# 新北市 集美 國民小學113學年度 六 年級第1學期部定課程計畫　設計者：黃明俊

一、課程類別：

1.□國語文　2.□閩南語文　3.□客家語文　4.□原住民族語文：＿＿族　5.□新住民語文：＿＿語　6.□英語文

7.□數學　8.■健康與體育　9.□生活課程　10.□社會　11.□自然　12.□藝術　13.□綜合活動　14.□台灣手語

二、學習節數：每週( 3 )節，實施( 22 )週，共( 66 )節。

三、課程目標

(一)發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。

(二)發展適應現在及未來生活的基本技能。

(三)透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。

(四)尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。

(五)建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。

(六)建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。

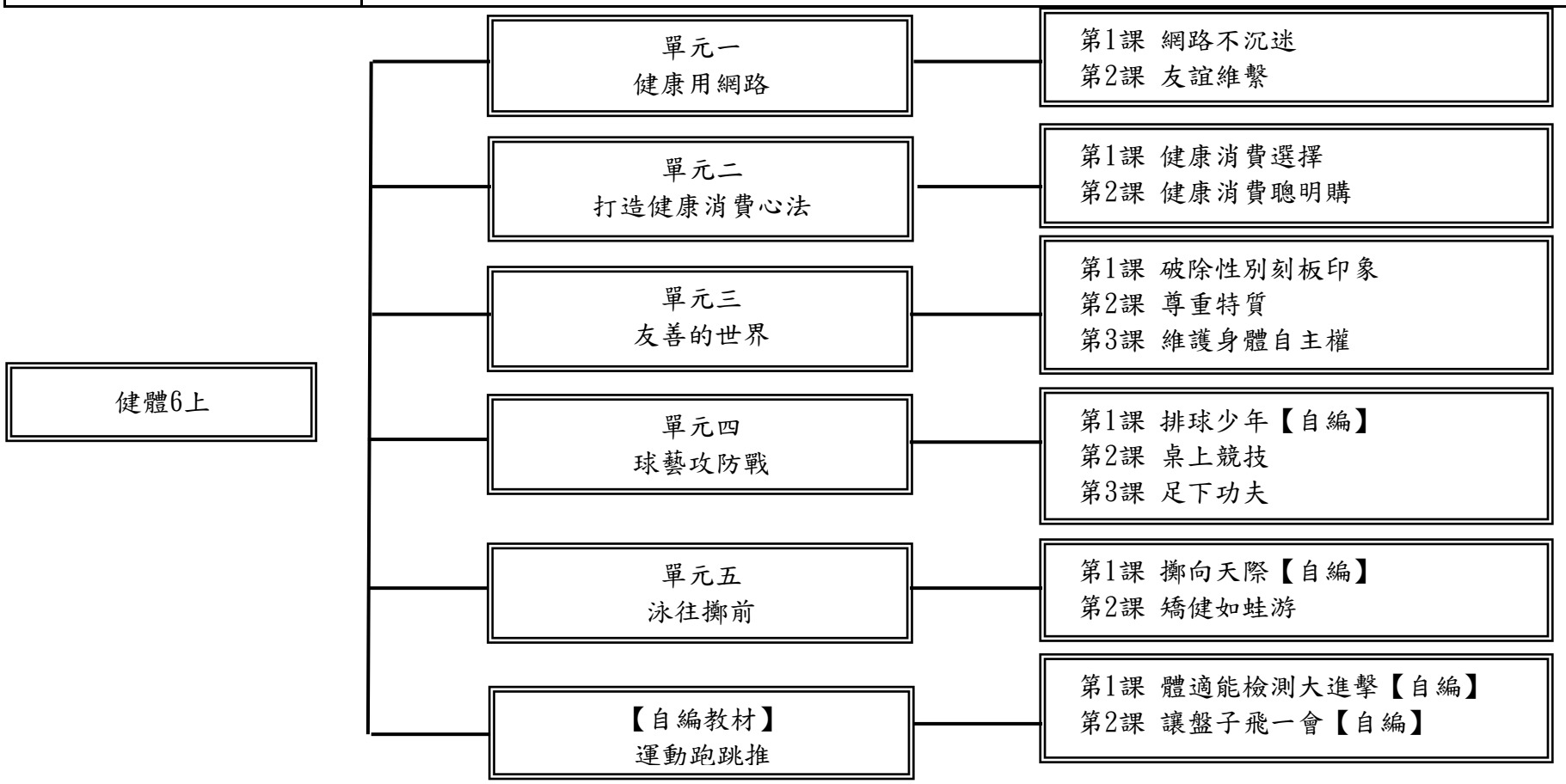
(七)培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。

