

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七A)

113 學年度【三】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、健康一把罩 一. 我升上三年級了	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。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	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	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	低分組 能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。 高分組	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老

		念。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。			能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。		師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第二週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	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。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。 	<p>低分組</p> <p>能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。</p> <p>高分組</p> <p>能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法</p>	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第三週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

	<p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。 	<p>低分組 能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。</p> <p>高分組 能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法</p>	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>【全班教學】</p> <p>中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第四週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【生命教育】生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力</p>	<p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。 	<p>低分組 能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。</p> <p>高分組 能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法，說出同學的優點。</p>	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>【全班教學】</p> <p>中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>

		的身體活動。					
第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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。 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。	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">低分組</div> 能完成指定動作，並參與課堂內討論。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">高分組</div> 能完成指定動作，並參與課堂內討論。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第六週	壹、健康一把罩	1a-II-1 認識	Fa- II -3	1. 能認識不同的情緒。	1. 觀察評量	【家庭教育】	

	二.我是 EQ 高手	身心健康基本概念與意義。	情緒的類型與調適方法。	2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	低分組 參與課堂內討論。 高分組 參與課堂內討論。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第七週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa- Ⅱ -3 情緒的類型與調適方法。	1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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體活動。	Ga- Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	低分組 完成 100 公尺跑步。 高分組 與他人進行 100 公尺的競賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。

							助。
第八週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【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。	
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	低分組 能完成拋球的動作。 高分組 能操作高低遠近進行拋球的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第九週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人	

		響。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	處的技巧。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。			及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	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。	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. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	<p>低分組 能完成拋球的動作。</p> <p>高分組 能操作高低遠近進行拋球的動作。</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	<p>【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。</p>	

			方法。					
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	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。	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. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。		低分組 能完成拋球的動作。 高分組 能操作高低遠近進行拋球的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十一週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Da- Ⅱ -1 良好的衛生習慣。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。		1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動	Hb- Ⅱ -1 陣地攻守	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運		低分組 能完成傳接球	【品德教育】 品 E3 溝通合	【全班教學】 中年級合班，由兩

		<p>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>動習慣。</p> <p>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>的動作。</p> <p>高分組 能操作高低遠近進行傳接球的動作，並與他人合作完成遊戲。</p>	<p>作與和諧人際關係。</p>	<p>位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十二週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fa- II -2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1. 認識傳染病的種類。</p> <p>2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。</p> <p>3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p>	
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>八. 一起來玩球</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和</p>	<p>Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接</p>	<p>1. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>低分組 能與他人完成遊戲。</p> <p>高分組 能操作高低遠近進行傳接</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老</p>

		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。	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。		球的動作，並與他人合作完成遊戲。		師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十三週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 	<p><u>低分組</u> 參與課堂內討論，並說自己的想法。</p> <p><u>高分組</u> 參與課堂內</p>	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟

		動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。		討論，並說自己的想法。		同學，即時進行扶助。
第十四週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。	1. 健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。

第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fa- Ⅱ -3 情緒的類型與調適方法。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	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。	Bc- Ⅱ -1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	低分組 能做出老師指定的動作。 高分組 能做出老師指定的動作。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十六週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea- Ⅱ -3 飲食選擇的影響因素。 Eb- Ⅱ -1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
	貳、運動真快樂	2c-Ⅱ-3 表現	Bc- Ⅱ -1	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。	低分組	無	【全班教學】

	九. 巾彩舞動	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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	暖身、伸展動作原則。 Ib- Ⅱ -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	能做出老師指定的動作。 高分組 能做出老師指定的動作，並做創意發想。		中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十七週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea- Ⅱ -3 飲食選擇的影響因素。 Eb- Ⅱ -1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練	Ib- Ⅱ -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	低分組 能做出老師指定的動作。 高分組 能做出老師指定的動作，並做創意發想。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。

		習策略。					
第十八週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea- Ⅱ -1 食物與營養的種類和需求。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	無	
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>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 -1 體適能活動。</p> <p>Ic- Ⅱ -1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毽動作的要領與技巧。 4. 能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。 	<p>低分組 能做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 能做出老師指定的動作，並做創意發想。</p>	無	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十九週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea- Ⅱ -1 食物與營養的種類和需求。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	無	
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	<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</p>	<p>Ab- Ⅱ -1 體適能活動。</p> <p>Ic- Ⅱ -1 民俗運動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 	<p>低分組 能做出老師指定的動作。</p> <p>高分組</p>	無	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講</p>

