

## 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A)

114學年度四年級健體(翰)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<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                        | 學習表現   | 學習內容   |   |   |   |                       |
| 第一週  | 單元一飲食智慧王<br>活動1飲食新概念   | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br>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。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>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。<br>2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。<br>3. 了解六大類食物的類型。<br>4. 了解六大類食物的每日攝取量。<br>5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。<br>6. 了解飲食均衡對健康的重要性。<br>7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。<br>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。<br>2. 自評：檢視自己早餐的內容。<br>3. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 | <b>【家庭教育】</b><br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>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<br>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。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br>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。<br>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。<br>2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。<br>3. 能舉出有助於生長發育的因素。<br>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。<br>2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。                        | <b>【家庭教育】</b><br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>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<br/>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。<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br/>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。<br/>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。<br/>2. 認識營養不均所造成的健康問題。<br/>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。<br/>2. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>  | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br/>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<br/>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。<br/>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br/>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。<br/>2. 練習負向情緒的調適技巧。<br/>3. 如何提升抗壓力。</p>                            | <p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。<br/>2. 發表：說出圖中角色的內在想法。<br/>3. 發表：如何判別情緒類型？<br/>4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。<br/>5. 口語練習：使用正向語言表達。<br/>6. 發表：問題情境的解決方法。<br/>7. 自評：自己調適負面情緒的能力。<br/>8. 發表：能說出壓力對身心的影響。<br/>9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p> | <p><b>【家庭教育】</b><br/>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<br/>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。<br/>2. 提升自我價值。<br/>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？<br/>2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？<br/>3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。<br/>4. 發表：典範文人物的相關討論。<br/>5. 學習單：自畫像。<br/>6. 發表：想像二十年後</p>  | <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯E4 認識自己的特質與興趣。<br/>涯E6 覺察個人的優勢能力。</p>      |  |

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

|     |                   |   |   |   |  |   |  |
|-----|-------------------|---|---|---|--|---|--|
|     |                   | <p>之影響。</p> <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-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>絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> | <p>2. 專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3. 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>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>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</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：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p> | <p>法，並聆聽他人的想法。</p> <p><b>【家庭教育】</b><br/>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><b>【環境教育】</b><br/>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 | 單元四體能我最棒活動1體適能知多少 | <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><b>【生命教育】</b><br/>生E2 理解人的身體與心理面向。</p>   |  |
| 第十週 | 單元四體能我最棒活動2體適能大挑戰 | <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>   | 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>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</p>  | <p><b>【生命教育】</b><br/>生E2 理解人的身體與心理面向。</p>   |  |

|      |                       |  |  |  |   |                                    |  |
|------|-----------------------|--|--|--|---|------------------------------------|--|
|      |                       | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。   |  | 4. 分享Tabata 運動的功能。   | Tabata 運動。<br>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。   |                                    |  |
| 第十一週 | 單元四體能我最棒<br>活動3支撐擺盪   | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1. 練習平板支撐動作。<br>2. 練習手推車動態支撐。<br>3. 練習單槓支撐動作。<br>4. 練習單槓支撐和擺盪。<br>5. 認識單槓運動安全須知。   | 1. 問答：能說出平板支撐動作要領。<br>2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。<br>3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。<br>4. 問答：能說出單槓支撐的要領。<br>5. 實作：能表現單槓支撐動作。<br>6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。<br>7. 實作：能表現單槓擺盪動作。<br>8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。 | <b>【生命教育】</b><br>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<br>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。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>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。<br>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。<br>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。<br>4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。<br>5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。<br>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。<br>2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。<br>3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。<br>4. 實作：能做出基本運鈴動作。<br>5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。<br>6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。                                  | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十三週 | 單元五運動力與美<br>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。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策  | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                      | 1. 學會飛盤擲、接動作。<br>2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。<br>3. 能在飛盤遊戲中，  | 1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3. 紀錄：能於課餘時   | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |

|      |                              |   |                        |   |  |   |  |
|------|------------------------------|---|------------------------|---|--|---|--|
|      |                              | 略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。              |                        | 討論討論並思考策略。<br>4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。<br>5. 學會飛盤擲、接動作。<br>6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。<br>7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。<br>8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 | 間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。<br>4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。<br>5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>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<br>我最行<br>活動1更快、更高、更強 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>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。<br>2. 認識古希臘奧運的貢獻。<br>3. 知道奧運的運動價值。<br>4. 分享奧運的運動價值。  | 1. 問答：能說出奧運起源。<br>2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。<br>3. 問答：能說出奧運的運動價值。<br>4. 行為：能分享奧運的運動價值。                                  | <b>【多元文化教育】</b><br>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<br>我最行<br>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。<br>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。<br>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。<br>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。<br>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。<br>3. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。<br>4. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十六週 | 單元六跑跳擲<br>我最行<br>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。<br>3c-II-1 表現聯        | 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。<br>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。  | 1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。<br>2. 問答：能說出在不同  | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身                     |  |

|      |                                   |  |   |   |  |   |  |
|------|-----------------------------------|--|---|---|--|---|--|
|      |                                   | 合性動作技能。  |   | 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。  | 活動情境中採取的策略。  | 體。<br>安E7 探究運動基本的保健。  |  |
| 第十七週 | 單元六跑跳擲<br>我最行<br>活動3誰能擲得遠         | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。   | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。   | 1.學會正確的壘球擲遠的動作。<br>2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。  | 1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。<br>2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。  | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十八週 | 單元七運動衝<br>衝衝<br>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。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>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。<br>3.觀察同學的動作並進行反思。<br>4.能正確的做出雙手運球的動作。<br>5.能觀察同學的動作並反思。<br>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。<br>2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。<br>3.觀察：能和同學合作進行活動。<br>4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。<br>5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>6.觀察：能和同學合作進行活動。                   | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十九週 | 單元七運動衝<br>衝衝<br>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。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體 | 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。<br>2.能觀察同學的動作並反思。<br>3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。<br>4.能做出正確的防守動作。<br>5.利用實際演練，增進防守的熟練度。<br>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。<br>2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.觀察：能和同學合作進行活動。<br>4.實作：能完成三種不同的訓練方式。<br>5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。<br>6.實作：能做出正確的防守動作。<br>7.討論：能和同學討論 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|       |                     |   |   |  |  |   |  |
|-------|---------------------|---|---|--|--|---|--|
|       |                     | 活動。   |   |  | 不同的球路要做不同的防守動作。<br>8. 觀察：能和同學合作進行活動。   |   |  |
| 第二十週  | 單元七運動衝衝<br>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。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>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。<br>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。<br>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。<br>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。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第二十一週 | 單元七運動衝衝<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2. 能正確做出高手擊球動作。<br>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。<br>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。<br>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。             | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>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<br>(無則免填) |
|------|------------------------|---|--|------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------|
|      |                        | 學習表現  | 學習內容   |                              |                      |                                     |                   |
| 第一週  | 單元一健康從齒開始<br>活動1食物卡齒縫了 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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。<br>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。<br>2. 學習正確使用牙線。 | 發表<br>問答<br>操作<br>自評 | <b>【家庭教育】</b><br>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<br>活動2牙齒好正                 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習<br>慣。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基<br>本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用<br>健康資訊、產品<br>與服務。 | Da-II-1 良好的<br>衛生習慣的建<br>立。<br>Da-II-2 身體各<br>部位的功能與衛<br>生保健的方法。<br>Eb-II-1 健康安<br>全消費的訊息與<br>方法。 | 1. 認識口腔檢查服務。<br>2. 認識牙齒的構造與功<br>能。   | 問答<br>紙筆<br>自評 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭<br>成員的關心與情<br>感。   |  |
| 第三週 | 單元二消費高手<br>活動1消費停看<br>聽、活動2聰明<br>安心吃 | 4a-II-1 能於日<br>常生活中，運用<br>健康資訊、產品<br>與服務。  | Eb-II-1 健康安<br>全消費的訊息與<br>方法。   | 1. 覺察購物的需求。<br>2. 做出購買的決定。<br>3. 認識不同類別的商品<br>標示。<br>4. 了解必要的商品標示<br>內容。<br>5. 了解發生消費問題的<br>處理方式。<br>6. 了解購物後，索取統<br>一發票的重要性。<br>7. 認識食品標章。<br>8. 了解食品標章的意<br>義。<br>9. 了解食品消費的注意<br>事項。<br>10. 了解食品的保存方<br>式。<br>11. 學會閱讀商品標示的<br>保存方法說明。<br>12. 學會閱讀食品包裝的<br>標示內容。<br>13. 認識有食品標章的商<br>品。 | 討論<br>發表       | 【家庭教育】<br>家E9 參與家庭消<br>費行動，澄清金<br>錢與物品的價<br>值。<br>家E10 了解影響<br>家庭消費的傳播<br>媒體等各種因<br>素。 |  |
| 第四週 | 單元三成長的喜                              | 1a-II-2 了解促  | Db-II-1 男女生   | 能認識青春期的生理變   | 問答             | 【性別平等】   |  |

