

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)

114 學年度四年級健康與體育領域教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容			
第一週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和他人合作練習完成活動。 3. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。					
第三週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。	
第三週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。	
第四週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。 3. 能遵守搭公車的安全守則。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。	
第四週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
第五週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶	

		<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		<p>3. 能了解戶外活動安全的重要性。</p> <p>4. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。</p> <p>5. 能在生活中應用居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的知識。</p>		外及校外教學,認識生活環境(自然或人為)。	
第五週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>1. 能透過暖身遊戲伸展身體。</p> <p>2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。</p> <p>3. 能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 能完成測試身體肌耐力動作。</p> <p>5. 能描述參與身體活動的感覺。</p> <p>6. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	
第六週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳榔菸	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>1. 能認識檳榔對健康的危害。</p> <p>2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>	
第六週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 能描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。</p> <p>3. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p> <p>4. 能認真參與練習。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</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> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		<p>5. 能了解運用身體活動的方法。</p> <p>6. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。</p> <p>8. 能確實完成不同的動作探索與創作</p> <p>9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。</p>			
第七週	壹、健康元氣站 二.遠離檳榔菸	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。	<p>1. 能認識酒對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒對行為的影響。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>	
第七週	貳、揪團來運動 七.舞力四射	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<p>1. 能了解運用身體活動的方法。</p> <p>2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。</p> <p>4. 能確實完成不同的動作探索與創作</p> <p>5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第八週	壹、健康元氣站 二.遠離檳榔菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	◆能認識菸對健康的危害。	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救</p>	

						助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第八週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳榔菸	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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第九週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十週	壹、健康元氣站	1b-II-2 辨別生活情	Bb-II-2 吸菸、喝酒、	1. 能演練拒絕菸、酒、	1. 觀察評量	【人權教育】	

	二. 遠離檳榔菸	<p>境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>檳榔的方式。</p> <p>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p> <p>3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>	
第十週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1. 能認識身體防護的概念。</p> <p>2. 能練習翻滾等身體防護的動作。</p> <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	無	
第十一週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。</p> <p>2. 能演練善意的溝通方式以促進人際關係。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>	
第十一週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</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. 能認識身體防護的概念。</p> <p>2. 能練習翻滾等身體防護的動作。</p> <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p> <p>4. 能了解排球運動需要的基本動作能力。</p> <p>5. 能完成單手連續擊</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。		球。			
第十二週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
第十二週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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。 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。	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. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。 4. 能與同學演練增進友誼的互動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
第十三週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	4b-II-2 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	1. 能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

			技巧。	能擁有不同特質。 3.能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。			
第十四週	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第十五週	壹、健康元氣站 三.人我之間	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
第十五週	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第十六週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十六週	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2.能了解武術禮節及基本手勢動作。 3.能學會基本樁步的動作。 4.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

		4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		現。			
第十七週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十八週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能在生活中實踐減塑行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十九週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過	

						度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第廿週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第廿週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	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 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第廿一週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第廿一週	貳、揪團來運動	3c-II-1 表現聯合性	Ic-II-1 民俗運動基	1. 能參與各項扯鈴練	1. 觀察評量	無	

	十二. 旋轉之美	動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	本動作與串接。	習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
--	----------	--	---------	---	-------------------------------	--	--

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第一週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第二週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第二週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他	

		<p>與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>手握及反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。</p> <p>5. 能表現主動參與活動。</p>	4. 態度評量	<p>人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
第三週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</p> <p>2. 能認識防颱物資的用途。</p> <p>3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。</p> <p>4. 能認識地震災害的種類及嚴重性。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
第三週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</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> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。</p> <p>5. 能表現主動參與活動。</p> <p>6. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>7. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>8. 能完成飛盤接力賽。</p> <p>9. 了解影響運動參與的因素。</p> <p>10. 會自己選擇適當的休閒運動。</p> <p>11. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。</p> <p>12. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。</p> <p>13. 能主動參與，並樂</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	

				於嘗試創作舞蹈。 14. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。			
第四週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第四週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第五週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。 4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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。 2c-II-3 表現主動參	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	

		<p>與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>		<p>風舞動作及肢體表情。</p> <p>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p>			
第六週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<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> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p> <p>3. 能於活動中展現出足球相關動作。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	無	
第七週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
第七週	貳、運動我最行 七、活力足球	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</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. 能展現盤球繞物的技巧。</p> <p>2. 能有節奏的完成盤球活動。</p> <p>3. 會和他人合作練習踢傳球動作。</p> <p>4. 會於活動中展現踢傳技巧。</p> <p>5. 能和他人一同合作進行活動。</p> <p>6. 知道足球的基本攻</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	無	

				防概念。			
第八週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1a-II-1 認識身心健康 基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官 的基本功能與差異。	◆能知道男、女生殖器 官的基本功能與差異。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與 心理面向。	
第八週	貳、運動我最行 七、活力足球	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。 3d-II-2 運用遊戲的合 作和競爭策略。	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. 和他人一同合作進 行活動。 2. 於活動中表現足球 的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故 事。 4. 互相討論如何正向 面對困難。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第九週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	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。	Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 Db-II-1 男女生殖器官 的基本功能與差異。	1. 能知道月經及夢遺 的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育 有疑慮時，能依循正確 管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的 清潔與保健方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與 心理面向。	
第九週	貳、運動我最行 八、跳高小子	1c-II-1 認識身體活動 的動作技能。 2c-II-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	1. 和同學一起合作進 行活動。 2. 於活動中體驗單腳 抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作 要領。 4. 會順暢的完成側抬 跨跳動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	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。	Da-II-1 良好的衛生習 慣。 Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為 的維持原則。	1. 能了解規律運動對 生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗 狀況及流汗後的處理 方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與 心理面向。	
第十週	貳、運動我最行 八、跳高小子	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	Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	1. 學會側抬跨跳動作 要領。 2. 會順暢完成側抬跨 跳動作。 3. 會有節奏的做出跳 高助跑的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	

		作技能。 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。		4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。			
第十一週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Da- II -1 良好的衛生習慣。 Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	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。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Bd- II -1 武術基本動作。Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和他人合作完成個人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十二週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 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。	Bd- II -1 武術基本動作。	1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十三週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	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。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	<p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Bd- II -1 武術基本動作。	<p>1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。</p> <p>2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。</p> <p>3. 能規律運動並分享運動心得。</p> <p>4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。</p> <p>5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	無	
第十四週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	<p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	<p>1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。</p> <p>2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。</p> <p>3. 能認識加熱食品的優、缺點。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
第十四週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	<p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	Ab- II -1 體適能活動。 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。	<p>1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。</p> <p>2. 學會正確的握拍及持球方式。</p> <p>3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。</p> <p>4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	無	
第十五週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	<p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p>	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	<p>1. 能知道日常生活中的消費陷阱。</p> <p>2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。</p> <p>3. 能於生活中落實安全消費的行為。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	

第十五週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十六週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十六週	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
第十七週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第十七週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	

第十八週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第十八週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。	
第十九週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第十九週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	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. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。	
第二十週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

				實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。			
第二十週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。	Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。	
第廿一週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Fa- II -1 自我價值提升的原則。 Fa- II -2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第廿一週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。	Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。