

## 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)

114學年度【中】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、食在有營養 一、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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
	捌、健康好體能 一、樂跑健康打	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	<b>低組</b> ：能學會增加跑步速度的口訣，並能正確地完成60公尺跑及完成簡易運動後保健工作。 <b>高組</b> ：能學會增加跑步速度的口訣，並能正確地完成60公尺跑及運動後自行進行保健動作。	【安全教育】 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。

	<p>壹、食在有營養 二、認識營養素</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識營養素及其功能和食物來源。</li> <li>2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。</li> <li>3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</li> <li>4. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</li> <li>5. 遵守營養均衡的健康飲食原則。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p>	
<p>第二週</p>	<p>玖、跑跳過招大進擊 一、跑動活力躍</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。</li> <li>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3. 表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。</li> <li>4. 運用立定跳遠的動作練習策略。</li> <li>5. 表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能做出老師指定的動作，並能口頭表達自己的想法。 <b>高組</b>：能做出老師指定的動作，並能口頭表達自己的想法。</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>
<p>第三週</p>	<p>壹、食在有營養 三、聰明選食物</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</li> <li>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> <li>4. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。</li> <li>5. 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。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p>	

	<p>玖、跑跳過招大進擊 二、健康體適能</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動能幫助生長。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 描述參與模擬登山活動的感覺。</li> <li>5. 課後參與登山活動，增進體適能。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能做老師指定的動作，並能口頭表達自己的想法。 <b>高組</b>：能做老師指定的動作，並能口頭表達自己的想法。</p>	<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）。</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>
	<p>貳、戰勝病魔王 一、腸胃拉警報</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。</li> <li>2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。</li> <li>3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。</li> <li>4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。</li> <li>5. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。</li> <li>6. 認識病毒性腸胃炎和症狀。</li> <li>7. 知道病毒性腸胃炎的傳染方式。</li> <li>8. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
<p>第四週</p>	<p>拾、健康好體能 一、身體真奇妙</p>	<p>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>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識瑜伽。</li> <li>2. 練習簡易瑜伽動作。</li> <li>3. 練習親子瑜伽動作。</li> <li>4. 進行緩和結束動作</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能完成指定動作，並能口頭表達自己的想法。 <b>高組</b>：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E7 探究運動基本的保健。</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>

第五週	參、對抗惡視力 一、眼睛視茫茫	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
	拾、健康好體能 二、安全活動停看聽	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	<b>低組</b> ：能做出老師指定的動作。 <b>高組</b> ：能做出老師指定的動作，並做創意發想。		【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	參、對抗惡視力 二、護眼小專家	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 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. 知道近視對生活的影響。 2. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 3. 覺察近視對生活的影響。 4. 認識促進保護視力的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
	玖、跑跳過招大進擊 三、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。 5. 認識劈掌、上架的動作概念。 6. 認識武術進攻、防守的練習策略。 7. 主動參與、樂於嘗試活動。 8. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	<b>低組</b> ：參與課堂內討論。 <b>高組</b> ：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	貳、戰勝病魔王 二、眼睛生病了	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	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。	
	十一、嬉游樂舞鈴 一、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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-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。	<b>低組</b> ：完成100公尺跑步。 <b>高組</b> ：與他人進行100公尺的競賽。	【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。	【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
第八週	貳、戰勝病魔王 三、流感不要來	1a-II-2 認了解促進健康生活的方 法。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	觀察評量	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
	十二、躍動活力秀 一、支撐躍動	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認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、友善互動行為。 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. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 表現靜態和動作的支撐性動作。 3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課後自主學習。	<b>低組</b> ：能完成拋球的動作。 <b>高組</b> ：能操作用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	肆、拒菸拒酒拒檳榔 一、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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	十一、嬉游樂舞鈴 二、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。	<b>低組</b> ：能完成拋球的動作。 <b>高組</b> ：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。
第十週	肆、拒菸拒酒拒檳榔 二、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. 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. 注意嚼檳榔對健康的危害。 7. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。		【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

	十一、嬉游樂舞鈴 二、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. 團隊合作完成活動，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。	<b>低組</b> ：能完成拋球的動作。 <b>高組</b> ：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	肆、拒菸拒酒拒檳榔 三、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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
	十一、嬉游樂舞鈴 二、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。	<b>低組</b> ：能完成拋球的動作。 <b>高組</b> ：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。
第十二週	伍、安全小達人 一、居家安全面面觀	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	

