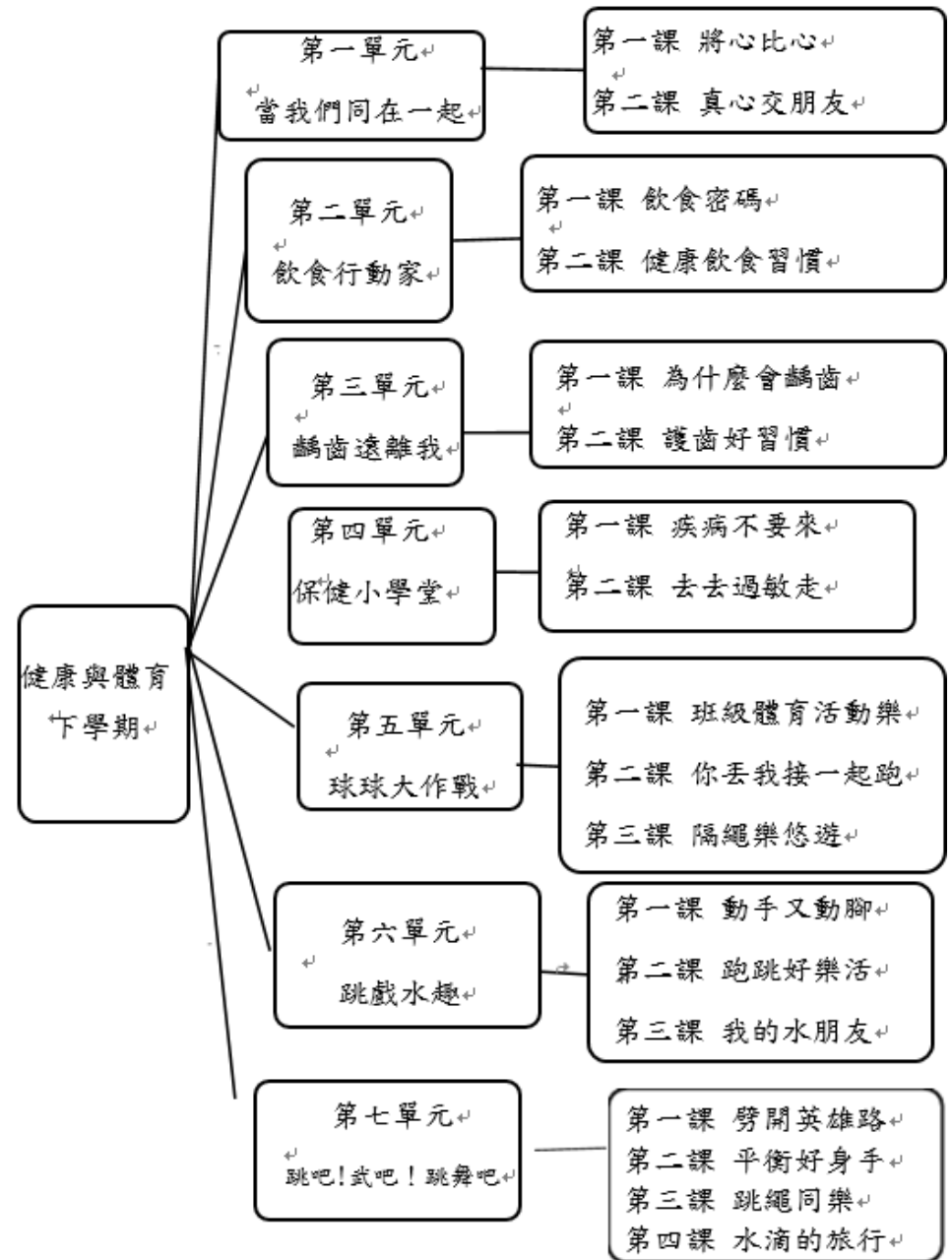
