

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小(表七之一)

115學年度四年級健體領域教學計畫表

| 第一學期 |                         |                                                                              |                                                                        |                                                                                |                                            |                                                                                                |                       |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 教學進度 | 單元/主題名稱                 | 學習重點                                                                         |                                                                        | 學習目標                                                                           | 評量方式                                       | 議題融入                                                                                           | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                         | 學習表現                                                                         | 學習內容                                                                   |                                                                                |                                            |                                                                                                |                       |
| 第一週  | 單元一 飲食智慧王<br>活動1 飲食新概念  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。<br>2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。<br>3. 了解六大類食物的類型。<br>4. 了解六大類食物的每日攝取量。 | 1. 實作：能將六大類食物做分類。<br>2. 自評：檢視自己早餐的內容。      | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。 |                       |
| 第一週  | 單元四 體能我最棒<br>活動1 體適能知多少 | 1c-II-1 認識身體活動動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。       | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。                                                     | 1. 認識體適能的意義與類別。<br>2. 進行體適能檢測。                                                 | 1. 問答：能說出體適能測驗的項目。<br>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                                                                     |                       |
| 第二週  | 單元一 飲食智慧王<br>活動1 飲食新概念  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的         | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 能說出營養素的主要食物來源及功能。                                                              | 1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。                     | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。 |                       |

|     |                        |                                                                              |                                            |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                              |  |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                        | 威脅感與嚴重性。                                                                     |                                            |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                              |  |
| 第二週 | 單元四體能我最棒<br>活動1體適能知多少  | 1c-II-1 認識身體活動動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。       | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。                         | 1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。<br>2. 善用資源和記錄改善體適能。                                             | 1. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。<br>2. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。                                                          | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                                                                                   |  |
| 第三週 | 單元一飲食智慧王<br>活動2飲食生活面面觀 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1. 認識營養不均所造成的健康問題。<br>2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。                                             | 1. 自評：檢視自己的飲食習慣。<br>2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。                                                              | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 |  |
| 第三週 | 單元四體能我最棒<br>活動2體適能大挑戰  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。   | Ab-II-1 體適能活動。                             | 1. 認識 Tabata 運動。<br>2. 分組進行 Tabata 運動。<br>3. 進行創意 Tabata 運動組合。<br>4. 分享 Tabata 運動的功能。 | 1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。<br>2. 實作：表現 Tabata運動動作。<br>3. 實作：創意組合 Tabata 運動。<br>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                                                                                   |  |
| 第四週 | 單元一飲食智慧王<br>活動2飲食生活面面觀 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的         | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1. 能舉出有助於生長發育的因素。<br>2. 認識營養不均所造成的健康問題。                                               | 1. 發表：能說出幫助生長發育的因素。<br>2. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。<br>3. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。<br>4. 實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的           | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對                          |  |

|     |                        |                                                                                                    |                                            |                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                    |  |
|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                        | 威脅感與嚴重性。                                                                                           |                                            |                                                              | 影響。<br>5.實作：能寫出有助於生長發育的要素。                                                                                              | 身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。                                                                          |  |
| 第四週 | 單元四體能我最棒<br>活動3支撐擺盪    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。   | 練習平板支撐動作。                                                    | 1.問答：能說出平板支撐動作要領。<br>2.實作：能表現靜態平板支撐動作。                                                                                  | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                                                                         |  |
| 第五週 | 單元一飲食智慧王<br>活動2飲食生活面面觀 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                       | Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。                                    | 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。                                                                                                  | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E7. 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為 |  |
| 第五週 | 單元四體能我最棒<br>活動3支撐擺盪    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。   | 1.練習手推車動態支撐。<br>2.練習單槓支撐動作。<br>3.練習單槓支撐和擺盪。<br>4.認識單槓運動安全須知。 | 1.實作：能表現手推車動態支撐動作。<br>2.問答：能說出單槓支撐的要領。<br>3.實作：能表現單槓支撐動作。<br>4.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。<br>5.實作：能表現單槓擺盪動作。<br>6.行為：能遵守單槓安全操作行為。 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                                                                         |  |

