

114學年度四年級健體領域教學計畫表

| 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要。 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要。 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。 | |
| 第三週 | 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 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-3 飲食選 | 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 | 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 | 【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 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|-----------------------------|---|---|--|--|
| | | 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。 | 擇的影響因素。 | 成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長 發育的因素。 | 活飲食習慣。 | 家庭的生活作息。 | |
| 第四週 | 單元二快樂每 一天 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。 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。 | Fb-II-3 情緒的 類型與調適方 法。 | 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。 | 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。 | 【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。 | |
| 第五週 | 單元二快樂每 一天 活動2明日之星 | 3b-II-1 透過模 仿學習，表現基 本自我調適技 能。 | Fa-II-1 自我價 值提升的原則。 | 1. 接受自己的獨特 性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感 受。 | 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。 7. 紙筆：完成夢想地圖 活動。 | 【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。 | |
| 第六週 | 單元二快樂每 | 3b-II-2 能於引 | Fb-II-2 與家人 | 1. 了解家庭對自己的 | 1. 發表：說出家人對我 | 【家庭教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---|--|---|--|--|
| | 一天 活動3我愛我的家 | 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 | 及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 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。 | 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。 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。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒 | 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：故事內容問題討論。 | 【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>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>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>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：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</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：寫出提升自我克應能力的技巧。</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</p> <p>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> | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 | <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</p> <p>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> | Ab-II-1 體適能活動。 | <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> | |

| | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| <p>第十一週</p> | <p>單元四體能我最棒 活動3支撐擺盪</p> | <p>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。 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。</p> | <p>Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>1. 練習平板支撐動作。 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。</p> | <p>1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 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。</p> | <p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p> | |
| <p>第十二週</p> | <p>單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起</p> | <p>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。</p> | <p>Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> | |
| <p>第十三週</p> | <p>單元五運動力與美 活動2飛天旋轉</p> | <p>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</p> | <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|------------------------|---|--|---|--|
| | | 活動。 | | 運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 | 擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 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。 | | |
| 第十四週 | 單元六跑跳擲 我最行 活動1更快、更高、更強 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。 | 1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。 | 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | |
| 第十五週 | 單元六跑跳擲 我最行 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。 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。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 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。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 4. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 | 【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。 | |
| 第十六週 | 單元六跑跳擲 我最行 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。 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。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 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。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 | 【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。 | |
| 第十七週 | 單元六跑跳擲 | 2c-II-3 表現主 | Ga-II-1 跑、跳 | 1. 學會正確的壘球擲 | 1. 實作：能做出正確的 | 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | 我最行 活動3誰能擲得遠 | 動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 與行進間投擲的遊戲。 | 遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。 | 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。 | |
| 第十八週 | 單元七運動衝衝 活動1快接快傳、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。 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。 | 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。 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。 | 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。 | 【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。 | |
| 第十九週 | 單元七運動衝衝 活動3運球追追追、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。 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。 | 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。 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。 | 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。 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|--|--|--|--|
| 第二十週 | 單元七運動衝衝 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。 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。 | 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。 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。 | 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。 | 【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。 | 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方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 | 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. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功 能。 | 問答 紙筆 自評 | 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情 感。 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------|--|-------------------------|--|----------|---|--|
| | | 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。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | | | | |
| 第三週 | 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. 認識食品標章。 8. 了解食品標章的意義。 9. 了解食品消費的注意事項。 10. 了解食品的保存方式。 11. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 12. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 13. 認識有食品標章的商品。 | 討論 發表 | 【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。 | |
| 第四週 | 單元三成長的喜悅 活動1迎接青春 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 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 觀察 | 【性別平等】 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。 | |
| 第五週 | 單元三成長的喜 | 1a-II-2 了解促 | Db-II-2 性別角 | 1. 能學會建立友誼的方 | 發表 | 【性別平等】 | |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|--|--|----------|---|--|
| | 悅 活動2男生女生 做朋友、活動3 我的未來不是夢 | 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。 | 色刻板現象並與 不同性別者之良 好互動。 Db-II-3 身體自 主權及其危害之 防範與求助策 略。 | 法。 2. 能察覺性別刻板印 象。 3. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。 | | 性E4 認識身體界 限與尊重他人的 身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保 護。 【品德教育】 品E1 良好生活習 慣與德行。 | |
| 第六週 | 單元四防災小小 兵 活動1天搖地動 | 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. 認識地震造成的災 害，及遇到時的緊急應 變方法。 2. 辨別適宜的安全避難 角。 | 問答 發表 | 【防災教育】 防E5 不同災害發 生時的適當避難 行為。 防E9 協助家人定 期檢查急救包及 防災器材的期 限。 | |
| 第七週 | 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。 | 發表 問答 | 【防災教育】 防E5 不同災害發 生時的適當避難 行為。 | |
| 第八週 | 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。 | |
| 第九週 | 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。 | |
| 第十週 | 單元五運動休閒 樂趣多 | 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 | Bd-II-1 武術基 本動作。 | 1. 學會正確的武術運動 的動作要領。 | 實作 問答 | 【安全教育】 安E7 探究運動基 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|--|--|---|----------------|--|--|
| | 活動3臥虎藏龍 | 作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | | 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。 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。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 實作 問答 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 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。 | 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。 | 模仿柔軟支撐動作練習。 | 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 | 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。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 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。 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---|---|----------------|--|--|
| | | 合性動作技能。 | | | | 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十五週 | 單元六運動大集合 活動4毽子樂 | 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 能做出一踢一接的踢毽動作。 2. 能做出連續踢毽動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。 | 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。 | |
| 第十六週 | 單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰、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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 | 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. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 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。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 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。 | 問答 發表 | 【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。 | |
| 第十七週 | 單元七球兒好好玩 活動3籃球大突破、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。 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。 | 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 | 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。 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. 能學會快速傳接球動 | 實作 討論 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。 | |

| | | | | | | | |
|------|--|--|---|---|----------------|---|--|
| | | | 球關係攻防概念。 | 作技巧。 5. 能做出快速轉身後退動作。 6. 比賽過程能遵守規範。 | | | |
| 第十八週 | 單元七球兒好好玩 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。 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。 | 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。 | 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。 | 觀察 實作 紀錄 | 【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。 | |
| 第十九週 | 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 | 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。 | 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。 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。 | 實作 討論 觀察 | 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |
| 第二十週 | 單元八戲水安全 停看聽 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。 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 | 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。 | 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。 | 實作 討論 觀察 | 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------|--|---|--|----------------|--|--|
| | | 能的運動計畫與資源。 | | | | | |
| 第二十一週 | 單元八戲水安全 停看聽 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。 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。 | 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。 | 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。 | 實作 討論 觀察 | 【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。 | |

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；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. 20 混齡課程範例 1-1)