(八)建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。

四、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| --- | --- |
| □ A1 身心素質與自我精進<br>■ A2 系統思考與解決問題<br>□ A3 規劃執行與創新應變 | 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。 |

| | |
|---|---|
| □ B1 符號運用與溝通表達<br>■ B2 科技資訊與媒體素養<br>■ B3 藝術涵養與美感素養<br>□ C1 道德實踐與公民意識<br>■ C2 人際關係與團隊合作<br>■ C3 多元文化與國際理解 | 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。<br>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。<br>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。<br>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 |



五、全校整體課程架構(或課程藍圖)：




本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗教學，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

六、本課程是否實施混齡教學：□是(__年級和__年級) ■否

七、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | | |
| 第1週 | 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。<br>Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 第一單元 健康用網路<br>第1課 網路不沉迷<br>《活動1》網路的正向使用<br>教師引導學生閱讀課本並提問：<br>1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？<br>2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？<br>《活動2》你迷「網」了嗎？<br>教師引導學生閱讀課本，並請學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 實作<br>發表 | 【資訊教育】<br>資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 | |
| 第1週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第1課 排球少年【自編】<br>《活動1》低手傳球姿勢<br>教師說明並示範雙手低手傳球動作要領，教師提醒學生不要單靠手臂的力量擊球，應該要以膝蓋蹲彈帶動全身並固定手臂角度後將球彈起。 | 2<br>（體） | 排球<br>哨子<br>標示盤 | 觀察記錄 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | | 教師請學生自找一面牆壁練習低手接球，能連續10球不落地即過關。<br>《活動2》雙人持球擊球<br>教師說明雙人持球擊球活動規則：2人一組，一人持球，另一人以低手接球姿勢預備。持球者雙手持球傳球至擊球者前臂上方(胸前)，此時擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球傳給對方。擊球者練習擊球10次後，兩人角色互換。教師行間巡視學生動作是否正確。 | | | | | |
| 第2週 | 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。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。<br>Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 《活動3》網路沉迷的影響<br>1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。<br>2.教師播放網路沉迷相關影片，統整說明網路沉迷對生活造成的影響。<br>《活動4》遠離迷「網」<br>1.教師引導學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。<br>2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規畫作息時間」、「作息時間表」學習單。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 實作<br>發表 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | 3.教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網路使用規範」學習單。 | | | | | |
| 第2週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第1課 排球少年【自編】<br>《活動3》高手托球<br>教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領：手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近、圍成一個三角形。高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，<br>運用手腕的力量將球托起。<br>學生自由練習托球動作，教師行間巡視動作正確性。<br>學生可以自找一面牆壁練習高手托球。<br>《活動4》你發我接<br>教師說明低手發球姿勢及動作要領並讓學生在教室觀看排球發球影片，讓學生前往運動場完成暖身之後，進行排球發球練習。<br>教師將學生分為A、B兩大組，站在球場的兩側。 | 2<br>（體） | 網路教學影片<br>排球<br>哨子 | 觀察記錄 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 首先由A組同學進行發球給B組同學。<br>一開始，兩大組的距離為2公尺，教師行間巡視動作是否正確。逐漸加大組間距離至3公尺、5公尺、10公尺。 | | | | | |
| 第3週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-Ⅲ-2 自我反省與修 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。<br>Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 《活動5》溝通方法—我訊息<br>教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。<br>《活動6》改進網路使用習慣<br>1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。<br>2.教師請學生寫下需要改進的網路使用習慣、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 實作<br>發表<br>討論 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 正促進健康的行動。 | | | | | | | |