|     |                        |                                                                              |                                            |                                                                   |                                                                    |                                                                                                    |  |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第六週 | 單元一飲食智慧王<br>活動2飲食生活面面觀 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。                                         | 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。                                             | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E7. 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為 |  |
| 第六週 | 單元五運動力與美<br>活動1「鈴」聲響起  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。      | Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。                      | 1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。<br>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。<br>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 | 1. 實作：能做出基本運鈴動作。<br>2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。<br>3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。                                                                        |  |
| 第七週 | 單元一飲食智慧王<br>活動2飲食生活面面觀 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1. 認識營養不均所造成的健康問題。<br>2. 能舉出有助於生長發育的因素。                           | 自評：檢視自己的生活飲食習慣。                                                    | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【食農教育】<br>食E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。     |  |
| 第七週 | 單元五運動力與美<br>活動1「鈴」聲響起  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。      | Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。                      | 1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。<br>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。<br>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 | 1. 實作：能做出基本運鈴動作。<br>2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。<br>3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。                                                                        |  |
| 第八週 | 單元-二快樂每一天<br>活動1校慶運動   | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的                                                    | Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。                        | 認識情緒類型。                                                           | 1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。<br>2. 發表：說出圖中角                                  | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人                                                                      |  |

|     |                      |                                                                                               |                     |                                                                                  |                                                                             |                                       |  |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|     | 會                    | 重要性。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。                          |                     |                                                                                  | 色的內在想法。<br>3.發表：如何判別情緒類型？<br>4.演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。                       | 及同儕適切互動。                              |  |
| 第八週 | 單元五運動力與美<br>活動2飛天旋轉  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。             | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 1.學會飛盤擲、接動作。<br>2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。<br>3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。<br>4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 | 1.實作：能正確做出擲、接盤動作。<br>2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。           |  |
| 第九週 | 單元二快樂每一天<br>活動1校慶運動會 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 練習負向情緒的調適技巧。                                                                     | 1.口語練習：使用正向語言表達。<br>2.發表：問題情境的解決方法。<br>3.自評：自己調適負面情緒的能力。                    | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第九週 | 單元五運動力與美<br>活動2飛天旋轉  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本                       | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 1.學會飛盤擲、接動作。<br>2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。<br>3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。<br>4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 | 1.實作：能正確做出擲、接盤動作。<br>2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。           |  |

|      |                          |                                                                                               |                        |                                                            |                                                                                                  |                                                                |  |
|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|      |                          | 運動能力的身體活動。                                                                                    |                        | 動。                                                         |                                                                                                  |                                                                |  |
| 第十週  | 單元二快樂每一天<br>活動1校慶運動會     | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。    | 如何提升抗壓力。                                                   | 1.發表：能說出壓力對身心的影響。<br>2.發表：能說出提升抗壓力的方法。                                                           | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。                          |  |
| 第十週  | 單元六跑跳擲我最行<br>活動1更快、更高、更強 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。                                                 | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 | 1.認識奧運起源。<br>2.認識古希臘奧運的貢獻。<br>3.知道奧運的運動價值。<br>4.分享奧運的運動價值。 | 1.問答：能說出奧運起源。<br>2.問答：能說出古代奧運的運動價值。<br>3.問答：能說出奧運的運動價值。<br>4.行為：能分享奧運的運動價值。                      | 【多元文化教育】<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                |  |
| 第十一週 | 單元二快樂每一天<br>活動2明日之星      | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。                                                                   | Fa-II-1 自我價值提升的原則。     | 1.接受自己的獨特性。<br>2.提升自我價值。                                   | 1.發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？<br>2.問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？<br>3.圖畫：畫出自己喜愛的事物。<br>4.發表：典範文人物的相關討論。<br>5.學習單：自畫像。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯E6 覺察個人的優勢能力。                  |  |
| 第十一週 | 單元六跑跳擲我最行<br>活動2田徑跑跳擲    | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                               | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  | 1.能了解田徑運動的起源。<br>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。<br>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。   | 1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。<br>2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。                                             | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |                       |                                                             |                           |                                                          |                                                                            |                                                                                                                                |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第十二週 | 單元二快樂每一天<br>活動2明日之星   | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。                                 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。        | 體會自我實現的感受。                                               | 1.發表：想像二十年後自己的樣子。<br>2.紙筆：完成夢想地圖活動。                                        | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。<br>涯E6 覺察個人的優勢能力。                                                                                  |  |
| 第十二週 | 單元六跑跳擲我最行<br>活動2田徑跑跳擲 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。             | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。     | 1.能了解田徑運動的起源。<br>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。<br>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。 | 1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。<br>2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。                       | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                 |  |
| 第十三週 | 單元二快樂每一天<br>活動3我愛我的家  | 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境 | Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1.了解家庭對自己的重要性。<br>2.學習良好的家庭溝通。<br>3.演練家庭溝通技巧。            | 1.發表：說出家人對我付出的行動。<br>2.問答：能說出與家人溝通時的步驟。<br>3.演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。        | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十三週 | 單元六跑跳擲我最行<br>活動2田徑跑跳擲 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。             | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。     | 1.能了解田徑運動的起源。<br>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。<br>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。 | 1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。<br>2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。<br>3.實作：能做出正確的立定跳遠動作。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                 |  |
| 第十四週 | 單元二快樂每一天<br>活動3我愛我的家  | 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，          | Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1.以語言和行動表達對家人的愛。<br>2.生活快樂指數自我評量。                        | 1.自評：在生活中實踐愛家行動。<br>2.問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。                             | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親                                                                    |  |

