歡自己」？ (二)教師總結學童回答，從生理、心理、家庭、社會四個面向解釋自我概念。 (三)教師指導學童，試著用四個面向認識自己。 (四)教師引導學童依據四個面向填寫「我眼中的自己」。 (五)教師引導學童填寫「別人眼中的我」。	心理、家庭、社會等面向說出自 我概念。 行為檢核： 能覺察自我 概念是正向 或負向，具 備正向的自 我效能感。	趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。
一	五. 身體書法家	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。 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。	貳、體育 五. 身體書法家 【活動 1】舞文弄墨 (一)準備活動：教師引導學童想像思考，如何運用身體書寫的正向動機。 (二)發展活動 1. 舞解永字祕訣 2. 表演麥克風	行為檢核： 能分組嘗試 練習用身體 各部位書寫 各種書法字 體，認識身 體活動對身 體發展的關 係。	
二	一. 天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	壹、健康 一. 天生我才必有用 【活動 2】自我悅納進行曲 (一)教師播放電子書，請學童閱讀課文中小裘發表自我看法的情境。 (二)教師解說「自我悅納停看聽」 (三)教師提問：小裘害怕在眾人面前說話，但是她羨慕別人有這項能力，她可以怎麼做？ (四)教師引導學童觀察「自我悅納停看聽」的範例。 (五)教師講解範例後，按步驟引導學童完成獨立演練。 (六)教師歸納	口頭評量： 能說出自我 悅納的定 義。 行為檢核： 能按照步驟 練習自我調 適達到自我 悅納	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。
二	五. 身體書法	健體-E-B3 具備運動與健	貳、體育	口頭評量：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

	家	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。 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。	五. 身體書法家 【活動 2】字裡行間 (一)準備活動 1. 教師預先將學童依照班級人數適切分組。 2. 行間線索挑戰 3. 教師介紹表演特性，包含表演主題、舞者表演、出場方式與表演位置等。 (二)發展活動 1. 發想隊形 2. 表演位置 3. 出場方式 4. 摩斯密碼挑戰 5. 合作無間 (三)總結活動	能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 行為檢核： 能討論出場方式、表演位置，並練習各組創作表。	
三	一. 天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	壹、健康 一. 天生我才必有用 【活動 3】潛能發揮交響曲 (一)教師提問：潛能是什麼？ (二)特質測驗 (三)教師引導學童完成「我的能力冰山」及「最強特質選拔賽」評量。 (四)職業興趣測驗：教師接續說明前一頁的測驗目的，職業興趣分成六種類型，依據字母排序測驗者適合從事的職業。 (五)教師歸納	口頭評量： 能說出潛能的定義。 行為檢核： 能認識自己擅長的能力與不擅長的能力，進而評估適合的職業。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。
三	五. 身體書法家 六. 鈴上雲霄	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。	貳、體育 五. 身體書法家 【活動 3】舞墨見真章 (一)教師指導學童分組進行表演，提醒欣賞組學童記錄表演中的各項觀察，並給予回饋。	口頭評量： 1. 分享舞蹈欣賞與創作的美感體驗。 2. 能說出扯	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	(二)完成小組共同創作的表演成果。 (三)回饋者以多元的視角詮釋表演者的身體活動特色。 (四)向家人宣導身體活動促進健康的作法，增進與家人的互動。 (五)總結活動 六.鈴上雲霄 【活動 1】鈴舞翩翩 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 引起動機 (二)發展活動 1. 猴子翻筋斗 2. 直上青雲	鈴的歷史由來 行為檢核： 1. 能與小組成員完成展演，表現小組的創作成果。 2. 能與家人互動，宣導身體活動促進健康的效益。 3. 能做出正確的扯鈴動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
四	一.天生我才必有用	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	壹、健康 一.天生我才必有用 【活動 3】潛能發揮交響曲 (七)職業知己知彼：教師引導學童分析自己的興趣和選擇的職業類型是否相似。 (八)教師進行單元統整後，分項說明健康心理為廣闊的面向，可以透過多方探索去檢視和培養。 (九)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 1. 能說出從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。 2. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 行為檢核： 能規畫充實職業需具備技能的方法。 紙筆測驗：	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

				能完成活力存摺。	
四	六. 鈴上雲霄	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。	貳、體育 六. 鈴上雲霄 【活動 1】鈴舞翩翩 3. 金蟬脫殼 4. 蜻蜓點水 (三)綜合活動：想一想，引導討論 1. 除了記熟動作之外，要怎樣才能讓招式做得更穩定呢？ 2. 扯鈴歪掉或斜斜的怎麼辦呢？ 3. 想想看哪些招式的動作很雷同？ (四)總結活動 【活動 2】棍飛漫天 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 引起動機 (二)發展活動 1. 薪火相傳 2. 直上青雲 II	行為檢核： 1. 能做出指定的扯鈴動作 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	