	十二、球類遊戲王 一、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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。</li> <li>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</li> <li>4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。</li> <li>5. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>6. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</li> <li>7. 運用合作與競爭策略完成足球活動。</li> <li>8. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能與他人完成遊戲。</p> <p><b>高組</b>：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。由主教老師進行講解與示範，協同老</p>
第十三週	伍、安全小達人 二、交通安全我最行	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 察覺道路環境的潛在危險。</li> <li>2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</li> <li>3. 身體力行穿越道路的自我保護技能。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	
	十二、球類遊戲王 二、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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</li> <li>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能做老師指定的動作。</p> <p><b>高組</b>：能做老師指定的動作，並做創意發想。</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</p>
第十四週	伍、安全小達人 三、戶外安全有妙招	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨別戶外環境的危險因子。</li> <li>2. 了解戶外環境的安全注意事項。</li> <li>3. 與家人共同維護居家安全。</li> <li>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</li> <li>5. 了解戶外環境的安全注意事項。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	

	十二、球類遊戲王 二、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。	<b>低組</b> ：能做出老師指定的動作。 <b>高組</b> ：能做出老師指定的動作，並做創意發想。	【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	陸、急救小尖兵 一、傷口處理DIY	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	
	十二、球類遊戲王 三、趣味排球	1d-II-1 認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。 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. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	<b>低組</b> ：能做出老師指定的動作。 <b>高組</b> ：能做出老師指定的動作，並做創意發想。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	【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	陸、急救小尖兵 二、英勇救援隊	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	
第十六週	十二、球類遊戲王 三、趣味排球	1d-II-1 認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。 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球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	低組：能做出老師指定的動作。 高組：能做出老師指定的動作，並做創意發想。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	【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。
第十七週	柒、熱與火的危機 一、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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	

	十二、球類遊戲王 四、傳球達陣	1d-II-1 認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。 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 攻守入侵性運動相關的拍球、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. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	低組：能做老師指定的動作。 高組：能做老師指定的動作，並做創意發想。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	【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。
第十八週	柒、熱與火的危機 二、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. 遵守居家安全注意事項。 4. 檢查並改善居家用電方式。 5. 了解居家防火措施。 6. 了解滅火器的使用方法。 7. 遵守居家安全注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
	十二、球類遊戲王 五、傳球搬運工	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	低組：能做老師指定的動作。 高組：能做老師指定的動作，並做創意發想。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	【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。

	柒、熱與火的危機 二、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 在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防 颶措施及逃生避難基本技 巧。	1. 了解居家防火措施。 2. 遵守居家安全注意事項。 3. 檢查並改善居家防火措施。 4. 規畫家庭逃生計畫。 5. 了解公共場所防火措施。 6. 檢查公共場所防火措施。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注 意的安全。	
第十九週	十二、球類遊戲王 六、傳球高射砲	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-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運 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. 能正確的做出雙手傳高 球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並 讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運 用於遊戲中。	<b>低組</b> ：能做出老師指定 的動作。 <b>高組</b> ：能做出老師指定 的動作，並做創意發 想。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該 注意的安全。	<b>【全班教學】</b> 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。
第廿週	柒、熱與火的危機 三、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、 防颶措施及逃生避難 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。 4. 認識火災逃生避難的 原則和技巧。 5. 演練火災逃生避難的 原則和技巧。 6. 認識緩降機使用方 式。 7. 認識身上著火時的 處理方法。 8. 演練身上著火時的 處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。 <b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為	
	十二、球類遊戲王 七、打擊高手	1d-II-1 認識動作技能 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。 3c-II-1 表現聯合性 動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運 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. 能做出正確的打擊動 作。 2. 共同討論合適的場 地、球棒替代品及球 的材質。 3. 能思考擊球策略，並 運用於遊戲中。	<b>低組</b> ：能做出老師指定 的動作。 <b>高組</b> ：能做出老師指 定的動作，並做創意 發想。		<b>【全班教學】</b> 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。
第廿一週	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、成長時光機 一、我從哪裡來	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識新生命的誕生過程。</li> <li>2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。</li> <li>3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。</li> <li>4. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</li> <li>5. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。</li> <li>6. 能關懷和照顧家中的老年人。</li> <li>7. 能以健康的態度面對老化。</li> <li>8. 能了解人的一生各階段的變化。</li> <li>9. 能關懷和照顧家中的老年人。</li> <li>10. 能以健康的態度面對老化。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	陸、運動補給站 一、我是飛毛腿	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。</li> <li>2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。</li> </ol>	<b>低組</b> ：能正確地說出站立式起跑的要訣，並做出站立式起跑動作。 <b>高組</b> ：能正確地說出站立式起跑的要訣，並做出站立式起跑動作，且能與他人合作進行遊戲。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。	<b>【全班教學】</b> 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>第二週</p>	<p>壹、成長時光機 二、成長的奧妙</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p>	<p>1. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		
<p>陸、運動補給站 二、同心協力</p>	<p>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。</p>	<p>Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。</p>	<p><b>低組</b>：能正確地做出傳接棒的動作，並在競賽中展現運動家精神。 <b>高組</b>：能正確地做出傳接棒的動作，並能與他人合作進行遊戲，在競賽中展現運動家精神。</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>	