|      |                           |                                                                                                                                                       |                                                        |                                              |                                                                                                |                                                                                                                         |  |
|------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                           | 因應不同的生活情境                                                                                                                                             |                                                        |                                              |                                                                                                | 子、手足、祖孫及其他親屬等)。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                     |  |
| 第十四週 | 單元六跑跳擲<br>我最行<br>活動3誰能擲得遠 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                                                                                                | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                  | 1. 學會正確的壘球擲遠的動作。<br>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。<br>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。                                                  | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                          |  |
| 第十五週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動1消滅菸蟲行動     | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 了解吸菸對健康的危害。                                  | 1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。<br>2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。<br>3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。<br>4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
| 第十五週 | 單元六跑跳擲<br>我最行<br>活動3誰能擲得遠 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                                                                                                | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                  | 1. 學會正確的壘球擲遠的動作。<br>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。<br>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。                                                  | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本                                                              |  |

|      |                       |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                         |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                       |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                   |                                                                 | 的保健。                                                                                                                    |  |
| 第十六週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動1消滅菸蟲行動 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。            | 建立無菸家庭。                                                                           | 1.發表：規勸親友戒菸的策略。<br>2.發表：如何幫助親友戒菸呢？                              | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
| 第十六週 | 單元七運動衝衝<br>活動1快接快傳    | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                                 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。<br>2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。<br>3.觀察同學的動作並進行反思。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。<br>2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。<br>3.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                          |  |
| 第十七週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動1消滅菸蟲行動 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                                                                                           | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。            | 建立無菸校園。                                                                           | 1.發表：推動無菸校園的策略。<br>2.展演：設計菸害防制的展示或演出。                           | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。                                         |  |

|      |                     |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                              |  |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                     | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。                                                                |                                                                   |                                                             |                                                                                                                      | <b>【環境教育】</b><br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。                                                                                                  |  |
| 第十七週 | 單元七運動衝衝<br>活動2運球好好玩 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                                          | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確的做出雙手運球的動作。<br>2. 能觀察同學的動作並反思。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | 1. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。                                                   | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                        |  |
| 第十八週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動2癮力效應 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。         | 1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。<br>2. 專題研究檳榔相關議題。                | 1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？<br>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？<br>3. 發表：故事內容問題討論。<br>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。<br>5. 小書製作：戒檳衛教單張。 | <b>【人權教育】</b><br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br><b>【家庭教育】</b><br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br><b>【環境教育】</b><br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |

|      |                     |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                   |                                                                                                                        |                                                                                                                         |  |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第十八週 | 單元七運動衝衝<br>活動3運球追追追 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                     | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。<br>2. 能觀察同學的動作並反思。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | 1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。<br>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。<br>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                          |  |
| 第十九週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動2癮力效應 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。         | 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。                                       | 1. 問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？<br>2. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？<br>3. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？                                               | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
| 第十九週 | 單元七運動衝衝<br>活動4防守不漏接 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。                                                                                                   | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追                           | 1. 能做出正確的防守動作。<br>2. 利用實際演練，增進防守的熟練度。<br>3. 能思考防守策略，並             | 1. 實作：能做出正確的防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。                                                                       | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。                                                                            |  |