		能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	基本動作與串接。		能做出老師指定的動作。		解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第二十週	壹、健康一把罩四.營養補給站	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和 需求。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	無	
	貳、運動真快樂十.踢毽樂趣多	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab- II -1 體適能活動。 Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	低分組 能做出老師指定的動作。 高分組 能做出老師指定的動作。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第二十一週	總複習						
第二十二週	總複習						
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、健康齊步走 一、成長加油站	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa- II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> 能知道人的成長發育速度有個別差異。 能知道自己身高體重的變化。 	<ol style="list-style-type: none"> 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	<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>	Ab- II-1 體適能活動。 Cd- II-1 戶外休閒運動基本技能。	<ol style="list-style-type: none"> 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 知道騎自行車的安全配備及裝備。 知道如何正確且安全的學會騎自行車。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法。</p>	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第二週	壹、健康齊步走 一、成長加油站	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> 能知道人的成長發育速度有個別差異。 能知道影響生長發育的因素。 	<ol style="list-style-type: none"> 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	<p>1c- II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3d- II-1 運</p>	Ab- II-1 體適能活動。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的	<ol style="list-style-type: none"> 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 知道慢跑運動的基本動作及益處。 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。 	低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講

		用動作技能的練習策略。 4d- II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	遊戲。		出慢跑的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出慢跑的動作。		解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第三週	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	<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>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</p>	<p>Ab- II-1 體適能活動。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Ib- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道提升體適能的方法及益處。 4. 能認識多種動物的形態。 5. 能做出多種動物的動作特徵。 6. 能欣賞同學間的創作。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。

		的習慣並分享身體活動的益處。					
第四週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Ea-II-1 食 物與營養的 種類和需 求。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。	
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	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-1 描 述參與身體 活動的感 覺。 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. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	低分組 參與課堂內 討論，並說 自己的想 法，能夠做 出老師指定 的動作。 高分組 參與課堂內 討論，並說 自己的想 法，能夠做 出老師指定 的動作。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩 位老師共同授課， 同質性分組。 由主教老師進行講 解與示範，協同老 師從旁協助未精熟 同學，即時進行扶 助。
第五週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	3b-II-3 運 用基本的生活技能，因 應不同的生	Aa- II-1 生 長發育的意 義與成長個 別差異。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。	

		活情境。 4a- II-2 展現促進健康的行為。 4b- II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa- II-2 人生各階段發展的順序與感受。				
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	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。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成主題聯想任務。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	無	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b- II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的滅災整備方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	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。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。	1a- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Ba- II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日</p>	

		性。	安全須知。 Ba- II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b- II-2 辨別生活情境	Ba- II-2 灼燙傷、出	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【安全教育】 安 E1 了解安	

		<p>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。</p>	<p>血、扭傷的急救處理方法。 Fb- II-3 正確就醫習慣。</p>		<p>3. 行為檢核 4. 態度評量</p>	<p>全教育】。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
<p>貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手</p>		<p>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-1 描述參與身體活動的感覺。 3c- II-1 表</p>	<p>1a- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>

		現聯合性動作技能。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。					
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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。 3b- II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時的應變知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-2 表	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚動作要領並表現正確動作。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講</p>

		<p>現增進團隊合作、友善的互動行為。</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>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>出老師指定的動作。</p> <p>高分組參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>己的身體。</p>	<p>解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	<p>1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>3a- II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba- II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba- II-3 防火、防震、防颱措施及</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項</p>	

		4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	逃生避難基本技巧。			目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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。 4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健	Bb- II-1 藥物對健康的影響、安全	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解識別真、假訊息的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的</p>	