	<p>壹、成長時光機 三、一生的變化</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能關懷和照顧家中的老年人。</li> <li>2. 能以健康的態度面對老化。</li> <li>3. 能了解人的一生各階段的變化。</li> <li>4. 能關懷和照顧家中的老年人。</li> <li>5. 能以健康的態度面對老化。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生E2 理解人的身體與心理面向。 <b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
<p>第三週</p>	<p>柒、投擊奔極限 一、傳接投擲趣</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</li> <li>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。</li> <li>3. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。</li> <li>4. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能完成在固定範圍內完成接棒動作，並遵守接力規則，與同伴合作完成投擲動作 <b>高組</b>：能完成在固定範圍內完成接棒動作，並且表現主動參與的興趣。遵守接力規則，與同伴合作完成投擲動作。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>

	<p>貳、迎向青春 一、相處萬花筒</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並表現增進人際關係的技能。</li> <li>2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。</li> <li>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。</li> <li>4. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。</li> <li>5. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	
<p>第四週</p>	<p>柒、投擊奔極限 一、傳接投擲趣</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</li> <li>2. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。</li> <li>3. 認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</li> <li>4. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能完成在固定範圍內完成接棒動作，並遵守接力規則，與同伴合作完成投擲動作 <b>高組</b>：能完成在固定範圍內完成接棒動作，並且表現主動參與的興趣。遵守接力規則，與同伴合作完成投擲動作，並且說出同學優點。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>

	<p>貳、迎向青春 二、青春你我他</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 認識月經的成因。</li> <li>3. 認識月經的週期。</li> <li>4. 了解月經來臨時的處理方法。</li> <li>5. 了解夢遺的成因與因應方式。</li> <li>6. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	
<p>第五週</p>	<p>柒、投擊奔極限 二、耐力小鐵人</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識馬拉松的由來。</li> <li>2. 認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</li> <li>3. 認識跑走循環的活動要領。</li> <li>4. 描述校園馬拉松的跑步感受。</li> <li>5. 養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能做出老師指定的動作，定能養成慢跑的習慣。 <b>高組</b>：能正確做出耐力跑的呼吸節奏及技巧，並掌握跑走循環要領，且養成慢跑的習慣。</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>
<p>第六週</p>	<p>貳、迎向青春 三、尊重與保護自我</p>	<p>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。</p>	<p>Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。</li> <li>2. 尊重自己和別人的身體。</li> <li>3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。</li> <li>4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。</p>	

	柒、投擊奔極限 二、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運用在生活中。	<b>低組</b> ：參與課堂內討論。 <b>高組</b> ：參與課堂內討論，並進行分享。	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	<b>【全班教學】</b> 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	參、健康滿點 一、腸胃舒服沒煩惱	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。 3. 知道生活習慣與疾病的關係。 4. 培養促進消化道健康的習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	柒、投擊奔極限 三、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。	<b>低組</b> ：參與課堂內討論。 <b>高組</b> ：參與課堂內討論，並進行動作演示。	<b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。	<b>【全班教學】</b> 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	參、健康滿點 二、健康好厝邊	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【資訊教育】</b> 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	柒、投擊奔極限 三、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。	<b>低組</b> ：參與課堂內討論。 <b>高組</b> ：參與課堂內討論，並進行動作演示。	<b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。	<b>【全班教學】</b> 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。

	參、健康滿點 三、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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第九週	捌、歡樂運動會 一、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。	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。	低組：能運用肢體展現直線與曲線的造型。 高組：能運用肢體配合不同水平及方向展現不同的造型。	【品德教育】 品E6 同理分享。	【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。
	參、健康滿點 四、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。 3. 了解罹患肺炎的自我照護方法。 4. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5. 展現預防肺炎的行為。 6. 清楚宣告預防肺炎的決心。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第十週	陸、運動補給站 三、繩的力量	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。	低組：能進行蹲跳及開合跳連續8次以上。 高組：能進行蹲跳及開合跳連續8次以上，並與同學共同合作完成團體跳繩。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	【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>參、健康滿點 五、就醫好習慣</p>	<p>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。</p>	<p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識正確就醫的原則和注意事項。</li> <li>2. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。</li> <li>3. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>捌、歡樂運動會 二、迎接運動會</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動會的儀式與相關活動。</li> <li>2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。</li> <li>3. 認識運動會相關比賽規則。</li> <li>4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。</li> </ol>	<p><b>低組</b>：能透過團體合作與分工，完成指定工作。 <b>高組</b>：能透過團體合作與分工，完成工作，並利用策略完成運動會的準備活動。</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法E3 利用規則來避免衝突。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>
<p>第十二週</p>	<p>肆、天然災害知多少 一、天搖地動</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會地震發生時的緊急應變方法。</li> <li>2. 演練地震避難技巧。</li> <li>3. 注意地震可能帶來的災害。</li> <li>4. 學會地震發生時的緊急應變方法。</li> <li>5. 演練地震避難技巧。</li> <li>6. 注意地震可能帶來的災害。</li> <li>7. 實施居家防震措施。</li> <li>8. 了解居家安全角落。</li> <li>9. 製作家庭防災卡。</li> <li>10. 學會準備緊急避難物品。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