|       |                     |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                      |                                                                              |                                                                                                                         |  |
|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                     | 賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                                                                                            | 逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                        | 運用於遊戲中。                                                              | 3. 觀察：能和同學合作進行活動。                                                            | 安E7 探究運動基本的保健。                                                                                                          |  |
| 第二十週  | 單元三克癮防衛隊<br>活動2癮力效應 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。         | 1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。<br>2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。                  | 1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？<br>2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。<br>3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。        | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
| 第二十週  | 單元七運動衝衝<br>活動5防守九人組 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                                             | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。<br>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。<br>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 | 1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                          |  |
| 第二十一週 | 單元三克癮防衛隊<br>活動2癮力效應 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重                                                                                             | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。         | 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。                                                     | 1. 自評：依照能力向度自評分數。<br>2. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。                                    | 【人權教育】<br>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人                                                 |  |

|       |                    |                                                                                              |                                                         |                                                             |                                                                  |                                                                       |  |
|-------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|       |                    | 性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 |                                                         |                                                             |                                                                  | 及同儕適切互動。<br><b>【環境教育】</b><br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。               |  |
| 第二十一週 | 單元七運動衝衝<br>活動6隔網出擊 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                     | Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確做出低手擊球動作。<br>2. 能正確做出高手擊球動作。<br>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。 | 1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。<br>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。<br>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱                   | 學習重點                                                                                            |                                                  | 學習目標                                   | 評量方式                 | 議題融入                                | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|      |                           | 學習表現                                                                                            | 學習內容                                             |                                        |                      |                                     |                       |
| 第一週  | 單元一健康從齒開始<br>活動1食物卡齒縫了    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 正確清潔齒縫異物。<br>2. 學習正確使用牙線。           | 發表<br>問答<br>操作<br>自評 | <b>【家庭教育】</b><br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |                       |
| 第一週  | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動1活力家庭 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                                                                       | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                              | 1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。<br>2. 能說出養成規律運動的妙 | 實作<br>問答             | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。     |                       |

|     |                          |                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                |                      |                              |  |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|--|
|     | 愛運動                      | 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。                                                                                             |                                                                           | 招。<br>3. 學會正確的登階運動的動作要領。                                       |                      |                              |  |
| 第二週 | 單元一健康從齒開始<br>活動1食物卡齒縫了   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                                  | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。                          | 1. 正確清潔齒縫異物。<br>2. 學習正確使用牙線。                                   | 發表<br>問答<br>操作<br>自評 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第二週 | 單元五運動休閒樂趣多<br>活動1活力家庭愛運動 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。                                                                | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                                                       | 1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。<br>2. 能說出養成規律運動的妙招。<br>3. 學會正確的登階運動的動作要領。 | 實作<br>問答             | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |
| 第三週 | 單元一健康從齒開始<br>活動2牙齒好正     | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 認識口腔檢查服務。<br>2. 認識牙齒的構造與功能。                                 | 問答<br>紙筆<br>自評       | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |

|     |                                  |                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                      |                |                              |  |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|--|
| 第三週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動1活力家庭<br>愛運動 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。                                                                | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                                                       | 1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。2. 能說出養成規律運動的妙招。<br>3. 學會正確的登階運動的動作要領。           | 實作<br>問答       | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |
| 第四週 | 單元一健康從齒<br>開始<br>活動2牙齒好正         | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。<br>2. 採取改善口腔健康的行動。                                | 觀察<br>自評<br>演練 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第四週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動2健走好處<br>多   | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。                                                                       | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                                                       | 1. 能了解從事健走運動應注意的事項。<br>2. 學會正確的健走運動的動作要領。<br>3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。 | 實作<br>問答       | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。     |  |
| 第五週 | 單元一健康從齒<br>開始<br>活動2牙齒好正         | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。                                                               | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 正確選擇口腔保健用品。                                                          | 問答             | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |

|     |                           |                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                       |                |                                |  |
|-----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|--|
|     |                           | 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                                                                       |                                                                           |                                                                       |                |                                |  |
| 第五週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動3臥虎藏龍 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                                                  | Bd-II-1 武術基本動作。                                                           | 1. 學會正確的武術運動的動作要領。<br>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。<br>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 實作<br>問答       | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。       |  |
| 第六週 | 單元一健康從齒<br>開始<br>活動2牙齒好正  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 練習牙齒自我檢查的方法。<br>2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。                                   | 自評<br>紙筆<br>發表 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。   |  |
| 第六週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動3臥虎藏龍 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                                                  | Bd-II-1 武術基本動作。                                                           | 1. 學會正確的武術運動的動作要領。<br>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。<br>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 實作<br>問答       | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。       |  |
| 第七週 | 單元二消費高手<br>活動1消費停看聽       | 4a-II-1 能於日常生活中，運用                                                                                                               | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。                                                     | 1. 覺察購物的需求。<br>2. 做出購買的決定。<br>3. 認識不同類別的商品                            | 討論<br>發表       | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品 |  |

|     |                     |                                                                                                                                    |                                          |                                                                            |                      |                                                                |  |
|-----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|     |                     | 健康資訊、產品與服務。                                                                                                                        |                                          | 標示。<br>4. 了解必要的商品標示內容。<br>5. 了解發生消費問題的處理方式。<br>6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。        |                      | 的價值。<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。                               |  |
| 第七週 | 單元六運動大集合<br>活動1伸展自如 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 | 1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。<br>2. 進行靜態伸展運動。                                       | 問答<br>實作<br>實踐       | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救項目。                                      |  |
| 第八週 | 單元二消費高手<br>活動1消費停看聽 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                                                                              | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。                    | 認識消費者保護專線1950。                                                             | 觀察<br>討論<br>發表<br>問答 | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |  |
| 第八週 | 單元六運動大集合<br>活動1伸展自如 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本                                        | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 | 1. 進行動態伸展運動。<br>2. 認識伸展運動的原則。<br>3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。<br>4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。 | 問答<br>實作<br>實踐       | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救項目。                                      |  |

|     |                     |                                                                         |                         |                                                                                                                               |          |                                                                |  |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|--|
|     |                     | 運動能力表現。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                 |                         |                                                                                                                               |          |                                                                |  |
| 第九週 | 單元二消費高手<br>活動2聰明安心吃 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                                           | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。   | 1. 認識食品標章。<br>2. 了解食品標章的意義。<br>3. 了解食品消費的注意事項。<br>4. 了解食品的保存方式。<br>5. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。<br>6. 學會閱讀食品包裝的標示內容。<br>7. 認識有食品標章的商品。 | 發表<br>討論 | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |  |
| 第九週 | 單元六運動大集合<br>活動2柔軟支撐 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。  | 模仿柔軟支撐動作練習。                                                                                                                   | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                       |  |
| 第十週 | 單元三成長的喜悅<br>活動1迎接青春 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。                         | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 | 能認識青春期的生理變化。                                                                                                                  | 問答<br>觀察 | 【性別平等】<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。                       |  |
| 第十週 | 單元六運動大集合<br>活動2柔軟支撐 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯        | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。  | 1. 認識柔軟支撐動作練習策略。<br>2. 進行創作組合。<br>3. 進行展演分享。                                                                                  | 實作       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                       |  |

