

114學年度四年級健體(分科版)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	第一單元食在有營養 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。 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】 品E1 良好生活習慣與德行。 【環境教育】 環E2 覺知生物生命的美與價值, 關懷動、植物的生命。 【食農教育】 了解台灣的農業, 並培養對在地農產品的認同與信賴。	
第一週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	第一單元食在有營養 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.願意改善個人營養不均衡的問題。 2.運用生活技能「解決問題」, 改善營養不均衡的問題。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【食農教育】 鼓勵學生建立均衡飲食的習慣, 並了解飲食與健康	

		不同的生活情境。				的關係,進而培養健康、符合生態永續的飲食生活。	
第二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 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。 2.了解六大類食物的主要營養素,均衡的攝取營養。 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】 品E1 良好生活習慣與德行。 【食農教育】 鼓勵學生建立均衡飲食的習慣,並了解飲食與健康的關係,進而培養健康、符合生態永續的飲食生活。	
第三週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 2.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成足球活動。 4.課後持續練習,增進盤球、踢	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				球、停球的熟練度。			
第四週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 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。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第四週	第四單元球類遊戲王 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 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】 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 第三課聰明選食物	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第四單元球類遊戲王 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 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】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	第一單元食在有營養	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方	1.運用生活技能「做決定」，選購	實作 總結性評量	【品德教育】	

	第三課聰明選食物	3b- II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4a- II-1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。	法。	健康又安全的食物。 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。		品E1 良好生活習慣與德行。 【環境教育】 環E2 覺知生物生命的美與價值, 關懷動、植物的生命。	
第六週	第四單元球類遊戲王 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。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習, 增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第七週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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. 認識一手菸、二手菸、二手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。	發表實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【消費者保護教育】 學生了解消費者的權利, 以及相對應的義務。	
第七週	第五單元跑跳過招大進擊 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。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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. 認識運動賽事和選手, 表現觀眾的角色與責任。 2. 認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。 【生涯規畫教育】	

				3.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 4.表現快速跑的動作。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。		涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第八週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 2.運用生活技能「批判性思考」,破除電子煙的迷思。 3.認識禁菸場所。	實作 演練	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【消費者保護教育】 學生了解消費者的權利,以及相對應的義務。	
第八週	第五單元跑跳過招 大進擊 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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.表現快速跑、彎道跑的動作。 4.運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。	
第九週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的	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。 2.運用生活技能「倡議宣導」,幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立	演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【高齡教育】 促進學生對高齡者的理解、尊重,並培養他們對	

		立場。		場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。		社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 了解失智症的定義、種類、症狀、發生率等，並了解失智症並非老年人的專利，也不一定是疾病的表現。	
第九週	第五單元跑跳過招大進擊 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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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.認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。 4.運用障礙跑的動作練習策略。	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。	
第十週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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.認識檳榔的組成。 2.注意嚼檳榔對健康的危害。 3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	演練實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【高齡教育】 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 了解失智症的定義、種類、症狀、發生率等，並了解失智症並非老年人的專利，也不一定是疾病的表現。	
第十週	第五單元跑跳過招大進擊 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。	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	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人	

		2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		策略。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。 4.運用立定跳遠的動作練習策略。 5.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。		際關係。	
第十一週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。 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。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。	演練 實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【性剝削防治教育】 認識兒少性剝削相關議題與規範，以建立性健康促進的價值觀。 【媒體素養】 認識不同的媒體類型，以及它們傳播訊息的方式和影響。	
第十一週	第五單元跑跳過招 大進擊 第二課健康體適能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	透過體適能檢測，了解個人體適能表現。	操作 實作	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

第十二週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 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。 3b- II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 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。 Bb- II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 2.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	實作 自評	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【性剝削防治教育】 認識兒少性剝削相關議題與規範, 以建立性健康促進的價值觀。 【媒體素養】 認識不同的媒體類型, 以及它們傳播訊息的方式和影響。	
第十二週	第五單元跑跳過招 大進擊 第二課健康體適能	2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。	Ab- II-2 體適能自我檢測方法。 Cb- II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd- II-1 戶外休閒運動基本技能。	1.了解運動能幫助生長。 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。 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。 4.描述參與模擬登山活動的感覺。 5.課後參與登山活動, 增進體適能。	發表 實作	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學, 認識生活環境(自然或人為)。	
第十三週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3a- II-1 演練基本的健康技能。 3a- II-2 能於生活中獨立操作基本的	Ba- II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的	實作 發表	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。	