| 第3週 | 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第1課 排球少年【自編】<br>《活動5》發球預言家<br>教師說明發球預言家活動規則：場地分為A、B、C三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域，再輪流於發球起始線進行發球。球成功過網就得1分；若落地區域和發球前預測的相同，則再得1分。活動結束後，累積得分最高者獲勝。<br>《活動6》布陣接發球<br>教師說明布陣接發球活動規則：5人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為6區，一人負責一個區域。兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得1分。接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。 | 2<br>（體） | 排球<br>標示盤 | 實際操作<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 《活動7》排球雙打賽<br>教師說明排球雙打賽活動規則：2人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，到對面時可讓球落地一次再回擊；在同一場地內最多傳球2次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；一方得2分後，即換另外兩組上場。 | | | | | |
| 第4週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-Ⅲ-2 自我反省與修 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。<br>Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 《活動7》面對壓力<br>1.教師引導學生閱讀課本，說明：小傑會藉著上網逃避壓力，使網路沉迷狀況更加難以改善。想一想，藉著上網逃避壓力是健康的處理方法嗎？會造成什麼影響呢？<br>2.教師提問：想一想，當你面對壓力時會出現什麼反應？<br>3.教師引導學生討論減少壓力的方法，完成課本生活行動家，寫下一件曾讓你感到有壓力的事，以及面對壓力的方法。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 正促進健康的行動。 | | 《活動8》五正四樂促進健康<br>教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則中，選擇一項分享做法，並在生活中實踐，完成「五正四樂促進健康」學習單。 | | | | | |
| 第4週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<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。<br>4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 第六單元 【自編教材】<br>第1課 體適能檢測大進擊<br>《活動1》立定跳遠<br>1.教師先以等距(30公分)擺上標示盤，讓學生練習立定跳遠動作:雙腳張開與肩同寬，雙臂自然擺動，當手臂向後擺動時屈膝彈跳向前，並且雙腳同時落地後緩衝靜止。<br>教師先在畫有刻度的地板上，依序在100公分、110公分、120公分旁，依序擺上標示盤。讓學生依序挑戰各長度，並適時給於學生動作的指導。<br>2.教師進行立定跳遠的檢測，讓學生每回跳三次，擇優較好的成績登錄於校務行政系統的體適能測驗。 | 2<br>(體) | 標示盤<br>哨子 | 操作<br>實踐<br>觀察記錄 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第5週 | 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 第一單元 健康用網路<br>第2課 友誼維繫<br>《活動1》通訊軟體溝通禮儀<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。<br>《活動2》網路訊息分享禮儀（一）<br>1.教師引導學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？<br>2.教師引導學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？<br>《活動3》社群訊息分享禮儀（二）<br>1.教師引導學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？<br>2.教師引導學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？ | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作<br>演練 | 【資訊教育】<br>資E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。<br>資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 | |
| 第5週 | 1d-III-1 了解運動技能 | Ha-III-1 網/牆性球類運動 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第2課 桌上競技<br>《活動1》桌球賽事賞析 | 2<br>（體） | 桌球<br>桌球拍 | 觀察<br>發表 | 【性別平等教育】 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 的要素和要領。<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。 | 基本動作及基礎戰術。 | 教師說明桌球是臺灣運動強項之一，近年男女選手在世界賽事都有不錯成績，一起來欣賞一場正式桌球單打及雙打比賽。<br>2.教師於觀看過程隨時提示桌球重點，觀看後由學生發表心得。<br>《活動2》握拍及拋停球熱身<br>1.教師說明握拍方式，學生操作：<br>(1)手指自然握拍，虎口貼近拍柄根部，拇指輕貼拍柄正面。<br>(2)食指自然伸直，斜放於球拍的背面。<br>2.拋放—停球練習：<br>(1)手掌自然張開，球放掌心。<br>(2)手腕不動，利用手臂力量，將球垂直上拋。<br>(3)接球時拍面不動，直到球停在拍面上。<br>(4)正手拍球向上，抱持穩定；反手拍球向上，維持穩定。 | | | 實際操作 | 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 | |
| 第6週 | 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部 | Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與 | 《活動4》網路上互動的迷思 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 觀察紀錄<br>口頭發表 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 分的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 情感的合宜表達方式。 | 1.教師提問：你會在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，你會有什麼反應呢？<br>2.教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助於友誼的維繫呢？為什麼？<br>《活動5》自我肯定<br>教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。<br>《活動6》情感合宜表達<br>教師引導學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的感受」，哪一種方法比較適當？ | | | | | |