|      |                              |                                                                                                                    |                                        |                                                                           |                |                                                                                                   |  |
|------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                              | 合性動作技能。                                                                                                            |                                        |                                                                           |                |                                                                                                   |  |
| 第十一週 | 單元三成長的喜悅<br>活動1迎接青春<br>期     | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。                                                        | Db-II-1 男女生<br>殖器官的基本功<br>能與差異。        | 1.能認識青春期的生理<br>變化。<br>2.能用健康的態度面對<br>青春。                                  | 問答<br>實作<br>觀察 | 【性別平等】<br>性E1 認識生理性別、<br>性傾向、性別特質與<br>性別認同的多元面<br>貌。                                              |  |
| 第十一週 | 單元六運動大集<br>合<br>活動3用身體作<br>畫 | 1c-II-1 認識身<br>體活動的動作技<br>能。<br>3c-II-1 表現聯<br>合性動作技能。                                                             | Ib-II-1 音樂律<br>動與模仿性創作<br>舞蹈。          | 1.進行兩人組合造型。<br>2.進行多人組合造型。<br>3.進行創作組合。<br>4.進行展演分享。                      | 問答<br>實作       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身<br>體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧<br>人際關係。                                      |  |
| 第十二週 | 單元三成長的喜悅<br>活動1迎接青春<br>期     | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。                                                        | Db-II-1 男女生<br>殖器官的基本功<br>能與差異。        | 能用健康的態度面對青<br>春。                                                          | 問答<br>實作<br>觀察 | 【性別平等】<br>性E1 認識生理性別、<br>性傾向、性別特質與<br>性別認同的多元面<br>貌。                                              |  |
| 第十二週 | 單元六運動大集<br>合<br>活動4毬子樂       | 1d-II-1 認識動<br>作技能概念與動<br>作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增<br>進團隊合作、友<br>善的互動行為。<br>4d-II-2 參與提<br>高體適能與基本<br>運動能力的身體<br>活動。 | Ic-II-1 民俗運<br>動基本動作與串<br>接。           | 1.能做出一踢一接的踢<br>毬動作。<br>2.能做出連續踢毬動<br>作。<br>3.能利用課餘時間自我<br>挑戰，進行踢毬子練<br>習。 | 實作<br>觀察       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身<br>體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧<br>人際關係。                                      |  |
| 第十三週 | 單元三成長的喜悅<br>活動2男生女生<br>做朋友   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。                                                        | Db-II-3 身體自<br>主權及其危害之<br>防範與求助策<br>略。 | 能學會建立友誼的方<br>法。                                                           | 發表             | 【性別平等】<br>性E4 認識身體界限與<br>尊重他人的身體自主<br>權。<br>【法治教育】<br>法E8 認識兒少保護。<br>【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與<br>德行。 |  |
| 第十三週 | 單元七球兒好好                      | 1d-II-1 認識動                                                                                                        | Hb-II-1 陣地攻                            | 1.能用腳內側做精準的                                                               | 實作             | 【安全教育】                                                                                            |  |

|      |                        |                                                                                                                 |                                                                     |                                                               |                  |                                                                                       |  |
|------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      | 玩<br>活動1傳停大挑戰          | 作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                      | 守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。            | 傳球及停球。<br>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。<br>3. 觀察同學的動作並進行反思。 | 討論<br>觀察         | 安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                            |  |
| 第十四週 | 單元三成長的喜悅<br>活動2男生女生做朋友 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。                                                                 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。                                          | 1. 能了解每個人都擁有身體自主權。<br>2. 能尊重別人的身體自主權。<br>3. 能保護自己身體的自主權。      | 學生互評<br>問答<br>實作 | 【性別平等】<br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【法治教育】<br>法E8 認識兒少保護。<br>【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |
| 第十四週 | 單元七球兒好好玩<br>活動2盤球追追追   | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2. 能觀察同學的動作並反思。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。    | 實作<br>討論<br>觀察   | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                  |  |
| 第十五週 | 單元三成長的喜悅<br>活動3我的未來不是夢 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。                                                                 | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。                                       | 1. 能察覺性別刻板印象。<br>2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。                        | 發表<br>自評         | 【性別平等】<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。                                                                 |  |
| 第十五週 | 單元七球兒好好玩<br>活動3籃球大突破   | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                           | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。<br>2.能觀察同學的動作並反思。<br>3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。         | 實作<br>討論<br>觀察       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                    |  |
| 第十六週 | 單元三成長的喜悅<br>活動3我的未來不是夢 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。                           | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。                                       | 1.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。<br>2.不因性別阻礙自己的潛力發展。<br>3.能用健康的態度面對青春期。<br>4.能保護自己的身體自主權。 | 自評<br>觀察<br>實作<br>發表 | 【性別平等】<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。 |  |
| 第十六週 | 單元七球兒好好玩<br>活動4躲避球大戰   | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.能學會快速傳接球動作技巧。<br>2.能做出快速轉身後退動作。<br>3.比賽過程能遵守規範。                             | 實作<br>觀察             | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                    |  |
| 第十七週 | 單元四防災小小兵<br>活動1天搖地動    | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                           | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。                                     | 1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。<br>2.辨別適宜的安全避難角。                                     | 問答<br>發表             | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。<br>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。               |  |
| 第十七週 | 單元七球兒好好玩<br>活動5「羽」你同樂  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                           | Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍                                    | 1.藉由練習和遊戲，熟悉羽毛球特性。<br>2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3.能                                  | 觀察<br>實作<br>紀錄       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】                                        |  |