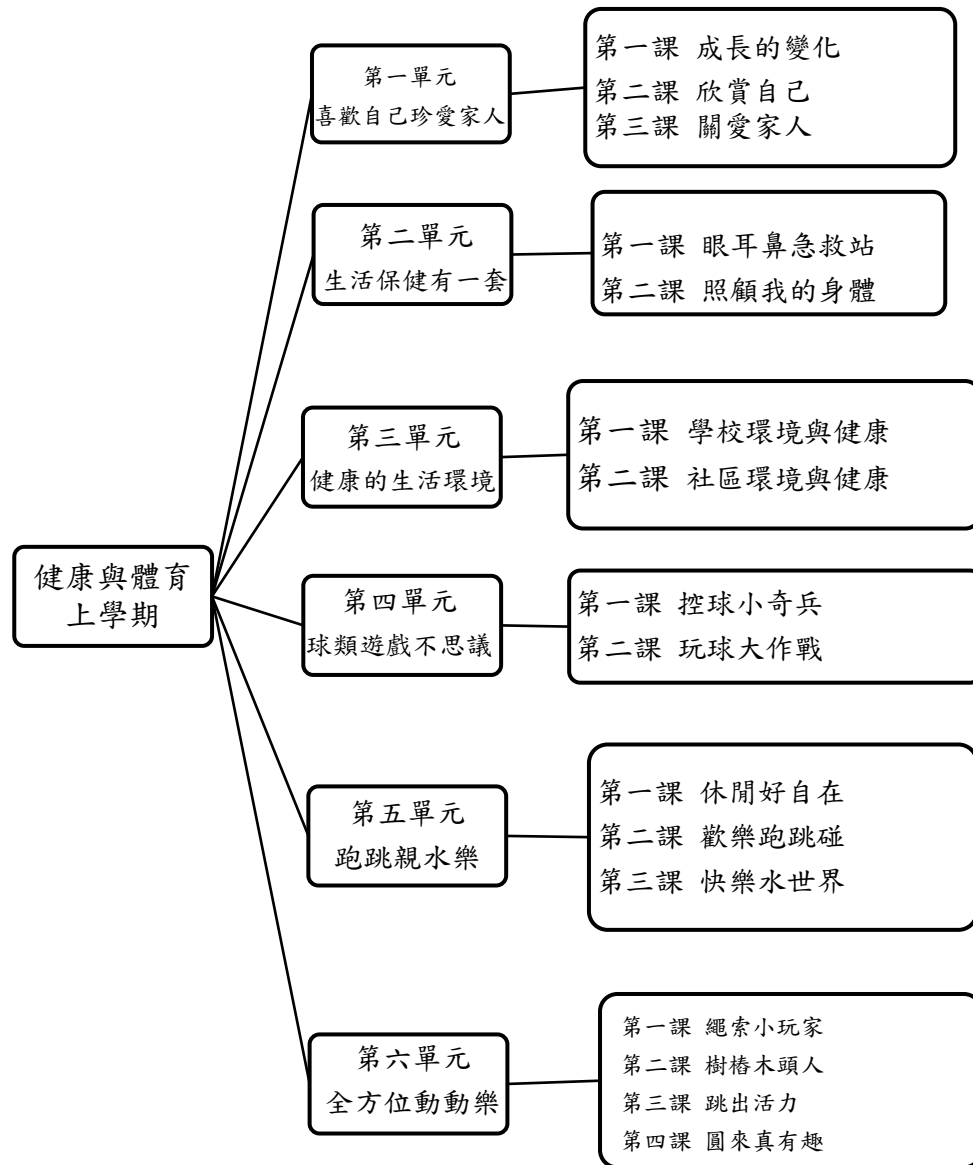