	捌、歡樂運動會 三、海洋之舞	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。 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。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	<b>低組</b> ：能正確做出基本舞步動作。 <b>高組</b> ：能正確地做出基本舞步動作並完成動作組合。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	<b>【全班教學】</b> 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
第十三週	肆、天然災害知多少 二、火災真可怕	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 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. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	捌、歡樂運動會 三、海洋之舞	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。 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。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 3. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 4. 認識運動會時應表現的團體規範。	<b>低組</b> ：能正確做出基本舞步動作，並完成動作組合。 <b>高組</b> ：能正確地做出基本舞步動作並且完成創意動作組合發想。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	<b>【全班教學】</b> 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
第十四週	肆、天然災害知多少 二、火災真可怕	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

	<p>玖、一起來PLAY 一、籃球輕鬆玩</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>低組</b>：能做出籃球基本動作，並表現出運球及護球的動作技巧。 <b>高組</b>：能做出籃球基本動作，並表現出運球、護球及傳接球的動作技巧，且能與同學合作完成活動。</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>
	<p>肆、天然災害知多少 三、小小救護員</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。</p>	
<p>第十五週</p>	<p>玖、一起來PLAY 二、你丟我閃</p>	<p>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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。</p>	<p><b>低組</b>：能做出擲、接及閃躲動作，並能與同學進行練習。 <b>高組</b>：能做出擲、接及閃躲動作，並能與同學進行練習。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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	肆、天然災害知多少 四、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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解颱風可能造成的災害。</li> <li>學習各項防颱工作。</li> <li>了解因應颱風來臨應採取的行動。</li> <li>了解遭遇颱風時的注意事項。</li> <li>了解颱風可能造成的災害。</li> <li>學習各項防颱工作。</li> <li>了解因應颱風來臨應採取的行動。</li> <li>了解遭遇颱風時的注意事項。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
	玖、一起來PLAY 二、你丟我閃	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。</li> <li>表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。</li> <li>運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</li> </ol>	<b>低組</b> ：能做 出擲、接及 閃躲動作， 並能與同學 進行練習。 <b>高組</b> ：能做 出擲、接及 閃躲動作， 並能與同學 進行練習。	【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。
第十七週	伍、垃圾變少了一、垃圾大麻煩	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。	Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	<ol style="list-style-type: none"> <li>分析日常垃圾的來源。</li> <li>了解垃圾對環境的污染。</li> <li>覺察垃圾造成環境污染後，對人類健康的危害。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	

	<p>玖、一起來PLAY 二、你丟我閃</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>低組</b>：能做出擲、接及閃躲動作，並能與同學進行練習。 <b>高組</b>：能做出擲、接及閃躲動作，並能與同學進行練習。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>
<p>第十八週</p>	<p>伍、垃圾變少了一、垃圾大麻煩</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 2. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 3. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>	
	<p>玖、一起來PLAY 三、球球來襲</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>低組</b>：能做出擲、滾球技巧。 <b>高組</b>：能做出擲、滾球技巧，並做創意發想。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E6 同理分享。</p>	<p><b>【全班教學】</b> 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>

	<p>伍、垃圾變少了 二、垃圾分類小達人</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>十、水中悠游 一、海中浮潛真有趣 二、泳池安全擺第一</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2. 了解各項浮潛的用具使用方法。 3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。</p>	<p><b>低組</b>：能做老師指定的動作，並能遵守泳池安全規範。 <b>高組</b>：能做老師指定的動作，並進行水域安全的反思。</p>	<p>【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 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>	<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>
	<p>伍、垃圾變少了 二、垃圾分類小達人</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。 4. 了解回收垃圾可作為資源再利用。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p>	
<p>第廿週</p>	<p>十、水中悠游 三、雙腳打水我最行</p>	<p>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-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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p><b>低組</b>：能做老師指定的動作，並能遵守泳池安全規範。 <b>高組</b>：能做老師指定的動作，並進行創意發想。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</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>
<p>第廿一週</p>	<p>總複習</p>						

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)