|      |                                  |                                                 |                                 |                                                                                                                                                          |                |                                                           |  |
|------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                                  | 合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。         | 擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。     | 利用課餘時間，進行羽球練習活動。                                                                                                                                         |                | 品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                          |  |
| 第十八週 | 單元四防災小小兵<br>活動1天搖地動              | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 | 1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。<br>2. 辨別適宜的安全避難角。<br>3. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。                                                                                  | 問答<br>發表<br>自評 | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。<br>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 |  |
| 第十八週 | 單元八戲水安全<br>停看聽<br>活動1防溺常識<br>說一說 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。                         | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。        | 1. 能學習戲水安全注意事項。<br>2. 了解防溺十招的內容。<br>3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。                                                                                     | 實作<br>討論<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。                         |  |
| 第十九週 | 單元四防災小小兵<br>活動1天搖地動              | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 | 1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。<br>2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。<br>3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。<br>4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。<br>5. 知道家庭防災卡如何填寫。<br>6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。 | 問答<br>發表<br>實作 | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。<br>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 |  |
| 第十九週 | 單元八戲水安全<br>停看聽<br>活動2救溺、自        | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。                         | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。        | 1. 救生器材的認識與使用。<br>2. 實際練習水中自救的                                                                                                                           | 實作<br>討論<br>觀察 | 【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。                                    |  |

|       |                            |                                                                                                                              |                                                   |                                                                                             |                |                                                                          |  |
|-------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
|       | 救一起來                       | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                                                                                                    |                                                   | 方式。<br>3. 認識水上安全標誌。                                                                         |                | 安E3 知道常見事故傷害。<br>【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |
| 第二十週  | 單元四防災小小兵<br>活動2狂風暴雨        | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                                                                              | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。                   | 1. 認識颱風造成的災害。<br>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。                                                    | 發表問答           | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。                                            |  |
| 第二十週  | 單元八戲水安全<br>停看聽<br>活動3水中小勇士 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。<br>2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。<br>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。                    | 實作<br>討論<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。                  |  |
| 第二十一週 | 單元四防災小小兵<br>活動2狂風暴雨        | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                                                                              | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。                   | 1. 認識颱風造成的災害。<br>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。<br>3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。<br>4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。 | 自評<br>問答<br>實作 | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。                                            |  |
| 第二十一週 | 單元八戲水安全                    | 1d-II-1 認識動                                                                                                                  | Gb-II-1 戶外戲                                       | 1. 學習蹬牆潛水、自由                                                                                | 實作             | 【海洋教育】                                                                   |  |

|  |                         |                                                                                                                             |                                                |                                                                       |                  |                                                       |  |
|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--|
|  | <p>停看聽<br/>活動3水中小勇士</p> | <p>作技能概念與動作練習的策略。<br/>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br/>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br/>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> | <p>水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br/>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> | <p>式閉氣划手的動作。<br/>2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。<br/>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p> | <p>討論<br/>觀察</p> | <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br/>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |  |
|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
  - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
  - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
  - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
  - (4) 縣訂議題：失智症。
  - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：
  - (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。
  - (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；學校實施混齡教學第四學年度起應至少擇二個部定領域辦理，其中一領域務必為社會或自然科學領域，另一領域不限制。實施未滿四學年度之學校，則應至少擇一個部定領域辦理，且領域選擇不限制。另實施混齡教學全體學校，應至少擇一門統整性主題/專題/議題探究課程辦理混齡教學。
  - (3) 上開部定與校訂課程以每週固定排課，或不得少於該領域或課程全學年度總節數之三分之二為限。
  - (4) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
    - a. 全班教學(使用同一份教材)
    - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
    - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
    - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上A年級課程，明年上B年級的課程)
    - e. 科目交錯(同一節課，A、B年級分別上不同科目)
  - (5) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)