| 第6週 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第2課 桌上競技<br>《活動3》正、反向上連續拍擊<br>1.先複習正拍向上拍擊動作。<br>2.接著，教師示範正、反拍 | 2<br>(體) | 桌球<br>桌球拍 | 觀察<br>發表<br>實際操作 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 動技能，發展個人運動潛能。 | | 交替向上拍擊動作。<br>3.學生散開練習，教師行間巡視學生動作正確性。<br><br>《活動4》發球<br>教師示範正確發球動作:須將手掌攤開，把乒乓球放在手掌心向上拋高超過16公分以上後，手握球拍的手將球摩擦後發出，在己方的球桌先一跳後過網再落在對方球桌上即為有效的發球。<br>教師將學生2人一組練習發球給對方，對方先將球接住不要直接打回去。<br>發球熟練之後，學生可以互相練習發球並對打。 | | | | | |
| 第7週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-Ⅲ-4 能於不同的生 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元 打造健康消費心法<br>第1課 健康消費選擇<br>《活動1》消費選擇<br>教師引導學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？<br>《活動2》想要與需要大不同 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作<br>網路檢索 | 【環境教育】<br>環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。<br>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 活情境中，運用生活技能。<br>4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | | 教師引導學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 | | | | 少資源的消耗。 | |
| 第7週 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<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。 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第2課 桌上競技<br>《活動5》同桌競技<br>學生熟練正反手打球的動作之後，經教師驗收動作正確的學生可以開放比賽，一局11分制。<br>教師對於尚未對發球及正反手熟練的同學需進行動作指導，或個別使用發球機進行多球訓練。 | 2<br>（體） | 計分牌<br>發球機 | 動作觀察 | | |
| 第8週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 《活動3》健康消費決定<br>教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。<br>《活動4》綠色消費（居家篇）<br>教師引導學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本<br>網路影片 | 觀察記錄<br>發表分享 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 | | | | | | | |
| 第8週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<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。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 第五單元 泳往擲前<br>第1課 推向天際<br>《活動1》認識鉛球運動<br>教師配合影片介紹鉛球運動。由於學校場地限制，改以鉛球訓練球(藥球)為上課器材。<br>《活動2》藥球握球方法<br>1.教師說明並示範「藥球握球」的動作要領。<br>2.教師將全班分成4組，持藥球練習握球動作。<br>《活動3》原地正面推擲<br>1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。<br>2.教師將全班分成4組，先徒手練習原地正面推擲動作，動作熟練之後再以1KG的藥球進行練習。 | 2<br>(體) | 網路鉛球教學影片<br>藥球<br>標示盤 | 實際操作 | 【性別平等教育】<br>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 | |
| 第9週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 《活動5》綠色消費（飲食篇）<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>康促進的生活型態。<br>4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 《活動6》綠色消費（旅遊篇）<br>1.教師引導學生閱讀課本並配合影片說明綠色旅遊的做法。<br>2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。 | | | | | |
| 第9週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<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。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 第五單元 泳往擲前<br>第1課 推向天際<br>《活動4》原地轉身推擲<br>1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。<br>2.教師將全班分成4組，先徒手練習原地轉身推擲動作，動作熟練之後再以1KG的藥球進行練習。<br>《活動5》推藥球體驗<br>教師將學生分為兩組，並在各組前面地上擺上立定跳遠墊，讓跳遠地上表示50公分、100公分、200公分及300公分以上的位置放置標示盤，學生依序看著目標將藥球推至跳遠墊上，教師一 | 2<br>（體） | 藥球<br>標示盤 | 實際操作 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 旁觀測學生動作是否正確並紀錄成績。 | | | | | |
| 第10週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 《活動7》認識永續發展目標12<br>教師配合影片引導學生認識SDGs的由來與意義，以及和SDGs的17項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」學習單。<br>《活動8》消費方式對環境的影響<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>討論 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第10週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。<br>4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 【自編教材】運動跑跳推<br>《活動5》壘球擲遠<br>1.教師介紹壘球擲遠的動作要領。<br>2.教師說明壘球擲遠出手角度和初速度將會影響距離遠近。<br>3.請學生距離牆壁約10公尺，以大約45-60度仰角向牆壁丟出壘球，多次練習將擲球的角度固定下來。<br>4.教師示範助跑的擲球動作要領。教師先以三步、五步、七步等距離助跑後丟擲壘球。學生依序練習助跑丟擲壘球。<br>4.學生熟練動作要領之後，以小組競賽方式進行練習。教師在地上以標示牌標示出得分區，將學生分為若干組進行比賽，所得總分高為優勝，公開表揚獲勝的小組。 | 2<br>（體） | 壘球<br>標示盤 | 實際操作<br>觀察 | | |
