

| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                       | 學習表現                                                                                        | 學習內容                                                                |                                                                                            |      |                             |                       |
| 第一週  | 第一單元食在有營養<br>第一課營養要均衡 | 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。 | 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。                    | 1.覺察營養不均衡的原因。<br>2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。                                                       | 發表實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |                       |
| 第一週  | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 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-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.認識盤球、踢球、停球的動作要領。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。<br>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |                       |
| 第二週  | 第一單元食在有營養<br>第一課營養要均衡 | 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                                          | 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                      | 1.願意改善個人營養不均衡的問題。<br>2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問                                              | 實作   | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |                       |

|     |                       |                                                                     |                                                                     |                                                                                                |        |                             |  |
|-----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|--|
|     |                       | 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。                           | 態。                                                                  | 題。                                                                                             |        |                             |  |
| 第二週 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 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-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. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。<br>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。<br>4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 | 操作發表   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第三週 | 第一單元食在有營養<br>第二課認識營養素 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。                          | 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。                    | 1. 認識營養素及其功能和食物來源。<br>2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。<br>3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。                        | 發表實作   | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |  |
| 第三週 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 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-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       | 1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。<br>3. 運用合作與競爭策略完成足球活                          | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|     |                       |                                                                                       |                                                              |                                                                           |      |                             |  |
|-----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|--|
|     |                       |                                                                                       | 係攻防概念。                                                       | 動。<br>4.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。                                            |      |                             |  |
| 第四週 | 第一單元食在有營養<br>第二課認識營養素 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。                                            | 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。             | 1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。<br>2.遵守營養均衡的健康飲食原則。                                   | 發表實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |  |
| 第四週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防  | 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。              | 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.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。<br>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第五週 | 第一單元食在有營養<br>第三課聰明選食物 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。                                        | 了解食物的健康安全消費訊息與方法。                                                         | 發表實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。   |  |
| 第五週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防  | 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                                         | 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                      | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動                                 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|     |                          |                                                                                       |                                                              |                                                                                                      |             |                                  |  |
|-----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|--|
|     |                          | 能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                                           | 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                        | 踩壘的動作技能。<br>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。                                                                     |             |                                  |  |
| 第六週 | 第一單元食在有營養<br>第三課聰明選食物    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。                                        | 1.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。<br>2.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。                                        | 實作<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。        |  |
| 第六週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防     | 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。              | 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.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。<br>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。<br>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。 | 操作<br>運動撲滿  | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。      |  |
| 第七週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第一課菸與煙的真相 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<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            | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。                                | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。<br>2.注意吸菸對健康的危害。                                                                    | 發表<br>實作    | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |

|     |                          |                                                                                             |                               |                                                                                                                              |      |                                  |  |
|-----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------|--|
|     |                          | 本的生活技能，因應不同的生活情境。                                                                           |                               |                                                                                                                              |      |                                  |  |
| 第七週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍  | 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-1 運用動作技能的練習策略。                     | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。<br>2.認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.表現快速跑的動作。<br>5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。      |  |
| 第八週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第一課菸與煙的真相 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<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。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 1.認識電子煙。<br>2.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。<br>3.認識禁菸場所。                                                                           | 實作演練 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
| 第八週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍  | 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.認識快速跑、彎道跑的動作技能概念與動作練習的策略。<br>2.描述自己和他人                                                                                     | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。      |  |

|     |                             |                                                                                       |                               |                                                                                          |      |                                  |  |
|-----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------|--|
|     |                             | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。                                                                  |                               | 快速跑動作的正確性。<br>3.表現快速跑、彎道跑的動作。<br>4.運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。                                     |      |                                  |  |
| 第九週 | 第二單元拒菸拒酒<br>拒檳榔<br>第二課酒與檳榔  | 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。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 1.注意飲酒對健康的危害。<br>2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。<br>3.清楚說明個人反對飲酒的立場。<br>4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。      | 演練實作 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
| 第九週 | 第五單元跑跳過招<br>大進擊<br>第一課跑動活力躍 | 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-1 運用動作技能的練習策略。               | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 1.認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。<br>4.運用障礙跑的動作練習策略。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。      |  |
| 第十週 | 第二單元拒菸拒酒<br>拒檳榔<br>第二課酒與檳榔  | 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                                             | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 1.認識檳榔的組成。<br>2.注意嚼檳榔對健康的危害。                                                             | 演練實作 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |

|      |                             |                                                                                    |                                                        |                                                                                                                    |            |                                             |  |
|------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--|
|      |                             | 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。                                       |                                                        | 3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。                                                                                             |            |                                             |  |
| 第十週  | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍     | 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-1 運用動作技能的練習策略。            | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                  | 1.認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。<br>4.運用立定跳遠的動作練習策略。<br>5.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                 |  |
| 第十一週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第三課向菸、酒、檳榔說不 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 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.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。<br>2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。                                                               | 演練<br>實作   | 【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。                      |  |
| 第十一週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第二課健康體適能     | 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-2 體適能自我檢測方法。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運                 | 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。                                                                                                 | 操作<br>實作   | 【戶外教育】<br>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）。 |  |

|      |                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |             |                                             |  |
|------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|--|
|      |                                        | <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>動增進生長知識。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>                                                                       |                                                                                                                                                               |             |                                             |  |
| 第十二週 | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第三課向菸、酒、檳榔說不</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和技能。</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>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>                                                | <p>1. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。</p> <p>2. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>3. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p>                                                                      | 實作<br>總結性評量 | 【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。                      |  |
| 第十二週 | <p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第二課健康體適能</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>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-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> | <p>1. 了解運動能幫助生長。</p> <p>2. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。</p> <p>3. 透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。</p> <p>4. 描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>5. 課後參與登山活動，增進體適能。</p> | 操作<br>運動撲滿  | 【戶外教育】<br>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）。 |  |

|      |                        |                                                                               |                                                            |                                                                                       |        |                                               |  |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|--|
| 第十三週 | 第三單元熱與火的危機<br>第一課小心灼燙傷 | 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。                               | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 1.學習與灼燙傷患者相處。<br>2.認識灼燙傷的分級。<br>3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。                              | 實作發表   | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |  |
| 第十三週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第三課友善對練 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。                                            | 1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。<br>2.認識武術進攻、防守的練習策略。<br>3.描述他人進退攻防動作的正確性。<br>4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | 操作發表   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                   |  |
| 第十四週 | 第三單元熱與火的危機<br>第一課小心灼燙傷 | 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。                               | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 1.演練灼燙傷的急救處理方法。<br>2.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。                                              | 演練實作   | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |  |
| 第十四週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第三課友善對練 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。                                            | 1.認識劈掌、上架的動作概念。<br>2.認識武術進攻、防守的練習策略。<br>3.主動參與、樂於嘗試活動。<br>4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。       | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                   |  |

|      |                         |                                                                     |                                                               |                                                                                                      |          |                                              |  |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|--|
| 第十五週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.覺察居家環境的潛在危機。<br>2.了解用電安全須知、危險用火行為。<br>3.遵守居家安全注意事項。<br>4.檢查並改善居家用電方式。                              | 發表<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                |  |
| 第十五週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。<br>2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。<br>3.表現點、線、面肢體創作。<br>4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。<br>5.描述參與情境創作的感覺。 | 操作<br>發表 | 【海洋教育】<br>海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。 |  |
| 第十六週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.了解居家防火措施。<br>2.了解滅火器的使用方法。<br>3.遵守居家安全注意事項。                                                        | 發表       | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                |  |
| 第十六週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身                           | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 1.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。<br>2.進行丟丟銅仔土                                                                      | 操作<br>發表 | 【海洋教育】<br>海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。 |  |

|      |                         |                                                                     |                                                               |                                                               |            |                                                           |  |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                         | 體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                          |                                                               | 風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。                                            |            |                                                           |  |
| 第十七週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.了解居家防火措施。<br>2.遵守居家安全注意事項。<br>3.檢查並改善居家防火措施。<br>4.規畫家庭逃生計畫。 | 實作         | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                             |  |
| 第十七週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 1.與同學合作，完成列車舞。<br>2.與同學合作，完成列車遊戲。                             | 操作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。              |  |
| 第十八週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.了解公共場所防火措施。<br>2.檢查公共場所防火措施。                                | 發表<br>實作   | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                             |  |
| 第十八週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲    | 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      | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。                  | 1.認識打水技能概念與動作練習的策略。<br>2.描述自己或他人打水動作的正確性。                     | 操作<br>發表   | 【海洋教育】<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。 |  |