|     |   |   |   |  |          |   |  |
|-----|---|---|---|--|----------|---|--|
|     | 悅<br>活動1迎接青春<br>期                             | 進健康生活的方<br>法。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。  | 殖器官的基本功<br>能與差異。  | 化。   | 觀察       | 性E1 認識生理性<br>別、性傾向、性<br>別特質與性別認<br>同的多元面貌。  |  |
| 第五週 | 單元三成長的喜<br>悅<br>活動2男生女生<br>做朋友、活動3<br>我的未來不是夢 | 1a-II-2 了解促<br>進健康生活的方<br>法。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。                           | Db-II-2 性別角<br>色刻板現象並與<br>不同性別者之良<br>好互動。<br>Db-II-3 身體自<br>主權及其危害之<br>防範與求助策<br>略。 | 1. 能學會建立友誼的方<br>法。<br>2. 能察覺性別刻板印<br>象。<br>3. 能體會兩性的特質與<br>能力沒有明顯差異。       | 發表       | 【性別平等】<br>性E4 認識身體界<br>限與尊重他人的<br>身體自主權。<br>【法治教育】<br>法E8 認識兒少保<br>護。<br>【品德教育】<br>品E1 良好生活習<br>慣與德行。 |  |
| 第六週 | 單元四防災小小<br>兵<br>活動1天搖地動                       | 3a-II-1 演練基<br>本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生<br>活中獨立操作基<br>本的健康技能。                               | Ba-II-3 防火、<br>防震、防颱措施<br>及逃生避難基本<br>技巧的認識。   | 1. 認識地震造成的災<br>害，及遇到時的緊急應<br>變方法。<br>2. 辨別適宜的安全避難<br>角。                    | 問答<br>發表 | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發<br>生時的適當避難<br>行為。<br>防E9 協助家人定<br>期檢查急救包及<br>防災器材的期<br>限。                         |  |
| 第七週 | 單元四防災小小<br>兵<br>活動2狂風暴雨                       | 3a-II-1 演練基<br>本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生<br>活中獨立操作基<br>本的健康技能。                               | Ba-II-3 防火、<br>防震、防颱措施<br>及逃生避難基本<br>技巧的認識。   | 1. 認識颱風造成的災<br>害。<br>2. 培養對颱風災害的警<br>覺性，及緊急應變能<br>力。                       | 發表<br>問答 | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發<br>生時的適當避難<br>行為。   |  |
| 第八週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動1活力家庭<br>愛運動              | 2c-II-3 表現主<br>動參與、樂於嘗<br>試的學習態度。<br>4c-II-1 了解影<br>響運動參與的因<br>素，選擇提高體<br>適能的運動計畫<br>與資源。 | Ce-II-1 其他休<br>閒運動基本技<br>能。   | 1. 能分享自己或與家人<br>從事運動的心得。<br>2. 能說出養成規律運動<br>的妙招。<br>3. 學會正確的登階運動<br>的動作要領。 | 實作<br>問答 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基<br>本的保健。  |  |
| 第九週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>活動2健走好處                     | 3c-II-1 表現聯<br>合性動作技能。<br>4c-II-1 了解影   | Ce-II-1 其他休<br>閒運動基本技<br>能。   | 1. 能了解從事健走運動<br>應注意的事項。<br>2. 學會正確的健走運動                                    | 實作<br>問答 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基<br>本的保健。  |  |