| 第11週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務 | 《活動9》服飾生命週期各階段的影響<br>教師引導學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 觀察<br>發表 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 與產品的選擇方法。 | 《活動10》綠色消費倡議行動<br>教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。 | | | | | |
| 第11週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 【自編教材】運動跑跳推<br>《活動6》跳高<br>1.教師先在教室撥放有關跳高的影片，跳高動作中要求單腳起跳，過竿的動作有剪式、俯臥式和背躍式。其中背躍式動作難度較高，建議教師可以先從剪式和俯臥式開始教學。<br>2.教師說明並示範跳高的動作要領，學生需先行找出自己習慣的起跳腳。<br>3.教師先準備橡皮筋充當跳高桿，降低學生面對跳高的 | 2<br>（體） | 跳高墊<br>橡皮筋<br>標示盤 | 觀察<br>實際操作 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 展個人運動潛能。<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | | 恐懼感。學生的起跳腳若是左腳，則在面對跳高墊偏右側方向助跑起跳，反之若是右腳起跳，則在面對跳高墊偏左側方向助跑起跳。<br>讓學生依序練習跳高，教師在旁適時給予動作修正。<br>4.教師綜合學生的動作表現給於適當回饋。 | | | | | |
| 第12週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>4a-Ⅲ-3 主動地表現促 | Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元 打造健康消費心法<br>第2課 健康消費聰明購<br>《活動1》破除廣告迷思<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。<br>《活動2》消費問題處理（一）<br>1.教師引導學生閱讀課本，討論情境1薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？<br>2.教師引導學生閱讀課本，討論情境2媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？ | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作 | 【人權教育】<br>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。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 進健康的行動。 | | 3.教師引導學生閱讀課本，討論情境3上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？ | | | | | |
| 第12週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第3課 足下功夫<br>《活動1》移位停傳球<br>1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。<br>2.教師說明「移位停傳球」活動規則。<br>《活動2》正足背前踢<br>1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。<br>2.教師將全班分成4人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。 | 2<br>(體) | 圓盤<br>角錐<br>足球<br>標示盤 | 操作<br>發表<br>實作<br>觀察 | | |
| 第13週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務 | 《活動3》消費問題處理（二）<br>1.教師引導學生閱讀課本，討論情境4，爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 操作<br>發表<br>實作<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | 與產品的選擇方法。 | 平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？<br>2.教師引導學生閱讀課本，討論情境5薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？<br>《活動4》消費者義務與權利<br>1.教師引導學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。<br>2.教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費生活家。 | | | | | |
| 第13週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第3課 足下功夫<br>《活動3》盤球後射門<br>教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。<br>《活動4》過人後射門<br>1.教師說明「過人後射門」活動規則。 | 2<br>(體) | 圓盤<br>角錐<br>足球<br>標示盤 | 操作<br>發表<br>實作<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | | 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 | | | | | |
| 第14週 | 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 第三單元 友善的世界<br>第1課 破除性別刻板印象<br>《活動1》性別刻板印象的影響<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片引導學生運用「4F思考法」思考。<br>《活動2》打破性別框架<br>1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，引導學生運用4F思考法省思性別刻板印象。<br>2.教師請學生分組討論，運用4F 思考法完成課本第77頁對話，省思「女生應該負責做家事」的性別刻板印象。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 實作演練 | 【性別平等教育】<br>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。<br>性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第14週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-Ⅲ-1 養成規律運動 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第3課 足下功夫<br>《活動5》合作射門<br>1.教師說明「合作射門」活動規則。<br>2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。<br>《活動6》突破防守<br>1.教師說明「突破防守」活動規則。<br>2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 | 2<br>(體) | 圓盤<br>角錐<br>足球<br>標示盤 | 操作<br>發表<br>實作<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 習慣，維持動態生活。 | | | | | | | |