五	二. 解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 1】視聽選擇題 (一)教師準備含有菸酒訊息的平面媒體或影音短片，請學童觀看後回答以下問題： 1. 這是一則什麼樣的媒體訊息？ 2. 從媒體當中可以發現裡面的主角在做什麼事情？為什麼要刻意呈現？ 3. 在酒類廣告當中，會出現何種人物形象？為什麼會找他們來拍廣告？	口頭評量： 能說出媒體隱含的菸酒訊息及影響。 行為檢核： 能進行媒體識讀及判斷。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			4. 你還會在什麼地方看到這樣的訊息？ (二)教師播放電子書，引導學童觀察大邁和爸媽在球場看到啤酒廣告的情境。 (三)教師說明批判性思考四步驟。 (四)教師引導學童完成「我與酒類廣告的距離」評量。		
五	六. 鈴上雲霄	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。	貳、體育 六. 鈴上雲霄 【活動 2】棍飛漫天 3. 蜘蛛結網 (三)綜合活動：想一想，引導討論。 1. 在傳鈴時要怎樣才不會讓鈴搖搖晃晃呢？ 2. 要怎樣才能讓兩人的拋接鈴成功率提升呢？ (四)總結活動 【活動 3】SHOW TIME (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 引起動機 (二)發展活動 1. SHOW TIME 2. 腦力激盪 3. 規畫表演時間 1 分鐘的詳細步驟 4. 技巧點點名 (三)綜合活動：想一想，引導討論。 1. 比賽影片中，是不是有包含進場、出場呢？ 2. 招式的編排順序有沒有規則呢？ (四)總結活動：活力存摺	行為檢核： 1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 3. 欣賞扯鈴比賽中的優美動作。 4. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 5. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
六	二. 解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 1】視聽選擇題	口頭評量： 1. 能說出電子煙對身體的影響。	◎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

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		與保健的潛能。 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。	(五)教師播放電子書情境，引導學童觀察大邁一家發現有人使用電子煙的反應。 (六)教師引導學童完成「我要上去按讚嗎」評量。 (七)教師釐清電子煙的迷思 (八)教師播放電子書，並請學童回答問題： 1. 販售菸酒的商店會張貼什麼海報或警語？ 2. 為什麼商店會張貼這樣的警語？ (九)教師引導學童分組，完成「菸酒置入大偵蒐」評量。	2. 能說出媒體隱含的菸酒訊息及影響。 3. 能說出菸酒媒體廣告的規定。 行為檢核： 1. 能進行媒體識讀及判斷。 2. 能具備破除健康迷思的技能。 3. 為維護健康採取相對應的行動。	助的管道。
六	七. 排球高手	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。	貳、體育 七. 排球高手 【活動 1】認識夏季奧運會室內排球賽 (一)準備活動 (二)引導學童填寫 2024 年巴黎奧運男子排球資格國家 【活動 2】重返比賽 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 重返比賽 1 2. 賽前給各組學童 3 分鐘填寫輪轉表及討論攻防戰術。 3. 請各組利用戰術板做簡短分享。 (三)教師歸納 【活動 3】高手的到來 (一)準備活動 (二)發展活動	行為檢核： 1. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 2. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 3. 能利用同儕觀察意見修正自己的	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 教師說明舉球員的重要性。 2. 手勢練習 3. 練習時間 4. 高手傳球動作練習 5. 長傳短傳我都行 6. 重返比賽 2：高手首戰 7. 左右開弓 (三)總結活動	高手傳接球動作。	
七	二. 解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 2】危險「癮」誘 (一)教師播放電子書，並請學童回答問題。 (二)教師說明使用成癮性物質的可能因素： 1. 自我因素 2. 同儕因素 3. 家庭因素 (三)教師請學童分組討論，並透過課本提問，引導學童思考從自己、同儕、家庭或社會等不同角度，多元思考可能的誘惑與成因，並做出拒絕的決定。	口頭評量： 能說出使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 行為檢核： 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	◎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。
七	七. 排球高手	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。	貳、體育 七. 排球高手 【活動 4】每輪每換 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 排球輪轉方式介紹 2. 重返比賽 3：四大高手 (三)總結活動	口頭評量： 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 行為檢核： 1. 能判斷來	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

