

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小

114 學年度__五__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	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 一. 青春大小事	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭暴力防治】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動	
	貳、體育 五. 飛過天際	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第二週	壹、健康	2b-III-1 認同健康的生活	Fa-III-4 正向態度與情	1. 能了解青春期影響情緒的因	發表 問答	【性別平等教育】	

	一. 青春大小事	<p>規範、態度與價值觀。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	緒、壓力的管理技巧。	<p>素。</p> <p>2. 能悅納自我並尊重他人。</p> <p>3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。</p>	自評	<p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【家庭暴力防治】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>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>貳、體育</p> <p>五. 飛過天際</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>1. 能運用不同接飛盤的動作。</p> <p>2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</p> <p>3. 認識飛盤比賽的規則。</p> <p>4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。</p>	發表 實作 自我檢核		
第三週	<p>壹、健康</p> <p>一. 青春大小事</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	<p>1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。</p> <p>2. 能了解夢遺的原因。</p> <p>3. 能認識月經對女性日常生活的影響。</p> <p>4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。</p> <p>5. 能具備清理貼身衣物的能力。</p> <p>6. 能關注青春期衛生及保健的</p>	發表 自評	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	

				注意事項。			
	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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。	
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 六. 超越巔峰	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	發表 問答 自評	【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。	
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。	發表 實作 自我檢核	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾	

		區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	影響與因應方式。	2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。		向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	貳、體育 六. 超越巔峰	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	發表自評	【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。	
第六週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	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。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

		3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。					
	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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。	
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	操作 問答 發表 自評 觀察	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育	1d-III-2 比較自己或他人	Ic-III-1 民俗運動組合動	1. 雙人跳繩中兩人能互相合	發表 問答		

	七. 繩乎奇技	<p>運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	作與遊戲。	<p>作、討論及學習。</p> <p>2. 2人一組完成雙人跳繩2下以上。</p> <p>3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。</p>	自評		
第八週	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。</p> <p>3. 能制定改善危險行為的計畫。</p>	發表實作自我檢核	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>七. 繩乎奇技</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	<p>1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。</p> <p>3. 能夠分析自己的技能，觀摩學</p>	發表自評		

		<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>習他人的技巧。</p> <p>4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。</p>			
第九週	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p>	<p>1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。</p> <p>2. 能演練拒絕冒險行為的情境。</p> <p>3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。</p>	實作 問答	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>七. 繩乎奇技</p> <p>八. 羽球高手</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。</p> <p>2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。</p> <p>3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p> <p>4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。</p> <p>5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</p> <p>6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p>	問答 實作		

		4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	實作 問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
	貳、體育 八. 羽球高手	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃描 QRcode 學習羽球的動作。	實作 觀察		
第十一週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	實作 問答	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

						【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 八. 羽球高手	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	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 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。	實作 問答	【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。	

		<p>溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。</p> <p>5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。</p> <p>6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。</p> <p>7. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p>			
第十三週	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	<p>1. 能了解緊急救護系統資訊。</p> <p>2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>九. 棒棒好球</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能比較動作要領與他人的正確性。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現出打擊、投與接之動作技能執行的控制協調能力。</p> <p>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p>	<p>實作 問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

		題。					
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1b-III-2 認識健康技能和 生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受 到個人、家庭、學校與社 區等因素的交互作用之影 響。 3a-III-1 流暢地操作基礎 健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康 資訊、產品與服務。	Ba-III-4 緊急救護系統資 訊與突發事故的處理方 法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	實作 觀察	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項 目。 安 E13 了解學校內緊急救 護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件 的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生 活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 棒棒好球	2c-III-1 表現基本運動精 神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體 控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進 攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫,解 決運動參與的阻礙。	Cb-III-1 運動安全教育、運 動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/跑分性球類 運動基本動作及基礎戰 術。	1. 學童能確實擬定及執行賽事 運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的 問題。 3. 學童能從賽事計畫中,解決運 動參與所遇到的問題。	實作 問答	【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。	
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1a-III-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正 促進健康的行動。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化 碳中毒、異物梗塞急救處 理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品 的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守 則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	操作 問答 發表 自評 觀察	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項 目。 安 E13 了解學校內緊急救 護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件 的方式。	

						【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	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 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十六週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	實作 問答	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【食農教育】 食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食 E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。	
	貳、體育 十. 體操精靈	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。	問答 實作		

		<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。</p> <p>5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p>			
第十七週	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>1. 能了解加工食品基本概念。</p> <p>2. 能了解食品加工過程及保存方式。</p>	實作 問答	<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> <p>【食農教育】</p> <p>食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。</p> <p>食 E11. 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>十. 體操精靈</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p>	實作 觀察		

		<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。</p>			
第十八週	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>1. 能覺察加工食品對健康的影響。</p> <p>2. 能認識加工食品的健康飲食方法。</p>	<p>實作 問答</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>	
	<p>貳、體育</p> <p>十一. 健康有氧</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。</p> <p>2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。</p> <p>3. 認識有氧舞步的要領。</p> <p>4. 在練習過程表現積極參與的</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>		

