

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)

113 學年度四年級健體領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

| 第一學期 | | | | | | | |
|------|-------------------------|--|--|---|---|---|-----------------------|
| 教學期程 | 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 或備註 (無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 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。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。 | 1. 實作：能將六大類食物做分類。 2. 自評：檢視自己早餐的內容。 3. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 | 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |
| 第二週 | 單元一飲食智慧王 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 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。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。 4. 認識營養不均所造成的健康問題。 | 1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 | 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |

| | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <p>第三週</p> | <p>單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀</p> | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> | <p>1. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。</p> | <p>1. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。 2. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p> | <p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | |
| <p>第四週</p> | <p>單元二快樂每一天 活動1 校慶運動會</p> | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> | <p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> | <p>1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。</p> | <p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p> | <p>【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> | |
| <p>第五週</p> | <p>單元二快樂每一天 活動2 明日之星</p> | <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> | <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> | <p>1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。</p> | <p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十年後自己的樣子。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。</p> | |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|---|---|--|
| | | | | | 7. 紙筆：完成夢想地圖活動。 | |
| 第六週 | 單元二快樂每一天 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。 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。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。 | 1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 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】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 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)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第七週 | 單元三克癮防衛隊 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。 | 1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5. 發表：規勸親友戒菸的策略。 6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7. 發表：推動無菸校園的策略。 8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。 | 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第八週 | 單元三克癮防衛隊 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維 | 1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲 | 1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討 | 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒 |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|---------------------------|---|--|---|--|
| | | <p>威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> | <p>護行動。</p> | <p>酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p> | <p>論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有些行為表現？</p> <p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p> <p>9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12. 自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p> | <p>並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> | |
| 第九週 | <p>單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> | <p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p> | <p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> | |
| 第十週 | <p>單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> | <p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3. 進行創意 Tabata 運動組合。</p> <p>4. 分享 Tabata 運動的功能。</p> | <p>1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合 Tabata 運動。</p> <p>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> | |
| 第十一週 | <p>單元四體能我最</p> | <p>1c-II-1 認識身</p> | <p>Ab-II-1 體適能活</p> | <p>1. 練習平板支撐動作。</p> | <p>1. 問答：能說出平板支撐</p> | <p>【生命教育】</p> | |

| | | | | | | |
|------|-----------------------|---|------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| | 棒 活動3 支撐擺盪 | 體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。 | 動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。 | 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 第十二週 | 單元五運動力與美 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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 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。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十三週 | 單元五運動力與美 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 | 1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 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。 4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|------------------------|--|---|--|--|
| | | | | <p>6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p> | <p>6. 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。</p> | | |
| 第十四週 | 單元六跑跳擲我最行 活動1 更快、更高、更強 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。</p> | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 | <p>1. 認識奧運起源。</p> <p>2. 認識古希臘奧運的貢獻。</p> <p>3. 知道奧運的運動價值。</p> <p>4. 分享奧運的運動價值。</p> | <p>1. 問答：能說出奧運起源。</p> <p>2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。</p> <p>3. 問答：能說出奧運的運動價值。</p> <p>4. 行為：能分享奧運的運動價值。</p> | <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> | |
| 第十五週 | 單元六跑跳擲我最行 活動2 田徑跑跳擲 | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p> | <p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> <p>3. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>4. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |
| 第十六週 | 單元六跑跳擲我最行 活動2 田徑跑跳擲 | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p> | <p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |
| 第十七週 | 單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠 | <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p>1. 學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p> | <p>1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p> | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|--|--|---|---|--|--|
| <p>第十八週</p> | <p>單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、 活動 2 運球好好玩</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>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。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 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。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。 | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |
| <p>第十九週</p> | <p>單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、活動 4 防守不漏接</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>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。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 6. 實作：能做出正確的防守動作。 7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8. 觀察：能和同學合作進行活動。 | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |
| <p>第二十週</p> | <p>單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>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。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 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。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |

| | | | | | | |
|-------|----------------------|--|---|---|--|--|
| 第二十一週 | 單元七運動衝衝 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2. 能正確做出高手擊球動作。 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。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十二週 | 單元七運動衝衝 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2. 能正確做出高手擊球動作。 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。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 |

第二學期

| 教學期程 | 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 或備註 (無則免填) |
|------|--------------------------|---|---|---|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 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。 2. 學習正確使用牙線。 | 發表 問答 操作 自評 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | |
| 第二週 | 單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。 | 問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練 | 【家庭教育】 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | | | | | |
| 第三週 | 單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。 | 問答 自評 紙筆 發表 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | |
| 第四週 | 單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、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. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線 1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注意事項。 11. 了解食品的保存方式。 12. 學會閱讀商品標示的保 | 討論 發表 問答 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | <p>存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p> | | | |
| 第五週 | <p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動1 迎接青春 期、活動2 男生女生做朋友</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</p> | <p>Db-II-1 男女生殖 器官的基本功能與 差異。</p> <p>Db-II-3 身體自主 權及其危害之防範 與求助策略。</p> | <p>1. 能認識青春期的生理變 化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春 期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體 自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主 權。</p> <p>6. 能保護自己身體的自主 權。</p> | <p>問答 實作 觀察 發表 學生互評</p> | <p>【性別平等教育】 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。</p> <p>性 E4 認識身體界 限與尊重他人的身 體自主權。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保 護。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。</p> | |
| 第六週 | <p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動3 我的未來不 是夢</p> | <p>1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</p> | <p>Db-II-2 性別角色 刻板現象並與不 同性別者之良好互 動。</p> | <p>1. 能察覺性別刻板印象。</p> <p>2. 能體會兩性的特質與能力 沒有明顯差異。</p> <p>3. 能體會兩性的特質與能力 沒有明顯差異。</p> <p>4. 不因性別阻礙自己的潛力 發展。</p> <p>5. 能用健康的態度面對青春 期。</p> <p>6. 能保護自己的身體自主 權。</p> <p>7. 不因性別阻礙自己的潛力 發展。</p> | <p>發表 自評 觀察 實作 發表</p> | <p>【性別平等教育】 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。</p> <p>性 E8 了解不同性 別者的成就與貢 獻。</p> | |
| 第七週 | <p>單元四防災小小 兵</p> <p>活動1 天搖地動</p> | <p>3a-II-1 演練基 本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。</p> | <p>Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。</p> | <p>1. 認識地震造成的災害，及 遇到時的緊急應變方法。</p> <p>2. 辨別適宜的安全避難角。</p> <p>3. 認識地震造成的災害，及 遇到時的緊急應變方法。</p> <p>4. 辨別適宜的安全避難角。</p> <p>5. 培養對地震災害的警覺 性，願意學習避難技巧。</p> | <p>問答 發表 自評 實作</p> | <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發 生時的適當避難行 為。</p> <p>防 E9 協助家人定 期檢查急救包及防 災器材的期限。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | | 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。 | | | |
| 第八週 | 單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。 | 發表 問答 自評 問答 實作 | 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 | |
| 第九週 | 單元五運動休閒 樂趣多 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。 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。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。 | 實作 問答 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十週 | 單元五運動休閒 樂趣多 活動 2 健走好處多 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。 | 實作 問答 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十一週 | 單元五運動休閒 樂趣多 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。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起 | 實作 問答 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--|---|--|----------------|--|--|
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | 從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | | | |
| 第十二週 | 單元六運動大集合 活動1 伸展自如 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 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。 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。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。 | 問答 實作 實踐 | 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 | |
| 第十三週 | 單元六運動大集合 活動2 柔軟支撐 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。 | 問答 實作 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十四週 | 單元六運動大集合 活動3 用身體作畫、活動4 毬子樂 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毬動作。 5. 能做出連續踢毬動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。 | 問答 實作 觀察 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十五週 | 單元七球兒好好玩 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的 | 1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 | 實作 討論 | 【安全教育】 安 E6 了解自己的 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|---|--|----------------|---|--|
| | 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追 | <p>作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> | 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。 | <p>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。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。</p> <p>5. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> | 觀察 | <p>身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| 第十六週 | <p>單元七球兒好好玩</p> <p>活動 3 籃球大突破</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | 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。 | <p>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。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> | 實作 討論 觀察 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| 第十七週 | <p>單元七球兒好好玩</p> <p>活動 4 躲避球大戰</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | 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。 | <p>1. 能學會快速傳接球動作技巧。</p> <p>2. 能做出快速轉身後退動作。</p> <p>3. 比賽過程能遵守規範。</p> | 實作 觀察 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|---|-------------------------|--|--|
| <p>第十八週</p> | <p>單元七球兒好好玩 活動5「羽」你同樂</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、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。</p> | <p>1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p> | <p>觀察 實作 紀錄</p> | <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| <p>第十九週</p> | <p>單元八戲水安全 停看聽 活動1 防溺常識說一說、活動2 救溺、自救一起來</p> | <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 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。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。</p> | <p>實作 討論 觀察</p> | <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | |
| <p>第二十週</p> | <p>單元八戲水安全 停看聽 活動3 水中小勇士</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> | <p>1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p> | <p>實作 討論 觀察</p> | <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | |
| <p>第二十一週</p> | <p>單元八戲水安全 停看聽 活動3 水中小勇士</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參</p> | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前</p> | <p>1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</p> | <p>實作 討論 觀察</p> | <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------------|-------------------|--|--------------------------|--|
| | | 與身體活動的感覺。 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。 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。 | 進、簡易性游泳遊戲。 | 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 | | 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |
|--|--|--|------------|-------------------|--|--------------------------|--|

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(未實施者毋須填列)：

(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；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3) 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)

(4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 16 混齡課程範例 1-1)