				球時應該做高手或低手動作。 2. 能知道並做出輪轉方向及位置。	
八	二. 解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 2】危險「癮」誘 (四)教師介紹使用成癮性物質會引發的身心危害 (五)教師提問：這些成癮性物質，會產生哪些問題？ (六)教師引導學童思考，其他的成癮性物質還會引起哪些公共或個人安全的問題？ (七)教師說明成癮性物質治療方式 (八)教師介紹戒斷症狀與減緩不適方式 (九)教師播放電子書，請學童觀察並討論成癮性物質戒斷的情境，說明戒除成癮性物質成功的原則。	口頭評量： 能說出成癮性物質的特徵及危害。 2. 能說出成癮性物質的治療方式。	◎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。
八	七. 排球高手 八. 桌球精靈	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。	貳、體育 七. 排球高手 【活動 5】各就各位 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 練習時間：比賽預備起 2. 重返比賽 4 3. 比賽暫停 4. 賽後檢討 5. 充電站 6. 活力存摺：填填看 (三)總結活動 貳、體育	口頭評量： 能說出正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 行為檢核： 1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能判斷位	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			八. 桌球精靈 【活動 1】隨心所去 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 引起動機 (二)發展活動 1. 正手擊球 2. 正手擊球練習	置並做出高手傳接球動作。 3. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。 4. 能運用桌球拍做出指定動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
九	二. 解癮密碼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	壹、健康 二. 解癮密碼 【活動 2】危險「癮」誘 (十)教師說明：使用成癮性物質不是解決問題的方法，如果想要排解情緒，應該接受積極、正向的協助。 (十一)我的健康我做主：請學童向兩位同學或親友做倡議宣達，並請被宣導人簽名。 (十二)演練時間：請學童完成課本評量後，分組演練三種拒絕成癮物質的情境。 (十三)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量：能說出菸酒產品對自我形象的影響。 行為檢核： 1. 能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2. 能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。
九	八. 桌球精靈	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 八. 桌球精靈	行為檢核： 1. 能運用桌	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	【活動 1】隨心所去 3. 發球動作 4. 發球動作練習 5. 發球小規則 (三)綜合活動 1. 將全班學童分成五至六人一組，每組 20 顆球。 2. 依序每人一次發一顆球，進球數最高組獲勝。 (四)總結活動 【活動 2】精準打擊 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 精準打擊	球拍做出指定動作。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。	
十	三. 健康新攻略	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。	壹、健康 三. 健康新攻略 【活動 1】傳染病 OUT (一)教師播放電子書，引導學童觀察課本漫畫情境。 1. 教師說明傳染病的定義 (二)教師播放電子書，說明臺灣八種常見傳染病特性。 1. 急性結膜炎 2. 病毒性肝炎 3. 水痘 4. 肺結核	口頭評量： 能說出臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十	八. 桌球精靈	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。	貳、體育 八. 桌球精靈 【活動 2】精準打擊 2. 正反擊球練習 (三)綜合活動：想一想，引導討論。 1. 想想看自己或隊友哪些動作做得很棒呢？ 2. 要怎樣才能控制方向將球打到目標區域呢？	行為檢核： 1. 能運用桌球拍做出指定動作。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(四)總結活動 【活動 3】我是積點王 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 積點挑戰賽 2. 盧森堡奧運桌球奶奶 58 歲的倪夏蓮	反手擊球及發球動作。 3. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。	