|      |                       |                                                                                   |                                              |                                                                      |      |                                                                 |  |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                       | 戲的合作和競爭策略。                                                                        |                                              | 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.表現扶牆打水、持浮板打水前進。<br>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。      |      |                                                                 |  |
| 第十九週 | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2.演練發生火災時的應變方式。<br>3.澄清火災逃生避難的迷思。              | 演練實作 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |  |
| 第十九週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲  | 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。          | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。<br>3.運用合作與競爭策略完成打水活動。 | 操作發表 | 【海洋教育】<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。       |  |
| 第廿週  | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                       | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                 | 1.認識火災逃生避難的原則和技巧。<br>2.演練火災逃生避難的原則和技巧。<br>3.認識緩降機使用方式。               | 演練實作 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |  |

|      |                       |                                                                                   |                                              |                                                                                              |             |                                                                 |  |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                       | 3a-II-1 演練基本的健康技能。                                                                |                                              |                                                                                              |             |                                                                 |  |
| 第廿週  | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲  | 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。          | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。<br>2.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。<br>3.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。<br>4.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。 | 操作<br>運動撲滿  | 【海洋教育】<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。       |  |
| 第廿一週 | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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.認識身上著火時的處理方法。<br>2.演練身上著火時的處理方法。                                                           | 演練<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |  |
| 第廿一週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第三課轉動扯鈴  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。            | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。                         | 1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。<br>2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善                  | 操作<br>運動撲滿  | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                     |  |

|      |                      |                                                                                          |                                                                                                 | <p>互動。</p> <p>4.表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。</p>                                              |      |                                 |                       |
|------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|-----------------------|
| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                      | 學習表現                                                                                     | 學習內容                                                                                            |                                                                                                                        |      |                                 |                       |
| 第一週  | 第一單元迎向青春<br>第一課相處萬花筒 | <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</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>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>1.認識並表現增進人際關係的技能。</p> <p>2.透過觀察與模仿，改善人際關係。</p>                                                                      | 發表實作 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> |                       |
| 第一週  | 第四單元球來球往<br>第一課桌球擊球趣 | <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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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.認識桌球反手擊球、正手擊球的動作技能。</p> <p>2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球活動。</p> <p>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</p> <p>4.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p> | 操作發表 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> |                       |

|     |                           |                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                         |            |                      |  |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--|
| 第二週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第一課相處萬花筒 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。               | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。                                                                                                                             | 發表<br>演練   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第二週 | 第四單元球來球往<br>第一課桌球擊球趣      | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 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.認識桌球發球的動作技能。<br>2.與同伴合作，完成發球活動。<br>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。<br>4.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。<br>5.運用桌球動作要領，完成桌球活動。<br>6.運用合作和競爭策略完成桌球活動。<br>7.參與提高桌球運動能力的身體活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第三週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第一課相處萬花筒 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引                                | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。                                                    | 1.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。<br>2.學習接納自己，                                                                                                                      | 實作<br>發表   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|     |                           |                                                                               |                                                                     |                                                                                    |            |                                        |  |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--|
|     |                           | 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。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                     | 建立並肯定自我的價值。                                                                        |            |                                        |  |
| 第三週 | 第四單元球來球往<br>第二課籃球輕鬆玩      | 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-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.認識籃球基本動作要領。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。<br>4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。 | 操作<br>發表   | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第四週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第二課青春你我他 | 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方法。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Db-II-1 男女性生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                     | 1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。<br>2.認識月經的成因。                                        | 發表         | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                   |  |
| 第四週 | 第四單元球來球往<br>第二課籃球輕鬆玩      | 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-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             | 1.認識籃球基本動作要領。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。                       | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|     |                           |                                                                                     |                                                 |                                                                           |            |                      |  |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--|
|     |                           |                                                                                     | 人、人與球關係攻防概念。                                    | 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。                                                        |            |                      |  |
| 第五週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第二課青春你我他 | 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方法。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。       | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。  | 1.認識月經的週期。<br>2.了解月經來臨時的處理方法。                                             | 發表<br>演練   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第五週 | 第四單元球來球往<br>第三課球球來襲       | 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>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。 | Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2.表現擲球、滾球的動作技能。<br>3.透過活動探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第六週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第二課青春你我他 | 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方法。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。       | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。  | 1.了解夢遺的成因與因應方式。<br>2.面對並調適青春期中產生的心理與生理狀況。                                 | 實作<br>發表   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第六週 | 第四單元球來球往<br>第四課攻閃交手       | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯                                               | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、                     | 1.遵守躲避球比賽規則。<br>2.表現閃躲球、傳                                                 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|     |                             |                                                                         |                                                 |                                                                                            |             |                                                                     |  |
|-----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|     |                             | 合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                        | 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。        | 接球、擲球的動作技能。<br>3.運用合作與競爭策略完成躲避球活動。                                                         |             |                                                                     |  |
| 第七週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第三課尊重與保護自我 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。                  | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。                      | 1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。<br>2.尊重自己和別人的身體。                                                     | 發表<br>演練    | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第七週 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣       | 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-1 表現聯合性動作技能。 | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。<br>2.了解接力跑的基本觀念。<br>2.認識正確的傳接棒動作。<br>3.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 | 發表<br>操作    | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                                                |  |
| 第八週 | 第一單元迎向青春<br>期<br>第三課尊重與保護自我 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。                  | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。                      | 1.了解如何保護自己的身體，遠離危險的情境。<br>2.在生活中堅定維護身體自主權。<br>3.了解目睹騷擾事件的因應方式。                             | 發表<br>總結性評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第八週 | 第五單元投擊奔極限                   | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                                               | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。                          | 1.了解接力跑的基本觀念。                                                                              | 操作<br>問答    | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                                                |  |