		健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。		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 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 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】 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 第一課小心灼燙傷	3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 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。 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】 安E11 了解急救的重要性。 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 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.主動參與、樂於嘗試活動。 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】 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 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火	發表實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

		健康的行為。	震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	行為。 3.遵守居家安全注意事項。 4.檢查並改善居家用電方式。			
第十五週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。	操作發表	【海洋教育】 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。 【交通安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的交通安全。	
第十六週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 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。 2.了解滅火器的使用方法。 3.遵守居家安全注意事項。	發表	【安全教育】 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 第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.與同學合作, 完成丟丟銅仔土風舞。 2.進行丟丟銅仔土風舞展演時, 表現觀賞者的角色和責任。	操作發表	【海洋教育】 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。 【交通安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的交通安全。	
第十七週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃	1.了解居家防火措施。 2.遵守居家安全注意事項。 3.檢查並改善居	實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			生避難基本技巧。	家防火措施。 4.規畫家庭逃生計畫。			
第十七週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	1b- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b- II-2 土風舞遊戲。	1.與同學合作,完成列車舞。 2.與同學合作,完成列車遊戲。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 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 第二課防火安全檢查	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2b- II-1 遵守健康的生活規範。 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。 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。 2.檢查公共場所防火措施。	發表 實作	【安全教育】 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 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。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	Cc- II-1 水域休閒運動基本技能。 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。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十九週	第三單元熱與火的危機 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。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 2.演練發生火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。	演練 實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 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	1d- II-1 認識動作	Cc- II-1 水域休閒	1.團隊合作完成	操作	【海洋教育】	

	鈴 第二課打水遊戲	技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	活動，並與同學友善互動。 2.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 3.運用合作與競爭策略完成打水活動。	發表	海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 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 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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.認識火災逃生避難的原則和技巧。 2.演練火災逃生避難的原則和技巧。 3.認識緩降機使用方式。	演練 實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第廿週	第六單元嬉游樂舞 鈴 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 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。 2.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 3.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 4.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 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 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 2.演練身上著火時的處理方法。	演練 總結性評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	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	操作 發表	【品德教育】	

	第三課轉動扯鈴	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 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。		品E6 同理分享。	
--	---------	--	--	--	--	-----------	--

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	第一單元迎向青春 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。 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。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.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。	發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。 【高齡教育】 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任感。 【失智症議題】 了解失智症的定義、種類、症狀、發生率等，並了解失智症並非老年人的專利，也不一定是疾病的表現。	
第一週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	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	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。 【生涯規畫教育】	

		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	及人與人、人與球關係攻防概念。	<ol style="list-style-type: none"> 與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 參與提高桌球運動能力的身體活動。 		涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	第一單元迎向青春 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>	<ol style="list-style-type: none"> 認識並表現增進人際關係的技能。 透過觀察與模仿，改善人際關係。 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。 	問答 演練	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【高齡教育】 促進學生對高齡者的理解、尊重，並培養他們對社會的關懷與責任感。</p> <p>【失智症議題】 了解失智症的定義、種類、症狀、發生率等，並了解失智症並非老年人的專利，也不一定是疾病的表現。</p>	
第二週	第四單元球來球往 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</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	<ol style="list-style-type: none"> 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 	操作 發表	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【生涯規畫教育】</p>	

		正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<ol style="list-style-type: none"> 2.與同伴合作,完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領,完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度,並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。 		涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週	第一單元迎向青春 期 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。 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。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1.能破除性別刻板印象,尊重每個人的特質。 2.學習接納自己,建立並肯定自我的價值。 	自評 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【性剝削防治教育】 認識兒少性剝削相關議題與規範,以建立性健康促進的價值觀。 【媒體素養】 認識不同的媒體類型,以	

						及它們傳播訊息的方式和影響。	
第三週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 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。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	操作發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體	
第四週	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 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。	問答	【品德教育】 品E6 同理分享。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【性剝削防治教育】 認識兒少性剝削相關議題與規範，以建立性健康促進的價值觀。 【媒體素養】 認識不同的媒體類型，以及它們傳播訊息的方式和影響。	
第四週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 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	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	操作發表	【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。	