健康與體育課程架構表（混齡課程-低年級）



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	第一單元喜歡自己 自己珍愛家人 第一課成長的變化 第二課欣賞自己	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。	● 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：觀察自己的身體特徵。 高組：從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	課程輪替、合班同質性分組
第二週	第一單元喜歡自己 自己珍愛家人 第三課關愛家人	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	● 發表 低組：你的家裡有哪些家人？ 高組：從哪些地方可以感受到家人對你的關心和愛？	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	課程輪替、合班同質性分組
第三週	第二單元 生活保健有一套 第一課	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。	● 發表 (1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班異質性分組

	眼耳鼻急救站	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。		3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的。	(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ ● 自評 請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。		
第四週	第二單元 生活保健有一套 第二課照顧我的身體	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。	● 演練 請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 ● 紙筆測驗 完成課本第 31 頁「流汗後的好習慣檢核表」、第 33 頁「穿鞋好習慣檢核表」。 完成第 148 頁學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班異質性分組
第五週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與	● 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習	合班異質性分組

	境與健康	康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。		健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。 ● 問答 低組：學校裡有哪些健康資源呢？ 高組：能完成哪些健康小尖兵任務？	慣與德行。	
第六週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	● 問答 低組：能說這些社區環境帶給你怎樣的感覺？ 高組：能說出喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ ● 自評 低組：課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？ 高組：學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班同質性分組
第七~九週	第四單元球類遊戲不思議	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。	● 操作 1 低組：站在半徑 5	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個	課程輪替、合班

	第一課控球小奇兵、第二課玩球大作戰	的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	動作協調、力量及準確性控球動作。	2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。	公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈 高組：站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 ● 操作 2 低組：合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內。 高組：用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。 ● 自評 低組： 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 高組：透過團體討論處理遊戲問題。	別差異並尊重自己與他人的權利。	同質性分組
第十週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5.透過團體討論處理遊戲問題。	● 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 ● 發表 低組：結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 高組：改變踢球次數、停球的身體	【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

					部位或與人合作來發明新招式。		
第十一週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。 3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	● 發表 低組：能單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。 高組：能進行多人互助踩石過溪。 ● 操作 低組：能站在距離寶特瓶 2 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 高組：能站在距離寶特瓶 3-4 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組
第十二週	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	● 操作 低組：能跑出救火線 2 人組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 高組：表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 ● 自評 低組：評價自己對規則的理解度高 組：評價自己對規	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組

					則的熟悉度		
第十三週 至 第十五週	第五單元跑跳 親水樂 第三課快樂水 世界	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。 5.認識水中閉氣的動作要領。 6.認真參與水中遊戲。 7.表現水中閉氣的動作技巧。	● 操作 1 低組： 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 高組： 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。 ● 操作 2 低組：能在水中跨步向前走、向後走。 高組：在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 ● 自評 高組/低組： 1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。		課 程 輪 替、 合班 同 質 性 分 組

第十四週 至 第十五週	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	● 操作 低組：表現繩索暖身伸展、抓握繩的動作技巧。 高組：表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。 ● 自評： 低組：認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 高組：體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組
第十六週 至 第十七週	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	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-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	● 操作 低組：體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 高組：表現技擊進攻、低身閃躲的活動行為。	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組
第十八週 至 第十九週	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	● 操作 低組：能雙腳跳繩連續 20 下、單腳條繩 5 下。 高組：能雙腳跳繩連續 50 下、單腳條繩 10 下。 ● 發表 低組：用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。	【品德教育】 品 E3 溝通 合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組

					高組：用不同腳步變化，表現單腳跳繩。		
第二十週 至 第二十一週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	- 操作 1 低組：模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 高組：模仿不同的圓造型。 - 操作 2 低組：表現基本動作與模仿的能力。 高組：能合作做出圓形收攏與擴散的動作。 - 發表 低組：表現踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 高組：表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。完成「圍圓來跳舞」舞序。		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	第一單元當我們同在一起 第一課將心比	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的	自評 低組：能覺察影	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、合班同質性分組

	心	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		態度和行為。 3.運用同理心，推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	響人際相處的態度和行為。 高組：能分析影響人際相處的態度和行為。 ● 總結性評量 低組：能運用同理心，推測對方可能的想法。 高組：能在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。		
第二週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2.了解維持良好人際關係的方法。 3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4.願意和朋友和諧相處。	● 自評 低組：能覺察影響人際相處的態度和行為。 高組：能分析影響人際相處的態度和行為。 ● 總結性評量 低組：能完成「我的人際加油站」學習單。 高組：能完成「用我的心看見你的心」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、合班同質性分組
第三週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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.認識六大類食物，並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六	● 問答 低組：認識六大類食物，並舉例說明。 高組：能區分日常生活中的食物，	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班同質性分組

				大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	屬於六大類食物中的哪一類。 ● 實踐 高組/低組：養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 高組/低組：養成每天吃早餐的觀念與習慣。 ● 實作 低組：完成「我的一日三餐」學習單，寫下昨天晚餐吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物，至少三項。 高組：「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。		
第四週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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。	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.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	● 自評 低組：能覺察飲食過量對身體的影響。 高組：能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 ● 演練（飲食過量對	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、 合班同質性分組