		3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。			
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	實作 問答	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	實作 觀察		
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	實作 問答	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第二十一週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。	實作 問答	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費	

			康行為。	2.能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。		的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一.健康有氧	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1.在分組展演中,表現穩定的身體控制和協調能力。 2.表演後,能分享運動欣賞與美感體驗。	操作 問答 發表 自評 觀察		
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.健康加油站	1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要 性。 2b-III-2 願意培養健康促 進的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的 改進方法。	1.能利用身高、體重計算自己的 身體質量指數。 2.能知道體位異常產生的健康 問題。 3.能認識改善生活習慣的方法。 4.能改善自己的生活習慣,以達 到健康體位。	操作 問答 發表 自評 觀察	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	
	貳、體育 五.投其所好	1c-III-2 應用身體活動的 防護知識,維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的 要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接 受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體 控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐 解決練習或比賽的問題。	Cb-III-1 運動安全教育、運 動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基 本動作。	1.確認運動與場地安全。 2.了解壘球擲遠的動作要領。 3.了解投擲角度與投擲距離的 關係。 4.表現良好的壘球擲遠動作。 5.解決在比賽時遇到的問題。	操作 問答 發表 自評 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保 健。	
第二週	壹、健康新世界	1a-III-1 認識生理、心理與	Da-III-2 身體主要器官的	1.能認識身體的各腔室。	發表 問答	【品德教育】	

	一. 健康加油站	社會各層面健康的概念。	構造與功能。	2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	自評	品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
	貳、體育 五. 投其所好	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	發表 實作 自我檢核	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第三週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	發表 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
	貳、體育 五. 投其所好	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行	操作 問答 發表 自評 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>木棋比賽。</p> <p>4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。</p> <p>5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。</p>			
	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>1. 能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3. 能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>	
<p>第四週</p>	<p>貳、體育 六. 飛騰青春</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。</p> <p>5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6. 能與同學互助合作完成，並學</p>	<p>發表 問答 自評</p>		

				會做好自我保護及防護同伴的動作。 7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。			
第五週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	發表實作 自我檢核	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
	貳、體育 六. 飛騰青春	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7. 能學會跳箱上的跳撐動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	發表自評		
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	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。	

	貳、體育 六. 飛騰青春	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	操作 問答 發表 自評 觀察		
第七週	壹、健康 二. 醫藥學問大	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	操作 問答 發表 自評 觀察	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
	貳、體育 七. 摩拳擦掌	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	發表 問答 自評		
第八週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健	發表 實作 自我檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

				康的重要性。			
	貳、體育 七. 摩拳擦掌	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	發表自評		
	壹、健康 二. 醫藥學問大	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	實作 問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第九週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	問答 實作		
第十週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	實作 問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

		康的信念或行為。					
	貳、體育 八. 球不落地	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能透過小組比賽並討論,遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。	實作 觀察		
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 從事消費活動時,能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時,能展現出理性消費的行為。	實作 問答	【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。	
第十一週	貳、體育 八. 球不落地	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧,接納他人不同想法,並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低手發球動作。	操作 問答 發表 自評 觀察		

		動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。					
第十二週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1a-III-3理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 能認識選購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。	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。	
	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	實作 問答		
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	問答 實作	【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。 【消費者保護】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
	貳、體育 九. 手球英雄	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	實作 問答		

				2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。			
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	實作 觀察	【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。 【消費者保護】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
	貳、體育 九. 手球英雄	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	實作 問答		
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	操作 問答 發表 自評 觀察	【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。	
	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

		<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>		<p>體驗，展現多元文化的包容性與素養。</p> <p>3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。</p>			
第十六週	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p>	<p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	<p>1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。</p> <p>2. 能了解並接納不同的家庭組成型態</p> <p>3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。</p>	實作 問答	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>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>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
	<p>貳、體育</p> <p>十. 花舞翩翩</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Ib-III-2 各國土風舞。	<p>1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p>	問答 實作	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	
第十七週	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	<p>1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。</p> <p>2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。</p> <p>3. 能分辨不同家庭暴力事件造</p>	實作 問答	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切</p>	

				成的傷害。		表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性侵害防治教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	
	貳、體育 十. 花舞翩翩	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十八週	壹、健康 四. 家庭安和樂	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。 3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	實作 問答	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

						【性侵害防治教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺水、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	操作 問答 發表 自評 觀察	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十九週	壹、健康 四. 家庭安和樂	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	實作 問答	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺水、自救的方式。	實作 觀察	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

		現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。					
第二十週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	實作 問答	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	操作 問答 發表 自評 觀察	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第二十一週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。	實作 問答	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切	

				4. 能主動展現促進家人感情的行動。		表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	操作 問答 發表 自評 觀察	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。		

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(未實施者毋須填列)：

- (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. 16 混齡課程範例 1-1)