		略。	及人與人、人與球關係攻防概念。	3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 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 期 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.認識月經的成因。 2.認識月經的週期。 3.了解月經來臨時的處理方法。	問答	【品德教育】 品E6 同理分享。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	
第五週	第四單元球來球往 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	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。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 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 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第六週	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 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。 2.面對並調適青春所產生的心理與生理狀況。	實作 演練	【品德教育】 品E6 同理分享。 【職業試探】 涯E1 了解個人的自我概念。	
第六週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合	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	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。			
第七週	第一單元迎向青春 期 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。 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。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體, 遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時, 如何防範與尋求協助。	發表 實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 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 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。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	問答 操作	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第八週	第一單元迎向青春 期 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。 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。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體, 遠	發表 實作	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

				離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時,如何防範與尋求協助。			
第八週	第五單元投擊奔極限 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 2.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 3.認識接力完離開跑道的的方法。 4.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 5.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。	操作問答	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第九週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。	演練實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 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 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 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。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。 【交通安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的交通安全。	

				3.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 4.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。			
第十週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	實作 演練	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 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 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 2.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 3.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 4.表現參與投擲的興趣, 樂於和同伴一起練習。	操作 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。 【交通安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的交通安全。	
第十一週	第二單元天然災害知多少 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。 3a-II-1 演練基本	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的	發表 演練	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。	

		的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。		安E12 操作簡單的急救項目。	
第十一週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。	問答 操作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第二單元天然災害知多少 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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，學會準備急救箱物品。 2.了解如何處理傷口。	實作 演練	【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。 【環境教育】 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	
第十二週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 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。 2.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 3.了解運動與身體活動對保健的重要性。 4.將運動與身體活動的保健知識	發表 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				運用在生活中。			
第十三週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	發表問答	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【環境教育】 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 【食農教育】 鼓勵學生建立均衡飲食的習慣,並了解飲食與健康的關係,進而培養健康、符合生態永續的飲食生活。	
第十三週	第五單元投擊奔極限 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 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。 3.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。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十四週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。	發表問答	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【環境教育】 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	

				4.了解遭遇颱風時的注意事項。		【食農教育】 鼓勵學生建立均衡飲食的習慣，並了解飲食與健康的關係，進而培養健康、符合生態永續的飲食生活。	
第十四週	第五單元投擊奔極限 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 2.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十五週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	問答	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十五週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。 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。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				身體活動的心得。			
第十六週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。 2.了解可能傷害呼吸系統的行為。	演練 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十六週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-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。 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。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十七週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。	發表 演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十七週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-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。 2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 3.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十八週	第三單元健康方程式	1a-II-2 了解促進	Fb-II-2 常見傳染	1.了解罹患肺炎	發表	【品德教育】	

	式 第二課肺炎防疫通	健康生活的方法。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	病預防原則與自我照護方法。	的自我照護方法。 2.展現生病時的照護方法, 照顧自己或家人。	演練	品E6 同理分享。	
第十八週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	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。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵, 並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向, 展現直線與曲線的造型。 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。	操作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十九週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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.展現預防肺炎的行為。 2.清楚宣告預防肺炎的決心。	發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	1b- 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。 2.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度, 共同完成創	操作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				作。			
第廿週	第三單元健康方程式 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。 2b- II-1 遵守健康的生活規範。 4a- II-1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。	Fb- II-3 正確就醫習慣。	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟, 了解正確就醫對健康的重要性。 3.檢視自己的就醫行為, 並遵守就醫的原則。	發表 演練	【品德教育】 品E6 同理分享。 【消費者保護教育】 學生了解消費者的權利, 以及相對應的義務。	
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 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」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	操作 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第廿一週	第三單元健康方程式 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。 2b- II-1 遵守健康的生活規範。 4a- II-1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。	Fb- II-3 正確就醫習慣。	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟, 了解正確就醫對健康的重要性。 3.檢視自己的就醫行為, 並遵守	發表 演練	【品德教育】 品E6 同理分享。 【消費者保護教育】 學生了解消費者的權利, 以及相對應的義務。	

				就醫的原則。			
第廿一週	第六單元箱木跳跳 隨花舞 第三課花之舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.認識「花之舞」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	操作 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	