		康技能和生 活技能。	用藥原則與 社區藥局。		4. 態度評量	傳播媒體等各 種因素。 家 E13 熟悉與 家庭生活相關 的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	1d- II-1 認 識動作技能 概念與動作 練習的策 略。 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. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	低分組 參與課堂 內討論，並 說自己的 想法，能夠 做出老師指 定的動作。 高分組 參與課堂內 討論，並說 自己的 想法，能夠 做出老師指 定的 動作。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩 位老師共同授課， 同質性分組。 由主教老師進行講 解與示範，協同老 師從旁協助未精熟 同學，即時進行扶 助。
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1b- II-2 辨 別生活情境 中適用的健 康技能和生 活技能。 4a- II-1 能 於日常生活中，運用健 康資訊產品	Bb- II-1 藥 物對健康的 影響、安全 用藥原則與 社區藥局。	1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影 響家庭消費的 傳播媒體等各 種因素。 家 E13 熟悉與 家庭生活相關 的社區資源。	

		與服務。					
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	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. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	Bb- II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	1c- II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c- II-2 表	Bd- II-2 技擊基本動作。 Ha- II-1 網 / 牆性球類	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識、辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做	無	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講

		<p>現增進團隊合作、友善的互動行為。</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-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>出老師指定的動作。</p> <p>高分組</p> <p>參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>		<p>解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十四週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p>	<p>4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p>	<p>Bb- II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1. 能了解社區藥局的功能。</p> <p>2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</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>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>十、我是小小防衛兵</p>	<p>1c- II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Bd- II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。</p> <p>2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>低分組</p> <p>參與課堂內討論，並說</p>	<p>無</p>	<p>【全班教學】</p> <p>中年級合班，由兩位老師共同授課，</p>

		<p>能。</p> <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>4. 能表現出聯合性的動作反應。</p> <p>5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</p>	<p>自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組</p> <p>參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>		<p>同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十五週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p>	<p>1a- II-2 了解促進健康生活的方方法。</p> <p>3a- II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p>	<p>Bb- II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1. 能了解社區藥局的功能。</p> <p>2. 能認識住家附近的社區藥局。</p> <p>3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。</p> <p>4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</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>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

	<p>貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>	<p>1c- II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd- II-2 技擊基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>無</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十六週	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO</p>	<p>1a- II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
	<p>貳、運動樂無窮</p>	<p>1d- II-1 認</p>	<p>Ga- II -1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以學會接棒的動作要領。 	<p>低分組</p>	<p>無</p>	<p>【全班教學】</p>

	十一、齊心協力	識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。	跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2. 可以和他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。		中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1a- II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	1d- II-1 認識動作技能	Cb- II-1 運動安全規	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和他人順利合作進行接力。	低分組 參與課堂內	無	【全班教學】 中年級合班，由兩

		<p>概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d- II-1 運用動作技能的練習策略。</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>則、運動增進生長知識。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</p> <p>4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。</p>	<p>討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組</p> <p>參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>		<p>位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	<p>2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a- II-2 注意健康問題所帶來的威</p>	<p>Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb- II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>1. 能了解所在社區的衛生狀況。</p> <p>2. 能認識登革熱的傳染途徑。</p> <p>3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。</p> <p>4. 能認識登革熱的症狀。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

		脅感與嚴重性。					
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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. 可以和他人合作進行大隊接力。 2. 於活動中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球比賽進行的方式。	低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。 高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。 由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1a- II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b- II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb- II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能認識防治登革熱的方法。 2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

		2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。					
	貳、運動樂無窮十二、閃躲高手	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。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-1 運用動作技能的練習。	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會相關的閃躲動作。 2. 運用閃躲動作完成闖關。 3. 於活動中展現閃躲的技巧。 4. 和他人互相合作進行演練。 	<p>低分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組 參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【全班教學】 中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第二十週	壹、健康齊步走四、社區健康 GO	1a- II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
	貳、運動樂無窮	2c- II-1 遵	Hb- II-1 陣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 	<p>低分組</p>	<p>【品德教育】</p>	<p>【全班教學】</p>

	十二、閃躲高手	<p>守上課規範和運動比賽規則。</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。</p>	<p>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。</p>	<p>2. 會使用球擊中目標物。</p> <p>3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。</p> <p>4. 能修正閃躲動作並表現出來。</p> <p>5. 了解躲避球比賽進行方式。</p> <p>6. 知道如何展現運動家精神。</p>	<p>參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p> <p>高分組</p> <p>參與課堂內討論，並說自己的想法，能夠做出老師指定的動作。</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>中年級合班，由兩位老師共同授課，同質性分組。</p> <p>由主教老師進行講解與示範，協同老師從旁協助未精熟同學，即時進行扶助。</p>
第二十一週	總複習			7.			

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)