| 第15週 | 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 《活動3》職業不分性別<br>教師請學生上臺分享「職業楷模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？<br>《活動4》職業訪談<br>教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>觀察 | | |
| 第15週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元 球藝攻防戰<br>第3課 足下功夫<br>《活動7》兩人小組合作傳帶足球過人<br>運用盤帶傳球的技巧，進行「撞牆」的小組合作，突破角錐(防守者)的防守進行射門攻擊。熟練之後，防守者改為同學擔任，主動進行防守。<br>《活動8》樂樂足球攻防賽<br>1.教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。 | 2<br>(體) | 圓盤<br>角錐<br>足球<br>標示盤 | 操作<br>發表<br>實作<br>觀察 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | | 2.活動結束後，教師請學生分享在活動中運用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 | | | | | |
| 第16週 | 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 《活動3》行動劇<br>由學生擬定性別刻板印象行動劇本來提醒學生應該如何和異性相處。<br>教師說明各組學生表演和劇本的優缺點，並統整大家的觀點。 | 1<br>(健) | 劇本 | 表演<br>觀察實作 | 【性別平等教育】<br>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 | |
| 第16週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身 | Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 | 【自編教材】讓盤子飛一會<br>《活動1》正確傳飛盤<br>教師動作示範反手傳躲避飛盤:以右手為例，除大拇指外，其餘四指握盤子底部，身體轉向左邊，利用轉動腰部將手中的飛盤射出。<br>教師將學生分為2人1組進行傳接躲避飛盤練習。 | 2<br>(體) | 躲避飛盤<br>標示盤<br>定向標靶 | 實際操作 | 【學年體育競賽】 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體控制和協調能力。 | | 教師逐漸加大各小組間距，觀察學生是否能正確地傳接。<br>《活動2》傳盤準又快<br>教師準備定向標靶，將學生分為兩組，進行定點定向傳準練習。小組之間互相競賽，落入定向標靶中飛盤多的為勝。<br>教師總結學生在傳接飛盤的動作優劣之處，並請學生討論該如何提高擲準率。 | | | | | |
| 第17週 | 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 第三單元 友善的世界<br>第2課 尊重特質<br>《活動1》認識性別友善廁所<br>1.教師引導學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。<br>2.教師說明性別特質概念。<br>《活動2》葉永鈺事件<br>教師引導學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永鈺事件。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作 | 【性別平等教育】<br>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。<br>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 | |
| 第17週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 | Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 | 【自編教材】讓盤子飛一會<br>《活動3》飛盤接接看<br>教師說明躲避飛盤為一種軟性布料材質，相當安全，同 | 2<br>(體) | 躲避飛盤<br>標示盤 | 實際操作 | 【學年體育競賽】 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | | 學要試著接接看。教師演示接飛盤動作，並讓學生分組進行練習。<br>《活動4》飛盤接或躲<br>教師將學生以3人為一組，2人前後攻擊中間同學，中間同學需依據飛盤的狀況進行 | | | | | |
| 第18週 | 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 《活動3》尊重差異<br>教師引導學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋕事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。<br>《活動4》性別友善<br>1.教師引導學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。<br>2.教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概念。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作 | 【性別平等教育】<br>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。<br>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第18週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、蛙物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。<br>Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 第五單元 泳往擲前<br>第2課 矯健如蛙游<br>《活動1》蛙泳腿部動作要領<br>1.教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。<br>2.教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。<br>《活動2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿<br>1.教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。<br>2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。<br>《活動3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿<br>1.教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。<br>2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 | 2<br>（體） | 泳裝、泳帽和泳鏡。 | 操作<br>發表<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 | |
| 第19週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元 友善的世界<br>第3課 護身體自主權<br>《活動1》認識性騷擾 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 發表<br>實作<br>演練 | 【性別平等教育】 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 的基本步驟。<br>2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | | 教師引導學生閱讀課本並配合影片說明性騷擾的定義。<br>《活動2》身體界線與身體自主權<br>教師引導學生閱讀課本並配合影片說明身體界線與身體自主權。 | | 網路有關身體自主權相關影片。 | | 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 | |