|      |                           |  |  |   |                |   |  |
|------|---------------------------|--|--|---|----------------|---|--|
|      | 多                         | 響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。  |  | 的動作要領。<br>3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。                                     |                |   |  |
| 第十週  | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>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。<br>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。<br>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。<br>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 實作<br>問答       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。                 |  |
| 第十一週 | 單元五運動休閒<br>樂趣多<br>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。<br>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。<br>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。<br>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 實作<br>問答       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。                 |  |
| 第十二週 | 單元六運動大集合<br>活動1伸展自如       | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>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。<br>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。<br>2. 進行靜態伸展運動。                                  | 問答<br>實作<br>實踐 | <b>【安全教育】</b><br>安E12 操作簡單的急救項目。                |  |
| 第十三週 | 單元六運動大集合<br>活動2柔軟支撐       | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  | 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<br>實作       | <b>【安全教育】</b><br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |                               |   |   |   |          |  |
|------|-------------------------------|---|---|---|----------|--|
|      |                               | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。  |   |   |          |  |
| 第十四週 | 單元六運動大集合<br>活動3用身體作畫          | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>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。<br>2. 進行多人組合造型。<br>3. 進行創作組合。<br>4. 進行展演分享。  | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>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<br>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。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。  | Ic-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。<br>2. 能做出連續踢毽動作。<br>3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。  | 實作<br>觀察 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>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<br>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。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>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。<br>3. 觀察同學的動作並進行反思。<br>4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。<br>5. 能觀察同學的動作並反思。<br>6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | 問答<br>發表 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>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                      | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。   | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相  | 1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速  | 實作<br>討論 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的                                  |

|      |  |   |   |   |                |   |  |
|------|--|---|---|---|----------------|---|--|
|      | 活動3籃球大突破、活動4躲避球大戰                                | 作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                         | 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。           | 過人的運球動作。<br>2. 能觀察同學的動作並反思。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。<br>4. 能學會快速傳接球動作技巧。<br>5. 能做出快速轉身後退動作。<br>6. 比賽過程能遵守規範。                | 觀察             | 身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                       |  |
| 第十八週 | 單元七球兒好好玩<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。<br>3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。  | 觀察<br>實作<br>紀錄 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。    |  |
| 第十九週 | 單元八戲水安全<br>停看聽<br>活動1防溺常識<br>說一說、活動2<br>救溺、自救一起來 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>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。<br>2. 了解防溺十招的內容。<br>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。<br>4. 救生器材的認識與使用。<br>5. 實際練習水中自救的方式。<br>6. 認識水上安全標誌。 | 實作<br>討論<br>觀察 | 【海洋教育】<br>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<br>停看聽<br>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。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-2 透過身                | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br>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。<br>2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。<br>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。  | 實作<br>討論<br>觀察 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |

|       |                            |  |   |  |                |  |  |
|-------|----------------------------|--|---|--|----------------|--|--|
|       |                            | 體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br>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。   |   |  |                |  |  |
| 第二十一週 | 單元八戲水安全<br>停看聽<br>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。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>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。<br>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。<br>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。<br>2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。<br>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實作<br>討論<br>觀察 | <b>【海洋教育】</b><br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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)