

## 南投縣中州國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	六年級，共 1 班
教師	六年級教學團隊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

**課程目標：**

1. 能了解過量飲酒與嚼食檳榔對身體器官危害的情形，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。
2. 認識原住民族群與其他國家的飲食特色，尊重並接納不同國家的飲食文化。
3. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。
4. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
5. 學習慢跑的方法與運用，利用團體動力增進慢跑能力與意志力。
6. 能熟練拳擊有氧的基本動作，配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。
7. 知道足球行進間傳接球的動作，練習盤球突破的技巧。
8. 能做出墊上體適能動作，完成倒立、小魚躍滾翻、側手翻動作。
9. 學習正確的跳高分解動作，能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。
10. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。
- 11.

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	單元名稱				
一	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1.透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。 2.透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>壹、成長與蛻變 一、青春好樣</p>	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>1.能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒絕嚼檳榔。 2.能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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>三</p>	<p>壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒</p>	<p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p>	<p>1.認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 2.明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。 3.不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。 4.我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 5.了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。 6.認識原住民族群的飲食特色。 7.認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。 8.藉活動了解不同的飲食特色。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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>四</p>	<p>壹、成長與蛻變 三、人我之間</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p>	<p>1.以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。 2.體察成見、預設立場及刻板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</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。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>
<p>五</p>	<p>壹、成長與蛻變 三、人我之間</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p>	<p>1.知道負面的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。 2.尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</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。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>六</p>	<p>壹、成長與蛻變 四、青春進行曲</p>	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>1.能了解兩性之間的相處技巧。 2.能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。 3.能學習以建設性的方式表達愛。 4.能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。 5.能避免被不當媒體內容誤導。 6.能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。 7.網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需學習的一項課題。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎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。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>七</p>	<p>壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸</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>1.隨著人類社會的發展，工商活動愈來愈活躍，在大家享受便利生活的同時，環境品質卻愈趨下降，「空氣汙染」便是其中一項。 2.本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因，知道周遭生活環境中空氣品質的變化後，對空氣汙染這個現象有感，進而能重視空氣汙染這個問題。 3.能了解空氣汙染的成因與汙染源後，找出造成空氣汙染的元凶，並了解它對環境或人體的影響。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎環境教育 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>
<p>八</p>	<p>壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸</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.繼上一節社區空氣汙染調查活動後，相信大家了解空氣汙染程度輕微時會影響空氣品質，嚴重時不但損害生物健康，還會破壞環境生態。 2.本節活動設計希望再一次透過空氣汙染對環境、生態和人體健康的影響，引起學童對此問題的重視，進而願意確實參與「空品旗」的活動，將重視空氣汙染的觀念融入日常生活中。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量</p>	<p>◎環境教育 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			3.只要每個人從自己做起，改變生活習慣，力行減碳生活，那麼享受健康生活將不是件難事。		
九	貳、身體力與美 六、青春奔跑	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1.能了解並做出慢跑時，身體各部位的正確動作。 2.能了解長距離慢跑時，會面臨身體體力與心理意志的障礙。 3.能盡力克服體力與意志的挑戰。 4.能在練習活動中掌握慢跑動作與呼吸要領，並增加慢跑的距離或時間。 5.能積極參與班級慢跑運動。 6.能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。 7.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十	貳、身體力與美 七、健康有氧	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.加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 2.藉著曾練過的武術練習，學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。 3.學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氧運動。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十一	貳、身體力與美 七、健康有氧	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.能熟練階梯有氧基本動作。 2.能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

十二	貳、身體力與美八、足球小子(一)	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.能完成教師示範動作，並培養足球行進間傳接球的能力。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十三	貳、身體力與美八、足球小子(一)	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。	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十四	貳、身體力與美九、體操精靈	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.運用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的支撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。 2.用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的支撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十五	貳、身體力與美九、體操精靈	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.能知道滾翻是一種移動性的動作技能。 2.能完成小魚躍滾翻的動作。 3.側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。 4.身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。 5.要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十六	貳、身體力與美九、體操精靈	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。	能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

十七	參、運動競技場十、現代輕功	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1.能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。</p> <p>2.能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。</p> <p>3.能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。</p> <p>4.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。</p> <p>5.能以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋繩，最後以著墊，完成空中與落墊動作。</p> <p>6.能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。</p> <p>7.能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。</p>	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十八	參、運動競技場十一、力拔山河	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p>	<p>1.能了解並說出拔河運動起源與特性。</p> <p>2.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。</p> <p>3.從事拔河運動前，除了基本的暖身活動之外，還要多加強肌肉的伸展運動，避免造成運動傷害。</p> <p>4.拔河運動重技巧、比鬥智，而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵，所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。</p>	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十九	參、運動競技場十一、力拔山河	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p>	<p>1.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。</p> <p>2.能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。</p> <p>3.能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。</p> <p>4.能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。</p>	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
二十	參、運動競技場十二、樂趣手球	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>1.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p> <p>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。			
二十一	參、運動競技場 十二、樂趣手球	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.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

南投縣中州國民小學 112 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	六年級，共 1 班
教師	六年級教學團隊	上課週/節數	每週 3 節，18 週，共 54 節

課程目標：

1. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同，檢視菜單是否合乎均衡飲食。
2. 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，了解使用瓦斯器具應注意的事項。
3. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法，促進安全用藥的態度。
4. 認識「性侵害」，學習自我保護，建立「身體自主權」的觀念。
5. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
6. 能學會及練習平衡身體的動作。
7. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。
8. 能學會正確的捷泳手臂划水及換氣動作。
9. 能完成正確的武術連續動作。
10. 能藉由活動練習籃球運球、投籃的動作要領。
11. 能認識小鐵人三項競賽，了解比賽的方法與益處。

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	單元名稱				
一	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。	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。	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。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。	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。		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。
二	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.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。	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	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1.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。	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。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

<p>四</p>	<p>壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p>	<p>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應變。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>
<p>五</p>	<p>壹、青春生活實踐家 四、迎向未來</p>	<p>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。</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。 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。 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。 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>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
<p>六</p>	<p>壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區</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>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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<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>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污染源，並統計分析該污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也會愈健康、愉悅。</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。          ◎生涯發展教育          3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>
<p>七</p>	<p>貳、運動的樂章六、平衡運動</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>口語評量          操作評量          觀察檢核          行為檢核          態度評量</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

八	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九	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.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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十	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。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一	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。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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	貳、運動的樂章九、水中樂逍遙	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.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。	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。
十三	貳、運動的樂章九、水中樂逍遙	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.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。	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。
十四	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.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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五	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。	能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	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。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

十六	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。	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	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。
十七	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九					
二十					

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。

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)