|     |                        |                                                                          |                                                               |                                                                                                           |      |                                                |  |
|-----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|--|
|     | 第一課傳接投擲趣               | 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。                         | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                         | 2.表現在不同行進速度傳接棒的動作技能。<br>3.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。<br>4.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。<br>5.認識接力後離開跑道的的方法。          |      |                                                |  |
| 第九週 | 第二單元天然災害知多少<br>第一課天搖地動 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.了解地震發生時的緊急應變方法。<br>2.演練地震避難技巧。                                                                          | 演練實作 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第九週 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣  | 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-1 表現聯合性動作技能。  | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。               | 1.了解在固定範圍內傳接棒的概念與動作要領。<br>2.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。<br>3.描述投擲不同大小、重量的球的差異。<br>4.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                           |  |

|      |                             |                                                                                 |                                                               |                                                                                    |            |                                                |  |
|------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|--|
| 第十週  | 第二單元天然災害<br>知多少<br>第一課天搖地動  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。        | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.演練地震避難技巧。<br>2.注意地震可能造成的災害。<br>3.實施居家防震措施。<br>4.了解居家安全角落。<br>5.規畫家庭防災計畫，準備緊急避難包。 | 發表<br>實作   | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十週  | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣       | 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-1 表現聯合性動作技能。         | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。               | 1.表現在原地與行進間投擲的動作技能。<br>2.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。<br>3.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。         | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                           |  |
| 第十一週 | 第二單元天然災害<br>知多少<br>第二課小小救護員 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<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。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                     | 1.了解並演練傷口止血的急救技能。<br>2.了解並演練扭傷的急救技能。                                               | 發表<br>演練   | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。  |  |
| 第十一週 | 第五單元投擊奔極限<br>第二課耐力小鐵人       | 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                                       | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投                     | 1.認識馬拉松的由來和運動精神。<br>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節                                               | 發表<br>操作   | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。                      |  |

|      |                         |                                                                                 |                                                               |                                                                                             |      |                                                |  |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|--|
|      |                         | 和防護概念。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。                                                  | 擲的遊戲。                                                         | 奏。<br>3.認識跑走循環的活動要領。<br>4.參與校園馬拉松並描述參與的感受。                                                  |      |                                                |  |
| 第十二週 | 第二單元天然災害知多少<br>第二課小小救護員 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<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。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                     | 1.認識急救箱，準備急救箱物品。<br>2.了解並演練處理小傷口的方式。                                                        | 實作演練 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。  |  |
| 第十二週 | 第五單元投擊奔極限<br>第二課耐力小鐵人   | 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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。         | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                | 1.了解提升心肺適能的好處及方法。<br>2.了解養成規律運動習慣的方法。<br>3.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。<br>4.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。 | 發表實作 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。                      |  |
| 第十三週 | 第二單元天然災害知多少<br>第三課颱風來襲  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技          | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1.了解颱風可能造成的災害。<br>2.準備各項防颱工作。                                                               | 發表實作 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |

|      |                        |                                                                          |                                                               |                                                                                                                     |             |                                                |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|--|
|      |                        | 能。                                                                       |                                                               |                                                                                                                     |             |                                                |  |
| 第十三週 | 第五單元投擊奔極限<br>第三課友善攻防術  | 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-1 運用動作技能的練習策略。  | Bd-II-1 武術基本動作。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。                            | 1.了解武術與技擊的進退攻防基本動作。<br>2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。<br>3.運用武術與技擊動作技能的練習策略。                                       | 操作          | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                           |  |
| 第十四週 | 第二單元天然災害知多少<br>第三課颱風來襲 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 了解因應颱風來臨和颱風過後應採取的行動。                                                                                                | 發表<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十四週 | 第五單元投擊奔極限<br>第三課友善攻防術  | 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-1 運用動作技能的練習策略。  | Bd-II-1 武術基本動作。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。                            | 1.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。<br>2.表現進退攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。<br>3.運用武術與技擊動作技能的練習策略。<br>4.願意每週固定安排時間演練，並分 | 操作<br>運動撲滿  | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。                           |  |

|      |                         |                                                                            |                           |                                                                             |      |                      |  |
|------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|--|
|      |                         |                                                                            |                           | 享身體活動後的心得。                                                                  |      |                      |  |
| 第十五週 | 第三單元健康方程式<br>第一課呼吸系統    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                      | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1.認識呼吸系統的構造和功能。<br>2.覺察危害呼吸系統的因素。                                           | 發表   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十五週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第一課跳箱平衡木 | 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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 1.認識跳箱活動的基本動作技能。<br>2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。<br>3.表現跳箱活動相關動作之聯合技能。    | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十六週 | 第三單元健康方程式<br>第一課呼吸系統    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                      | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1.了解呼吸系統的保健方法。<br>2.了解可能危害呼吸系統的行為。                                          | 演練實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十六週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第一課跳箱平衡木 | 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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。<br>2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。<br>3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|      |                         |                                                                            |                           |                                                                                        |            |                      |  |
|------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--|
|      |                         |                                                                            |                           | 聯合技能。                                                                                  |            |                      |  |
| 第十七週 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。   | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。<br>2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。                                             | 發表         | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十七週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第一課跳箱平衡木 | 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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 1. 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。<br>2. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。<br>3. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十八週 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。   | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1. 了解罹患肺炎的自我照護方法。<br>2. 表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。                                            | 演練         | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十八週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第二課線條愛跳舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態                            | 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。     | 1. 認識線條的種類與特徵。<br>2. 說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗                                           | 發表<br>操作   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|      |                         |                                                                          |                           |                                                                                                                              |        |                      |  |
|------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|--|
|      |                         | 度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                 |                           | 試模仿。<br>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。<br>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。<br>5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。<br>6.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。 |        |                      |  |
| 第十九週 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1.表現預防肺炎的行為。<br>2.清楚宣告預防肺炎的決心。                                                                                               | 發表實作   | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第十九週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第二課線條愛跳舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<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.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。<br>2.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。                                                                     | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第廿週  | 第三單元健康方程式               | 1b-II-1 認識健康技能和生活                                                        | Fb-II-3 正確就醫習慣。           | 認識正確就醫的原                                                                                                                     | 發表     | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|      |                           |                                                                           |                 |                                                                                        |             |                      |  |
|------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--|
|      | 式<br>第三課就醫好習慣             | 技能對健康維護的重要性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。                  |                 | 則和注意事項。                                                                                |             |                      |  |
| 第廿週  | 第六單元箱木跳跳<br>隨花舞<br>第三課花之舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。       | 1b-II-2 土風舞遊戲。  | 1.認識《花之舞》土風舞的背景。<br>2.認識《花之舞》土風舞的基本舞步。<br>3.認識《花之舞》土風舞的舞序。<br>4.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 | 操作          | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第廿一週 | 第三單元健康方程式<br>第三課就醫好習慣     | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 1.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。<br>2.於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。<br>3.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。            | 演練<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |
| 第廿一週 | 第六單元箱木跳跳<br>隨花舞<br>第三課花之舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技         | 1b-II-2 土風舞遊戲。  | 1.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。<br>2.表演《花之舞》土風舞。<br>3.認識《花之舞》                                 | 操作<br>運動撲滿  | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |  |

|  |  |    |  |            |  |  |  |
|--|--|----|--|------------|--|--|--|
|  |  | 能。 |  | 鑽手門的動作與隊形。 |  |  |  |
|--|--|----|--|------------|--|--|--|