					身體的影響) 低組：能食物只拿 取吃得完的分量。 高組：能均衡飲食 不偏食，六大類食 物都吃到。		
第五週	第三單元齲齒 遠離我 第一課為什麼 會齲齒	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。	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。	1.認識齲齒的症狀與原 因。 2.覺察生活習慣對牙齒 的影響。	● 檢核 低組：能指出齲 齒和健康牙齒的不 同。 高組：能說出明齲 齒發生的四個要 素。 ● 問答 低組：能覺察生活習 慣對牙齒的影響。 高組：能認識齲齒的 症狀與原因。	【品德教育】 品 E1 良好生 活習慣與德 行。	課程輪替、合 班同質性分組
第六週	第三單元齲齒 遠離我 第二課護齒好 習慣	1a-I-2 認識健康的 生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡 易的健康相關技 能。 4a-I-1 能於引導 下，使用適切的 健康資訊、產品 與服務。	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。 Eb-I-1 健康安 全消費的原 則。	1.認識正確選購牙刷的 方法。 2.能於引導下，運用作 決定的步驟，正確選購 牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙 膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使 用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙 技巧。 6.能於引導下，養成潔 牙與護齒的習慣，並使 用口腔預防保健服務。	● 實作 高組/低組：能使 用貝氏刷牙法刷 牙。 ● 自評 高組/低組：記錄 1 週的行動成 果，並對自己的表 現做出評價。 ● 總結性評量 低組：能認識正 確選擇含氟牙膏和 含氟漱口水的方 法。 高組：能於引導	【品德教育】 品 E1 良好生 活習慣與德 行。	課程輪替、合 班同質性分組

				7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。		
第七週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	● 總結性評量 低組：能完成初階「打擊登革熱」學習單、「戰勝腸病毒」學習單、「拒絕流行性結膜炎」學習單。 高組：能完成進階「打擊登革熱」學習單、「戰勝腸病毒」學習單、「拒絕流行性結膜炎」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班同質性分組
第八週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	● 操作 低組：認識過敏症狀的照護方法。 高組：能在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 ● 總結性評量 低組：能完成初階「遠離過敏」學習單。 高組：能完成初階「遠離過敏」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、合班同質性分組
第九週	第五單元球球大作戰	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動	● 發表 低組：認識各項班	【人權教育】 人 E3 了解每	課程輪替、合班同質性分組

	第一課班級體育活動樂	4d-I-1 願意從事規律身體活動。		項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	- 級體育活動。 高組：能分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 ● 觀察 低組：觀察何種行為可能在團體規範中不受歡迎 高組：觀察何種行為可能導致傳球失敗	個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地練習跑壘。 2.在簡易運動場地進行傳接。 3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	● 操作 1 低組：在簡易運動場地練習跑壘。 高組：在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 ● 操作 2 低組：在簡易運動場地進行傳接。 高組：能進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	【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
第十一週 至 第十二週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。	● 操作 低組：徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 高組：進行簡易擊中目標遊戲，嘗試	【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

			量及準確性控球動作。	4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	擊中繩後目標。		
第十三週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	- 操作 1 低組：認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 - 高組：能透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。	【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）。	課程輪替、合班同質性分組
第十四週 至 第十五週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品	- 操作 1 低組：能做出併腿跳和跨跳的動作。 高組：能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 - 操作 2 低組：能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 高組：能掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	【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）	課程輪替、合班同質性分組

				時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。			
第十六週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	操作 低組：能掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 高組：能在水中閉氣並藉物漂浮。	【海洋教育】海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組
第十七週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.學會獨立式和仆腿式站法。 3.體驗一套完整武術動作。 4.與同伴友善互動並認真學習。	- 操作 1 低組：學會弓步劈掌和馬步劈掌。 高組：學會弓步劈掌和馬步劈掌；學會獨立式和仆腿式站法。 - 操作 2 低組：學會獨立式和仆腿式站法。 高組：體驗一套完整武術動作。	【安全教育】安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、合班同質性分組
第十八週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體	操作 低組：能認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 高組：能於引導	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	課程輪替、合班同質性分組

				活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。		
第十九週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	● 操作 低組：能練習單人跳繩的動作技巧。 高組：能練習雙人跳繩的動作技巧。	【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第二十週 至 第二十一週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。	● 操作 低組：能做出不同的跳躍動作串聯組合。 高組：能利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	【環境教育】環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	課程輪替、合班同質性分組

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： 1、 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。 2、 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。