

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小(表七之一)

113 學年度\_四\_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	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	實作 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第二週	第二課認識營養素	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 4.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。	
第三週	第三課聰明選食物	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.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。	發表 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第四週	第一課菸與煙的真相	1b-II-1 認識健康技能和生活技能	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。	問答 發表	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生	

		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。	康的危害與拒絕技巧。	2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 5.認識禁菸場所。	實作 演練	活中簡單的問題。	
第五週	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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 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場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5.認識檳榔的組成。 6.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	發表 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。	
第六週	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	演練 實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
第七週	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.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	發表 問答 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。	

第八週	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.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.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。	
第九週	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.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	實作 發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十週	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.演練發現火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。 4.認識火災逃生避難的原則和技巧。 5.認識身上著火時的處理方法。 6.認識緩降機使用方式。 7.演練火災逃生避難的原則和技巧。 8.演練身上著火時的處理方法。	演練 實作 發表 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。	
第十一週	第一課足球玩家	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	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。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	操作 發表 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
第十二週	第一課足球玩家	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	操作 觀察 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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，增進足壘球動作的熟練度。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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，增進足壘球動作的熟練度。	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能	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、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。	實作 操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>			
第十六週	第一課跑動活力躍	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。</p> <p>2.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	第二課健康體適能	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解運動能幫助生長。</p> <p>3.了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。</p> <p>4.透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。</p> <p>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>6.課後參與登山健行活動，增進體適能。</p>	<p>操作</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	【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）。	

第十八週	第三課友善對練	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</p> <p>2.認識武術進攻、防守的練習策略。</p> <p>3.描述他人進退攻防動作的正確性。</p> <p>4.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</p>	<p>操作發表運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十九週	第一課舞動一身	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</p> <p>2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。</p> <p>3.表現點、線、面肢體創作。</p> <p>4.模仿性創作各種工具運轉的情境。</p> <p>5.描述參與情境創作的感覺。</p> <p>6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</p> <p>7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>8.與同學合作，完成列車舞。</p> <p>9.與同學合作，完成列車遊戲。</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>	
第二十週	第二課打水遊戲	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1.認識打水技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2.描述自己或他人打水動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。</p> <p>6.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。</p> <p>7.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>8.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>9.課後持續練習，增進打水</p>	<p>操作發表運動撲滿</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	

				動作的熟練度。			
第二十一週	第三課轉動扯鈴	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。 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。	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。 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。	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十二週	總複習	總複習	總複習	總複習	總複習	總複習	
<b>第二學期</b>							
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。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	發表實作自評演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二週	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	問答實作演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第三週	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	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	發表實踐實作總結性評量	【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	

		的生活技能，因應不同的生活情境。		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。		害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第四週	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-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-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。	演練 發表 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。	
第五週	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.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	發表 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。	
第六週	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-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-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 實作 總結性評量	【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。	
第七週	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.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 演練 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第八週	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	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。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，	發表 演練 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。			
第九週	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	發表 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十週	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 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體活動。	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十一週	第二課籃球輕鬆玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	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 實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十二週	第二課籃球輕鬆玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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	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	操作 發表 實作 運動撲滿	【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。	

		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。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	籃球活動。			
第十三週	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 發表 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十四週	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.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 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。	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十五週	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.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。	發表 操作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十六週	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.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的的方法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.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。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				<p>的動作技能。</p> <p>8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>			
第十七週	第二課耐力小鐵人	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</p> <p>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8.了解運動與身體活動對保健的重要性。</p> <p>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十八週	第三課友善攻防術	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。</p> <p>5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>	
第十九週	第一課跳箱平衡木	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。</p> <p>4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>	

		享身體活動的益處。					
第二十週	第二課線條愛跳舞、第三課花之舞	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。 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-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。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。 8.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 9.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二十一週	總複習	總複習	總複習	總複習	總複習	總複習	

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. 20 混齡課程範例 1-1)