| 第19週 | 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身 | 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。<br>Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 第五單元 泳往擲前<br>第2課 矯健如蛙游<br>《活動4》扶牆蛙泳蹬夾腿<br>1.教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。<br>2.一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。<br>《活動5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進<br>教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並引導學生分組進行。<br>《活動6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 | 2<br>（體） | 泳裝、泳帽和泳鏡。 | 操作<br>發表<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體控制和協調能力。 | | 教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並引導學生分組進行。 | | | | | |
| 第20週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 《活動3》冷靜拒絕性騷擾<br>教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。<br>《活動4》性騷擾因應方式<br>教師引導學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | | 【性侵害防治教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 | |
| 第20週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身 | 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。<br>Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運 | 第五單元 泳往擲前<br>第2課 矯健如蛙游<br>《活動7》身體部位指一指<br>1.教師運用身體部位英文字卡引導學生複習英語課所學的身體部位單字。<br>2.教師說明「身體部位指一指」活動規則。<br>3.活動結束後，教師引導學生討論得分策略。 | 3 | 泳裝、泳帽和泳鏡。 | 操作<br>發表<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 體控制和協調能力。<br>4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 動精神與運動營養知識。 | 《活動8》蛙泳蹬夾腿前進算一算<br>1.教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。<br>2.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 | | | | | |
| 第21週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 《活動5》認識性侵害<br>教師引導學生閱讀課本，說明性侵害的定義。<br>《活動6》破除性侵害迷思<br>教師提問：預防性侵害須具備正確的觀念，以提高警覺、防範危險發生。想一想，性侵害的加害者只可能是陌生人嗎？請運用「批判性思考」技能反思。 | 1<br>（健） | 康軒版六上健體課本 | 發表 | 【性侵害防治教育】<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 | |
| 第21週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 【自編教材】運動跑跳推<br>《活動1》跑跑樂(大隊接力) | 2<br>（體） | 接力棒<br>號碼衣<br>碼錶 | 操作實踐 | 【性別平等教育】性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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.教師準備網路大隊接力影片，說明大隊接力應注意的重點。<br>2.教師依適當間距擺放標示盤，讓學生練習跑步時須將膝蓋抬高，邁出步伐，用前1/3的腳掌著地後迅速彈起。手臂彎曲90度，前後擺動。<br>《活動2》接力棒練習傳接<br>1.教師說明學校大隊接力的比賽方式並說明搶跑道應注意的事項。<br>2.學生分組進行練習接力棒傳接，以10人為一組，同組學生一起沿著跑道慢跑，由隊伍的最後一位同學往前傳棒，傳棒前右手交棒同學要先喊出「接」，前一位同學伸出左手進行接棒。直到傳到隊伍的最後一位同學再將接力棒放在跑道上，由最後一位同學拾起後再進行傳接棒。 | | | | | |
| 第22週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 《活動7》預防性侵害的方法 | 1<br>(健) | 康軒版六上健體課本 | 發表 | 【性侵害防治教育】性 E5認識性騷擾、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 的基本步驟。<br>2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | | 教師引導學生閱讀課本，說明預防性侵害的方法。<br>《活動8》教師播放網路上預防性侵害防制的影片，請學生就觀賞後的心得分享。 | | | | 性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 | |
| 第22週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 【自編教材】運動跑跳推<br>《活動3》跑跑樂(班際大隊接力)<br>教師事先洽詢其他友練大隊接力的班級一同參與班際大隊接力活動，教師說明班際大隊接力活動進行方式：<br>1.20人一隊(前女10棒後男10棒)，賽前與隊友溝通並安排棒次。<br>2.遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。<br>3.比賽結束後，教師引導學生討論比賽中失誤或可以改進之處。 | 2<br>(體) | 接力棒 | 實際操作<br>討論 | 【性別平等教育】性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 | |

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

■否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：_____

□有，全學年實施

| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | □簡報□印刷品□影音光碟<br>□其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： | | | |

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致