十一	三. 健康新攻略	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。	壹、健康 三. 健康新攻略 【活動 1】傳染病 OUT (二)教師播放電子書，說明臺灣八種常見傳染病特性。 5. 登革熱 6. 日本腦炎 7. 流感 8. 腸病毒 (三)教師引導學童討論：從個人、學校、家庭及社區層面想一想，哪些行為會增加得到傳染病的機會？	口頭評量： 能說出臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十一	八. 桌球精靈 九. 角力主角我來當	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。 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。	貳、體育 八. 桌球精靈 【活動 3】我是積點王 (三)綜合活動：活力存摺 1. 奧運團體賽 2. 填寫出賽紀錄單 3. 自我加強運動規畫 (四)總結活動 九. 角力主角我來當 【活動 1】認識角力運動 (一)準備活動：角力運動的起源歷史 (二)發展活動 1. 角力服裝	口頭評量： 1. 能說出終身運動的重要性。 2. 能說出角力運動項目的設施、場域。 行為檢核： 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 角力比賽場地		
十二	三. 健康新攻略	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。	壹、健康 三. 健康新攻略 【活動 2】慢性病 BYE (一)教師播放電子書，引導學童觀察課本漫畫情境。 1. 教師說明慢性病的定義 (二)教師說明臺灣六種常見慢性病特性。 1. 高血壓 2. 大腸癌 3. 糖尿病 4. 骨質疏鬆症 5. 慢性腎臟病 6. 氣喘 (三)教師引導學童討論：想一想，慢性病與個人飲食、遺傳與周遭環境有何關聯性？	口頭評量： 能說出臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十二	九. 角力主角我來當	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。 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。	貳、體育 九. 角力主角我來當 【活動 2】認識角力三式 (一)準備活動 1. 教師說明當今國際角力比賽形式有希臘羅馬式和自由式兩種，比賽時皆按體重分級進行。 2. 角力分為「希羅式」與「自由式」 (二)發展活動 1. 希臘羅馬式比賽規定 2. 自由式 3. 沙灘角力 (三)總結活動 【活動 3】角力練功房 (一)準備活動	口頭評量： 能說出不同的角力運動招式。 行為檢核： 能完成自由式角力基本動作練習。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)發展活動 1. 學習站立「姿勢」 2. 步法 3. 手推肩膀		
十三	三. 健康新攻略	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。	壹、健康 三. 健康新攻略 【活動 3】健康照護行動 GO (一)教師播放電子書情境並說明： 1. 慢性病對生活的影響 2. 預防性健康自我照護原則 (二)教師說明預防性健康自我照護的好處 (三)教師說明「預防性健康自我照護十全大補法」 (四)教師說明能打敗八大常見傳染病的預防性自我照護方法。 (五)教師指導學童完成「打擊傳染病檢核表」。	口頭評量： 1. 能說出預防性健康自我照護的原則。 2. 能說出實行預防性健康自我照護的方法及好處。 行為檢核： 能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十三	九. 角力主角我來當	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。 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。	貳、體育 九. 角力主角我來當 【活動 3】角力練功房 4. 一觸即發（一摸就得分的意思） 【活動 4】來場趣味自由式角力賽吧！ (一)準備活動 (二)發展活動 1. 兩人一組進行比賽練習，從禮開始、學習做好預備姿勢，透過實際的上場經驗，體驗比賽選手的應對進退。 2. MIT 的冠軍女兒——角力甜心陳玟陵 3. 完成活力存摺 (三)總結活動	行為檢核： 1. 能完成自由式角力基本動作的練習。 2. 能透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十四	三. 健康新攻略	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。	壹、健康 三. 健康新攻略 【活動 3】健康照護行動 G0 (六)教師說明能打敗六大常見慢性病的預防性自我照護方法。 (七)教師指導學童完成「打擊慢性病檢核表」。 (八)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核： 能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。
十四	十. 百發百中	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 十. 百發百中 【活動 1】乾坤一擲 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 擊倒金字塔 2. 球從天降 3. 海底撈月 4. 陣地攻防戰 (三)綜合活動 1. 教師提問三種擲準活動各適合使用哪種投擲方式呢？ 2. 各組再次個別體驗三種擲準活動驗證討論的結果。 3. 將驗證的結果填入課本。	行為檢核： 1. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 2. 與同學溝通討論擬定比賽策略，並加以實踐解決比賽遇到的問題。	
十五	四. 迎向未來	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。	壹、健康 四. 迎向未來 【活動 1】友情無價 (一)回憶光廊：教師引導學童討論。 1. 離畢業的日期還有幾天呢？ 2. 在小學 6 年，哪些與同學一起經歷的事件最讓你印象深刻？ (二)教師播放電子書，引導學童討論情境。 (三)教師指導學童分組討論	口頭評量： 能說出人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 行為檢核： 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			1. 除了課本情境，你還有其他類似的經驗嗎？ 2. 針對四種困擾，小組一起統整出各自造成的原因。 3. 這四個情境對內心的影響是正面還是負面居多？ (四)教師引導學童討論主角的困擾解套方法，與同學分享看法並說明理由，各組選出最好的方法發表。 (五)教師歸納 1. 請全班票選各小組報告的方法，依序排名，並發表各情境名列第一的方法能受到大家肯定的原因。 2. 對照課本主角的反應與同學選出的方法，哪個比較正向？		
