

**高雄市路竹區路竹國小六年級第二學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)**

| 週次  | 單元/主題<br>名稱       | 對應領域<br>核心素養指標 | 學習重點                   |                                                             | 學習目標                                                                           | 評量方式                                                                                                          | 議題融入                          | 線上教學                          | 跨領域統整或<br>協同教學規劃及<br>線上教學規劃<br>(無則免填) |
|-----|-------------------|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
|     |                   |                | 學習內容                   | 學習表現                                                        |                                                                                |                                                                                                               |                               |                               |                                       |
| 第一週 | 壹、健康<br>一.天生我才必有用 | 健體-E-A1        | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。<br>2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。                        | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |                               | <input type="checkbox"/> 線上教學 |                                       |
| 第一週 | 貳、體育<br>五.身體書法家   | 健體-E-B3        | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。        | 1.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。<br>2.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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:游泳與自救能力教學-1<br>法定:交通安全教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |                                       |
| 第二週 | 壹、健康<br>一.天生我才必有用 | 健體-E-A1        | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>4a-III-2 自                      | 1.能理解自我悅納的定義。<br>2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面                                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：生涯-1                       | <input type="checkbox"/> 線上教學 |                                       |

|     |                            |         |                        |                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                          |              |                               |  |
|-----|----------------------------|---------|------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|--|
|     |                            |         |                        | 我反省與修正促進健康的行動。                                              | 態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。                                                                                       |                                                                                                                          |              |                               |  |
| 第二週 | 貳、體育<br>五. 身體書法家           | 健體-E-B3 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。         | 1. 各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。<br>2. 分組練習後，學童能說明與解釋小組的身體活動特色與書法展現。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 法定:登革熱防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第三週 | 壹、健康<br>一. 天生我才必有用         | 健體-E-A1 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 1. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。<br>2. 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。                                             | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：生涯-1      | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第三週 | 貳、體育<br>五. 身體書法家<br>六. 鈴上雲 | 健體-E-B3 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。   | 3c-III-3 表現動作創作與展演的能                                        | 1. 能從展演歷程中，分享舞蹈欣賞與創作的美感                                                                                    | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量                                             | 法定:健康促進學校-1  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|     |                    |         |                              |                                                             |                                                          |                                                                                                               |         |                                                           |  |
|-----|--------------------|---------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|--|
|     | 霄                  |         | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。        | 力。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。                             | 體驗。<br>2. 能了解扯鈴的歷史由來。                                    | <input type="checkbox"/> 檔案評量                                                                                 |         |                                                           |  |
| 第四週 | 壹、健康<br>一. 天生我才必有用 | 健體-E-A1 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。       | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。       | 1. 能將「興趣」納入選擇「職業」的考量，並嘗試規劃未來職業藍圖。<br>2. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課網：生涯-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |
| 第四週 | 貳、體育<br>六. 鈴上雲霄    | 健體-E-C2 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。        | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。        | 1. 能做出指定的扯鈴動作。<br>2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。               | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |         | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |
| 第五週 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼    | 健體-E-B2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方<br>法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | 1. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。<br>2. 能進行媒體識讀及判斷。                    | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課網：人權-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |

|     |                |         |                                                            |                                                        |                                                                      |                                                                                                                          |             |                               |  |
|-----|----------------|---------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|--|
| 第五週 | 貳、體育<br>六.鈴上雲霄 | 健體-E-C2 | 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。               | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。<br>2. 能利用基本扯鈴動作編排一場表演。                      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 法定:性別平等教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第六週 | 壹、健康<br>二.解癮密碼 | 健體-E-B2 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。                               | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1. 能進行媒體識讀及判斷。<br>2. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。                                | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第六週 | 貳、體育<br>七.排球高手 | 健體-E-C2 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  | 1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。<br>2. 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。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            |             | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第七週 | 壹、健康<br>二.解癮密碼 | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。                                     | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校                              | 1. 能覺察接觸成癮性物質的因素以及帶來的嚴重性。                                            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：人權-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|     |                            |         |                                                   |                                                         |                                                                  |                                                                                                               |                             |                               |  |
|-----|----------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|
|     |                            |         | Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。                           | 與社區等因素的交互作用之影響。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。           | 2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。                                       |                                                                                                               |                             |                               |  |
| 第七週 | 貳、體育<br>七. 排球高手            | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                     | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。    | 1. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。<br>2. 能知道並做出輪轉方向及位置。                        | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等教育-1<br>法定:健康促進學校-1  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第八週 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼            | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 1. 能覺察面對成癮性物質時，自我省思的歷程。<br>2. 能演練拒絕成癮性物質的健康行動策略，展現拒絕成癮性物質的決心及技能。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |                             | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第八週 | 貳、體育<br>七. 排球高手<br>八. 桌球精靈 | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                     | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-1 選              | 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。                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性侵害防治教育-2<br>法定:飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|     |                  |         |                                                   |                                                        |                                                                 |                                                                                                                          |         |                                                           |  |
|-----|------------------|---------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|--|
|     |                  |         |                                                   | 擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。                              | 2. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。                                         |                                                                                                                          |         |                                                           |  |
| 第九週 | 壹、健康<br>二. 解癮密碼  | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | 1. 能公開提倡拒癮的信念或行為。<br>2. 能對成癮行為提出具體改善建議。                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：人權-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |
| 第九週 | 貳、體育<br>八. 桌球精靈  | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                       | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  | 1. 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。<br>2. 能認真並積極參與活動並與同學討論戰術。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            |         | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |
| 第十週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略 | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自   | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-4 了解健康自主         | 1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能導致傳染病盛行。                  | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |



|      |                               |         |                                                             |                                                                |                                                  |                                                                                                               |                            |                               |  |
|------|-------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
|      |                               |         | 我照護的意義與重要性。                                                 | 管理的原則與方法。                                                      | 2. 能認識傳染病的常見病原體。                                 |                                                                                                               |                            |                               |  |
| 第十週  | 貳、體育<br>八. 桌球精靈               | 健體-E-C2 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1. 能利用比賽結果反思自己不足的技能，並討論出解決方案。<br>2. 能了解終身運動的重要性。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:低碳環境教育-1                | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十一週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略              | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。        | 1. 能認識傳染病的傳染途徑及容易被感染的人。<br>2. 能了解對應傳染病傳播因素的預防方法。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-1                    | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十一週 | 貳、體育<br>八. 桌球精靈<br>九. 角力主角我來當 | 健體-E-C2 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動        | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持           | 1. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。<br>2. 能認識角力運動、設施及場域。       | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等教育-1<br>法定:健康促進學校-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|      |                      |         |                                                            |                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                          |                             |                                                           |  |
|------|----------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                      |         | 作及基礎戰術。                                                    | 動態生活。                                                           |                                                                                         |                                                                                                                          |                             |                                                           |  |
| 第十二週 | 壹、健康<br>三. 健康新<br>攻略 | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。         | 1. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。<br>2. 能認識臺灣常見的傳染病「病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            |                             | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |
| 第十二週 | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當   | 健體-E-C2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。                                        | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | 1. 能完成自由式角力基本動作練習。<br>2. 學童能展現角力基本動作技能的純熟度。                                             | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 法定:性侵害防治教育-1<br>法定:飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |
| 第十三週 | 壹、健康<br>三. 健康新<br>攻略 | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。         | 1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。                                               | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-1                     | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |



|      |                    |         |                            |                                                             |                                                        |                                                                                                               |             |                                                           |  |
|------|--------------------|---------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                    |         | 防性健康自我照護的意義與重要性。           | 所造成的威脅感與嚴重性。                                                | 2. 能認識臺灣常見的傳染病「新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 |                                                                                                               |             |                                                           |  |
| 第十三週 | 貳、體育<br>九. 角力主角我來當 | 健體-E-C2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。        | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。          | 1. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。<br>2. 透過國際賽影片賞析了解選手的責任及觀眾的角色。  | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等教育-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |
| 第十四週 | 壹、健康<br>三. 健康新攻略   | 健體-E-A2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1. 能了解實行預防性健康自我照護的原則及好處。<br>2. 能養成良好生活習慣，預防不同疾病。       | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |
| 第十四週 | 貳、體育<br>十. 百發百中    | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表                        | 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。                   | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:交通安全教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學                             |  |

|      |                 |         |                             |                                                            |                                                        |                                                                                                                          |                   |                               |  |
|------|-----------------|---------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|--|
|      |                 |         |                             | 現穩定的身體控制和協調能力。                                             | 2. 能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。                      |                                                                                                                          |                   |                               |  |
| 第十五週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。<br>2. 能察覺消極解決方式所引發的障礙及問題。        | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：人權-1           | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十五週 | 貳、體育<br>十. 百發百中 | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。  | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。          | 1. 能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。<br>2. 能表現良好的木球擊球動作。            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 法定:兒童及少年性剝削防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十六週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝        | 1. 能運用改善人際關係及轉換畢業焦慮的生活技能。<br>2. 能公開表達有效解決人際互動及生活困擾的做法。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等教育-1       | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|      |                            |         |                                                                                 |                                                              |                                                                       |                                                                                                               |                |                               |  |
|------|----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|--|
|      |                            |         |                                                                                 | 通互動技能。                                                       |                                                                       |                                                                                                               |                |                               |  |
| 第十六週 | 貳、體育<br>十.百發百中<br>十一.水中樂逍遙 | 健體-E-A1 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。    | 1. 能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。<br>2. 能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:游泳與自救能力教學-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十七週 | 壹、健康<br>四.迎向未來             | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。                                                     | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 | 1. 能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。<br>2. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。                        | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-1        | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十七週 | 貳、體育<br>十一.水中樂逍遙           | 健體-E-A1 | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游                                                        | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。                                       | 1. 能學會捷泳聯合動作。<br>2. 能擬定運動計畫，持續增強游                                     | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:飲食教育課程-1    | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|      |                   |         |                           |                                                         |                                                         |                                                                                                               |             |                               |  |
|------|-------------------|---------|---------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|--|
|      |                   |         | 泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。                              | 泳技能。                                                    |                                                                                                               |             |                               |  |
| 第十八週 | 壹、健康<br>四. 迎向未來   | 健體-E-C2 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 1. 能公開表達對未來的信心及健康行動。<br>2. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。             | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十八週 | 貳、體育<br>十一. 水中樂逍遙 | 健體-E-A1 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。      | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。    | 1. 能認識水球運動的歷史、玩法及比賽規則。<br>2. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 |             | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |