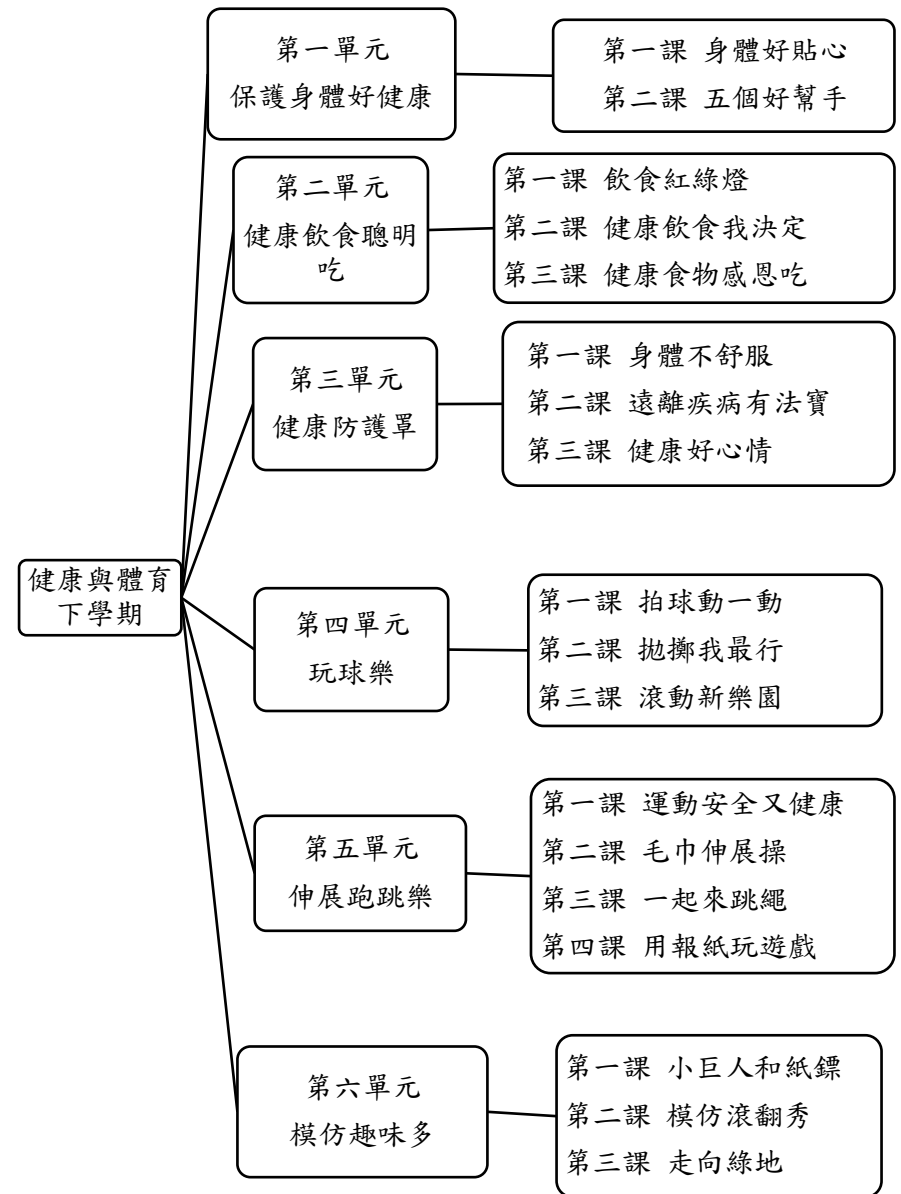
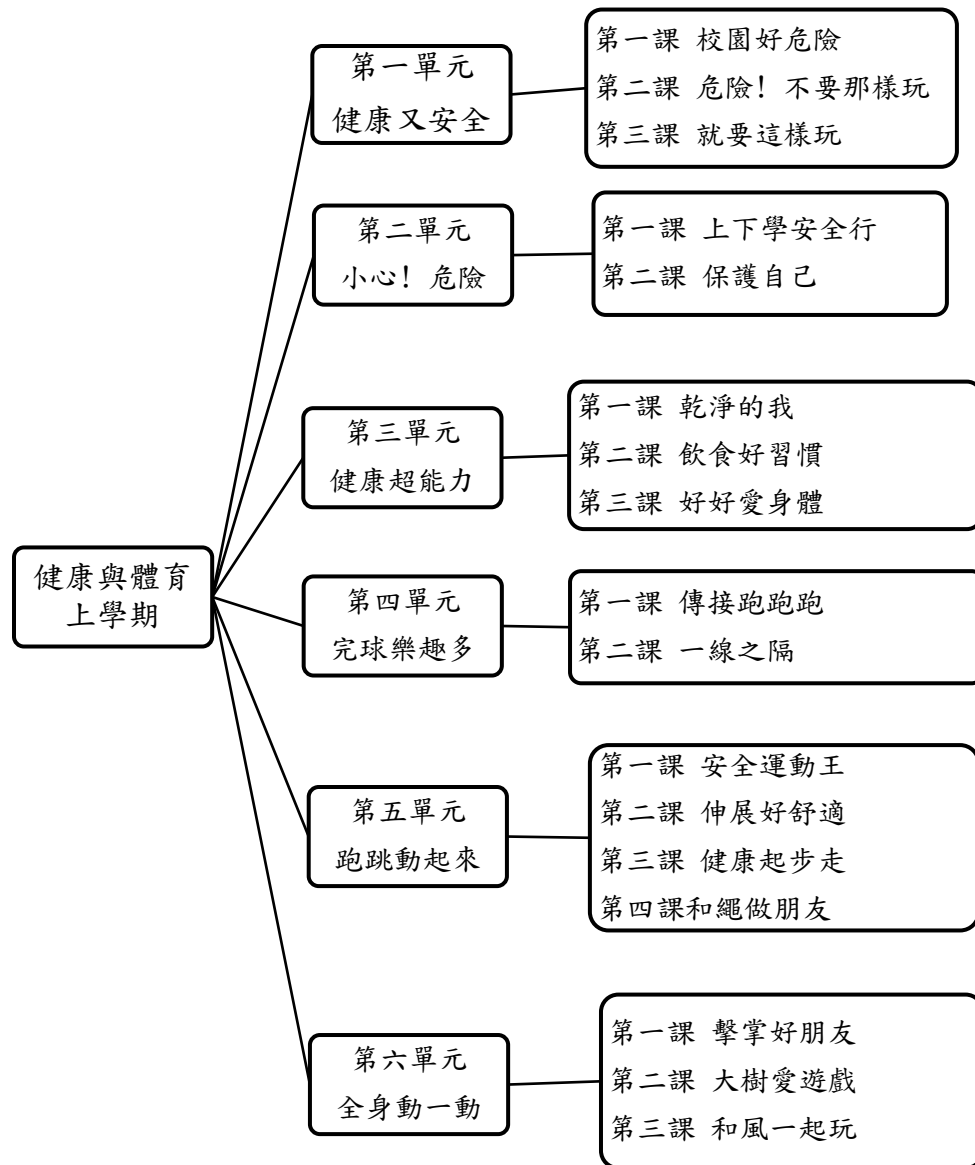


健康與體育課程架構表（混齡課程-低年級）



健康與體育教學計畫表（混齡課程-低年級）上學期

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
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元 健康又安全 第一課 校園好健康 第二課 危險！不能那樣玩	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	● 發表 低組：能說出至少一種健康中心的功能。 高組：能說出一項校園中危險地點之所以危險的原因。 ● 觀察 低組：能至少指出一處遊戲場所危險的地方。 高組：能指出學校中有哪些危險地點。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	課程輪替、合班同質性分組
第二週	第一單元 健康又安全 第三課 就要這樣玩	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。	● 發表 低組：能說出兩種危險的遊戲方式。 高組：能說出危險的遊戲方式可能帶來的傷害。 ● 紙筆測驗 低組：能分辨項目中哪些為危險行為。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	課程輪替、合班同質性分組

					高組：能簡述危險行為。		
第三週	第二單元 小心！危險 第一課 上下學安全行	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	● 發表 低組：能指出上學途中哪些地方有危險。 高組：能提出危險地點危險的原因。 ● 自評 低組：可評價自己對危險地點的迴避程度。 高組：可評價自己能運用哪些方法迴避危險。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全】	課程輪替、合班同質性分組
第四週	第二單元 小心！危險 第二課 保護自己	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。	● 發表 低組：能指出哪些身體部位不該隨意碰觸。 高組：能說出哪些言詞可能侵犯到隱私。 ● 互評 低組：指出同學哪些行為可能觸犯身體界線。高組：指出同學哪些言詞可能侵犯個人隱私。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他的身體自主權。 【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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	課程輪替、合班同質性分組

				7. 知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8. 演練遇到危險情況時求助的方法。	● 演練（陌生人突然靠近） 低組：大聲呼救並逃跑 高組：大聲呼救、逃跑並說出自己需要何種幫助 ● 紙筆測驗 低組：分辨觸犯身體與隱私的言行 高組：敘述隱私被侵犯時可以如何反應	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性剝削防治】	
第五週	第三單元 健康超能力 第一課 乾淨的我	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b - I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a- I -2 能於引導下，於生活中	Da - I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 認識洗手的重要性。 5. 知道洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	● 發表 低組：說出至少兩種刷牙與洗手的時機。 高組：說出至少三種刷牙與洗手的時機。 ● 操作 低組：正確洗手。 高組：正確洗手與刷牙。 ● 自評 低組：對自己洗手正確與否進行評價。 高組：對自己刷牙		合班異質性分組

		操作簡易的健康技能。			乾淨與否進行評價。 ● 問答（提供需要刷牙的情境） 低組：能根據情境回答需要刷牙的原因。 高組：能根據情境回答如果不刷牙可能造成什麼影響。		
第六週	第三單元 健康超能力 第二課 飲食好習慣	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	● 問答 低組：能說出一天至少要喝幾杯水 高組：能說出一餐要有哪些東西才均衡 ● 自評 低組：評價喝水量是否足夠 高組：評價飲食是否營養均衡 ● 操作 低組：能在餐桌前坐好不隨意移動。 高組：能不經提醒禮儀吃完一餐。 ● 觀察 低組：能指出哪些行為不合餐桌禮	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作	課程輪替、合班性質分組

					儀。 高組：能指出哪些禮儀可以再改善。 ● 發表 低組：能提出至少一種不良的飲食習慣。 高組：能提出至少兩種不良的飲食習慣。		
第七週	第三單元 健康超能力 第三課 好好愛身體	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 認識健康排便習慣的重要性。 2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	● 問答 低組：能指出洗手間的符號 高組：能提出上廁所應盡的禮儀規範 ● 自評 低組：能評價自己如廁的姿勢是否正確 高組：能評價自己是否在如廁後維護廁所整潔 ● 發表 低組：提出至少一種可能破壞廁所整潔的原因。 高組：提出至少一種維護廁所整潔的方式。 ● 演練如廁禮儀： 低組：能做到敲	【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。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【性剝削防治】	課程輪替、合班同質性分組

					門、關門與正確就位。 高組：(假設弄髒地面)能找出處理方法。 ● 紙筆測驗 低組：能辨識洗手間的符號 高組：能指出清潔用品的使用時機		
第八週	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Hd - I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 學會簡易的傳接球動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 探索拋、傳球的動作要領。 6. 學會簡易拋、擲球的動作。 7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	● 操作 低組：能球不落地傳接一次球 高組：能球不落地傳接五次球 ● 觀察 低組：能分辨拋擲區別 高組：能指出違規行為 ● 發表 低組：能說出一項違反規則的例子 高組：能說出一項團隊合作的例子		課程輪替、合班同質性分組
第九週	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 覺察棒球守備的基本概念。	● 發表 低組：能辨識壘包名稱 高組：能辨識壘包與守備名稱 ● 操作 低組：能做出擊球後跑壘的動作		課程輪替、合班同質性分組

		活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。			高組：能做出接殺跑者的守備動作		
第十週	第四單元 玩球趣味多 第一課 傳接跑跑跑	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 覺察棒球守備的基本概念。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 對他人的協助抱持感謝的心。	● 操作 低組：能做出擊球後跑壘的動作 高組：能做出接殺跑者的守備動作 ● 發表 低組：能指出守備位置 高組：能指出守備位置的任務 ● 自評 低組：評價自己對規則的理解度 高組：評價自己對規則的熟悉度		課程輪替、合班同質性分組
第十一週	第四單元 玩球趣味多 第二課 一線之隔	1c - I -1 認識身體活動的基本動作。 2c - I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 探索隔網的感受。 2. 探索將球擲準的動作技巧。 3. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4. 體驗徒手拋球與接球過繩。 5. 觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	● 自評 低組：評價自己在團隊的配合度 高組：評價自己在團隊的貢獻程度 ● 操作（沙灘排球與過繩） 低組：能以拋擲讓球過繩 高組：能將過繩的球以拋擲回傳過 網		課程輪替、合班同質性分組

					● 觀察 低組：能區分拋擲球時球的方向區別 高組：能判斷拋與擲的使用區分		
第十二週 至 第十三週	第四單元 玩球趣味多 第二課 一線之隔	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3. 探索拋球過繩的動作要領。	● 操作 低組：能將球以拋或擲丟向繩對面的指定方向與位置。 - 高組：能將偏離的球搞正重新過網		課程輪替、合班同質性分組
第十四週	第五單元 跑跳動起來 第一課 安全運動王 第二課 伸展好舒適	1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。 4. 學會簡易的徒手伸展操動作。 5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	● 發表 低組：能舉出至少一種適當的穿著 - 高組：能提出穿著適當的原因 ● 自評 低組：能自評自己的穿著是否適當 - 高組：能自評自己的運動姿勢是否正確 ● 操作 低組：能依照指示做完一組暖身操 - 高組：能自行做出至少三項暖身操的動作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組

		能力。					
第十五週 至 第十六週	第五單元 跑跳動起來 第三課 健康起步走	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2. 結合跑步技能進行活動。 3. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4. 遊戲時能表現出安全的行為。	● 操作 低組：能跑完運動場半圈。 高組：能跑完運動場一圈。 ● 發表 低組：能指出快走與跑步的動作差異。 高組：能舉出安全跑走的姿勢。 ● 自評 低組：能評論自己跑完運動場半圈的速度快慢。 高組：能評論自己跑步的姿勢是否適當。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組
第十七週	第五單元 跑跳動起來 第四課 和繩做朋友	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 模仿跳繩暖身的基本動作。 3. 體驗握繩、甩繩的動作要領。 4. 學會個人甩繩的基本動作。 5. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	● 操作 低組：能跳過一次。 高組：能跳過三次。 ● 觀察 低組：能判斷正確跳繩姿勢。 高組：能判斷連續跳繩的正確姿勢。 ● 發表 低組：能提出跳繩要成功需要哪些姿		課程輪替、合班同質性分組

					勢。 高組：能提出連續跳繩需要哪些姿勢。		
第十八週	第六單元 全身動一動 第一課 拳掌好朋友	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。 3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。 4. 認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	● 操作 低組：能做出拳與掌的動作。 高組：能連續做出拳與掌的動作。 ● 發表 低組：能說出拳與掌的差異。 高組：能說出拳與掌的動作訣竅。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第十九週 至 第二十週	第六單元 全身動一動 第二課 大樹愛遊戲	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 4d- I -2 利用學	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	● 操作 低組：能單腳站立 10 秒 高組：能單腳站立 30 秒 ● 觀察 低組：能觀察維持平衡有哪些姿勢 高組：能觀察維持平衡要避免哪些動作 ● 發表 低組：能舉出為維持平衡需要做哪些姿勢 高組：能舉出哪些	【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。	課程輪替、合班同質性分組

		校或社區資源從事身體活動。			姿勢會破壞平衡		
第二十一週 至 第二十二週	第六單元 全身動一動 第三課 和風一起玩	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5. 認識風車的玩法。 6. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	● 操作 低組：能模仿氣球。 高組：能模仿氣球與風車。 ● 發表 低組：能說出氣球動作的重點。 高組：能說出氣球、風車姿勢的重點。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、 合班同質性分組

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	第一單元 保護身體好健康 第一課 身體好貼心 第二課 五個好幫手	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	● 發表 低組：能提出一項愛護五官的方法。 高組：能提出各一項愛護五官的方法。 ● 自評 低組：能評論自己是否愛護五官。 高組：能評論自己在愛護五官上是否有需要改進的地方。 ● 總結性評量 低組：能評鑑並實	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	課程輪替、 合班同質性分組

					行愛護五官的具體行為。 高組：能實行與改良愛護五官的具體行為。		
第二週	第二單元 健康飲食聰明吃 第一課 飲食紅綠燈 第二課 健康飲食我決定	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 覺察個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	● 問答 低組：能分辨五穀根莖類與蔬菜。 高組：能分辨五穀根莖類、蔬菜與蛋豆魚肉類。 ● 自評 低組：能評論是否有挑食問題。 高組：能評論營養是否均衡。 ● 觀察 低組：能觀察營養午餐的飲食分類。 高組：能觀察營養午餐菜單中何者為健康食物。	【食農教育】	課程輪替、 合班同質性分組
第三週	第二單元 健康飲食聰明吃 第二課 健康飲食我決定 第三課 健康食物感恩吃	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。 5. 體會食物得來不易，應	● 問答 低組：能回答食物是否健康。 高組：能回答食物是否健康的原因。 ● 實踐 低組：午餐剩菜少於五匙。 高組：午餐剩菜少於一匙。 ● 觀察	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。 【食農教育】	課程輪替、 合班同質性分組

				該珍惜食物。 6. 能珍惜食物不浪費。	低組：哪些菜類接受度較低。 高組：接受度較低的菜類如何提高接受度。 ● 自評 低組：能評論是否有挑食問題。 高組：能評論營養是否均衡。 ● 實作 低組：盛多少吃多少。 高組：刻意增加蔬菜量並吃完。 ● 總結性評量 ● 低組：能了解蔬菜的益處，並嘗試吃下蔬菜。 ● 高組：能了解蔬菜的益處，嘗試吃下蔬菜，並建議他人如何面對偏食問題。		
第四週	第三單元 健康防護罩 第一課 身體不舒服	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	● 發表 低組：舉出一項預防疾病的方法 高組：舉出三項預防疾病的方法 ● 演練（服藥情境，提供誤導物件） 低組：能演練服藥的正確流程。		課程輪替、 合班同質性分組

					高組：能協助服藥的正確流程。 ● 實作（倘若有學生需服藥） 低組：自行服藥 高組：協助與鼓勵同學服藥		
第五週	第三單元 健康防護罩 第二課 遠離疾病有法寶	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法。 5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	● 檢核 低組：能正確脫戴口罩 高組：能正確協助同學脫戴口罩 ● 問答 低組：舉出一項預防疾病的方法 高組：舉出三項預防疾病的方法 ● 實作（打飯） 低組：能自行脫戴口罩打飯 高組：能協助同學脫戴口罩打飯		課程輪替、合班同質性分組
第六週	第三單元 健康防護罩 第三課 健康好心情	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人有各種不同的情緒。 2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3. 發覺適當和不適當的情緒表現。 4. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5. 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	● 觀察 低組：能分辨喜怒哀樂的表情 高組：能分辨喜怒哀樂的動作 ● 發表 低組：舉出喜怒哀樂的表情變化 高組：舉出喜怒哀樂的可能動作 ● 實作（情境）	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	課程輪替、合班同質性分組

					低組：判斷演示同學的情緒為何 高組：根據演示同學的情緒做出適當應 ● 總結性評量 低組：是否能正確判斷他人的情緒 高組：是否能根據他人的情緒做出適當的應對		
第七週	第四單元 玩球樂 第一課 拍球動一動	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。 4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	● 操作 低組：能做出拍、拋、滾、擲、傳的動作。 高組：能做出拍、拋、滾、擲、傳與梯、控、停的動作。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、合班同質性分組
第八週至第九週	第四單元 玩球樂 第二課 拋擲我最行	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 完成拋擲球準確性控球活動。 3. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。	● 操作 低組：能做出拍、拋、滾、擲、傳的動作。高組：能做出拍、拋、滾、擲、傳與	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、合班同質性分組

		能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			梯、控、停的動作。 ● 發表 低組：能提出想將球準確傳給他人時要注意什麼地方。 高組：能提出倘落他人傳球偏離時應如何應對。		
第十週	第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成滾球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	● 操作 低組：能將球滾至指定位置。 高組：能以拍、拋、滾、擲、傳與踢的動作將球送到指定位置。 ● 觀察 低組：觀察何種行為為可能在團體規範中不受歡迎 高組：觀察何種行為為可能導致傳球失敗	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、合班同質性分組
第十一週	第五單元 伸展跑跳樂 第一課 運動安全又健康	1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的遊戲場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	● 問答 低組：能回答一項安全的運動方式 高組：能回答三項安全的運動方式 ● 操作 低組：能依照指示	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組

					跟上動作 高組：能依照指示自行動作		
第十二週	第五單元 伸展跑跳樂 第二課 毛巾伸展操	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。 4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	● 操作 低組：能利用毛巾進行上肢、身體、下肢伸展動作。 高組：能利用毛巾進行伸展操		課程輪替、合班同質性分組
第十三週 至 第十四週	第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 同學甩繩時跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及其動作要領。 5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間練習跳繩。	● 問答 低組：能提出連續跳繩需要哪些姿勢。 高組：能提出持續跳繩需要那些姿勢 ● 操作 1 低組：能跳過十次。 高組：能跳過二十次。 ● 觀察 低組：能判斷連續跳繩的正確姿勢。 高組：能判斷不間斷的跳繩姿勢。 ● 操作 2 低組：經提醒後於課餘時間進行跳繩		課程輪替、合班同質性分組

					高組：於課餘時間自動自發進行跳繩		
第十五週至第十六週	第五單元 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	● 操作 低組：能利用報紙練習快速跑。 高組：能利用報紙練習快速跑、跳、拋擲。		課程輪替、合班同質性分組
第十七週	第六單元 模仿趣味多 第一課 小巨人和紙鏢	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	● 操作 低組：能模仿表現出弓步、馬步、進攻、防守。 高組：能指示後表現出弓步、馬步、進攻、防守。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第十八週	第六單元 模仿趣味多 第二課 模仿滾翻秀	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或	● 認知 低組：能有維持平衡的基本概念。 高組：能指出維持平衡需要哪些技巧。 ● 操作 低組：能做出指定平衡姿勢。 高組：能自行創造一種平衡姿勢。		課程輪替、合班同質性分組

				蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體滾翻。	● 養成 低組：能與同學討論發展出一種平衡姿勢 高組：能小組討論發展出一組相互配合的平衡姿勢 ● 發表 低組：演示與同學討論出的平衡姿勢 高組：演示小組討論出的組合平衡姿勢。		
第十九週	第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	● 操作 低組：能以身體模仿一種動物。 高組：能以身體模仿三種自然界的動植物。 ● 發表 低組：能舉出模仿動物的特徵。 高組：能舉出模仿自然界動植物需要哪些關鍵動作。	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、合班同質性分組
第二十週 至 第二十一週	第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結	● 操作 低組：能以身體模仿三種動物。 高組：能以身體模仿五種自然界的動植物。 ● 發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	課程輪替、合班同質性分組

		能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。		合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	低組：能與同學一起演示一種動物。 高組：能與同學一起演示不同物種的互動。		
--	--	----------------------------------	--	--	---	--	--

混齡教育實施計畫（實施計畫我會弄好）

1. 請實施混齡教育學校依據課程計畫實施情形撰寫本案表件(每一領域/科目需撰寫一份)。
2. 請合併貴校實施規劃表合併一份檔案上傳，欄位不足請自行增列。

實施領域	統整性主題/專題/議題~閱讀
學生年級及人數	1、2 年級；12 位學生
混齡模式	☒ 全班教學 ☐ 平行課程 ☐ 螺旋課程 ☒ 課程輪替 ☐ 科目交錯
每班授課 教師人數	1
授課教師基本教學 節數計算方式	2
備註	學校以學期或學年為單位實施混齡教學計畫，得依據國民小學與國民中學混齡教學及混齡編班實施辦法第七點規定，編排實施教師授課節數： 一、由教師一人實施者，每節混齡教學節數至少以一點五倍計算實際授課節數；其合計不足一節者，以一節計算。 二、由教師二人以上實施協同教學者，各該教師混齡教學節數，均以實際授課節數計算。