十五	十.百發百中	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 十.百發百中 【活動 2】迷你保齡球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 說明迷你保齡球規則 3. 教師提問 4. 分組進行迷你保齡球比賽。 (三)綜合活動 1. 教師提問：比賽前討論的策略是否有效？ 2. 修正後策略後再進行一局迷你保齡球賽驗證策略。 3. 依此模式進行三局比賽，請各組分享比賽策略。 4. 教師揭示標的性球類運動的關鍵運動能力。 【活動 3】擊球逐洞向前走 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 一球入魂 2. 攻門挑戰賽	口頭評量： 1. 能說出終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 行為檢核： 1. 藉由溝通、討論擬定比賽策略並在比賽中實踐及修正。 2. 能表現良好的木球擊球動作。 3. 檢視自己揮桿動作的技能表現。	
十六	四.迎向未來	健體-E-C2 具備同理他人	壹、健康	行為檢核：	◎人權教育

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	四. 迎向未來 【活動 1】友情無價 (六)智慧行動錦囊：教師說明如何妥善運用人際互動技巧，提供未來遇到類似情形時有更適宜的解決辦法。 • 情境一 1. 給力行的錦囊 2. 錦囊的妙用 3. 反思討論 4. 教師說明 • 情境二 1. 給小裘的錦囊 2. 錦囊的妙用 3. 反思討論 4. 教師歸納 5. 延伸思考	能因應生活情境運用人際互動技巧。	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十六	十. 百發百中 十一. 水中樂逍遙	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	貳、體育 十. 百發百中 【活動 3】擊球逐洞向前走 3. 逐洞擊球滾過門 4. 活力存摺 (三)總結活動 十一. 水中樂逍遙 【活動 1】自由式換氣 (一)準備活動 (二)發展活動：教師示範、講解動作要領並請學童操作。 1. 換氣節奏練習 (1)韻律呼吸複習 (2)水中轉頭換氣 (3)岸邊划手換氣	口頭評量： 能說出終身運動的意義及選擇終身運動的原則。 行為檢核： 1. 能表現良好的木球擊球動作。 2. 能檢視自己揮桿動作的技能表現。 3. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	(4)行進間划手換氣	習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 4. 能學會持浮板打水划手換氣。 5. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十七	四. 迎向未來	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。	壹、健康 四. 迎向未來 【活動 1】友情無價 • 情境三 1. 給歆歆的錦囊 2. 錦囊的妙用 3. 反思討論 4. 行動演練 • 情境四 1. 給大邁的錦囊 2. 錦囊的妙用 3. 反思討論 4. 延伸活動	行為檢核： 能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十七	十一. 水中樂逍遙	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	貳、體育 十一. 水中樂逍遙 【活動 1】自由式換氣 (5)打水划手換氣	行為檢核： 1. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(6)練習右側換氣後，再換練習左側換氣，嘗試之後，選擇自己較習慣的一方換氣。 2. 游泳接力賽 3. 各隊討論安排棒次及提醒游泳的技巧。 (三)總結活動	頭換氣、岸邊划手換氣、行進間划手換氣。 2. 能學會持浮板打水划手換氣。 3. 能擬定運動計畫，持續增強游泳技能。	
十八	四. 迎向未來	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。	壹、健康 四. 迎向未來 【活動 2】天下無不散的筵席 (一)教師引導學童討論畢業前的心情寫照。 (二)討論時間：教師引導學童討論畢業的焦慮感，與以前的分離經驗一樣嗎？ (三)教師播放電子書情境，說明轉換畢業焦慮的方法。 (四)教師歸納 (五)教師指導學童完成活力存摺 (六)教師指導學童完成閱讀題	口頭評量： 1. 能說出轉換畢業分離焦慮的方法。 2. 能說出分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3. 能說出有效解決生活困擾的的做法。 4. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十八	十一. 水中樂逍遙	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並	貳、體育 十一. 水中樂逍遙 【活動 2】水球運動 Water polo	口頭評量： 能說出水球運動的歷	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	(一)準備活動 (二)發展活動 1. 介紹水球運動的場地及正式比賽規則 2. 水球基礎動作練習 3. 戰術討論 (三)總結活動	史、玩法及比賽規則。 行為檢核： 1. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 2. 能進行水球比賽，並相互討論戰術。 3. 能運用資訊科技，欣賞學習水球比賽。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
--	--	---	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。