

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 二 年級 健康 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	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	發表	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.認識自己的特點。 2.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。	觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.透過認識自己的優點，喜歡自己。	互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第四週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

第五週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.認識飲酒的危害。 2.願意以言語和行動表達對家人的關愛。	問答 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第六週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第七週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第八週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

		3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。					
第九週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十一週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	發表 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十二週	第二單元生活保健有一套	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1.舉例說明正確的穿鞋	發表	【品德教育】	

	套 第二課照顧我的身體	響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	自評	品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3.願意養成不憋尿的健康習慣。	自評 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十四週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。	發表	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第十五週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第十六週	第三單元健康的生活環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活	Ca-I-1 生活中與健康相	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活	

	第一課學校環境與健康	態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	關的環境。	2.養成健康的學校生活的習慣。		節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
第十七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十八週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.發覺影響社區環境的生活態度與行為。	紙筆測驗	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十九週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。	問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第二十週	第三單元健康的生活環境	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。	自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣	

	第二課社區環境與健康	識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	關的環境。	2.願意使用社區健康資源促進健康。		與德行。	
第廿一週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	自評 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第廿二週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	自評 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

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	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。	發表 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。					
第二週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.運用同理心，推測對方可能的想法。 2.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	實作 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第三週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第四週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。	實作 觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第五週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.了解維持良好人際關係的方法。 2.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。	實作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

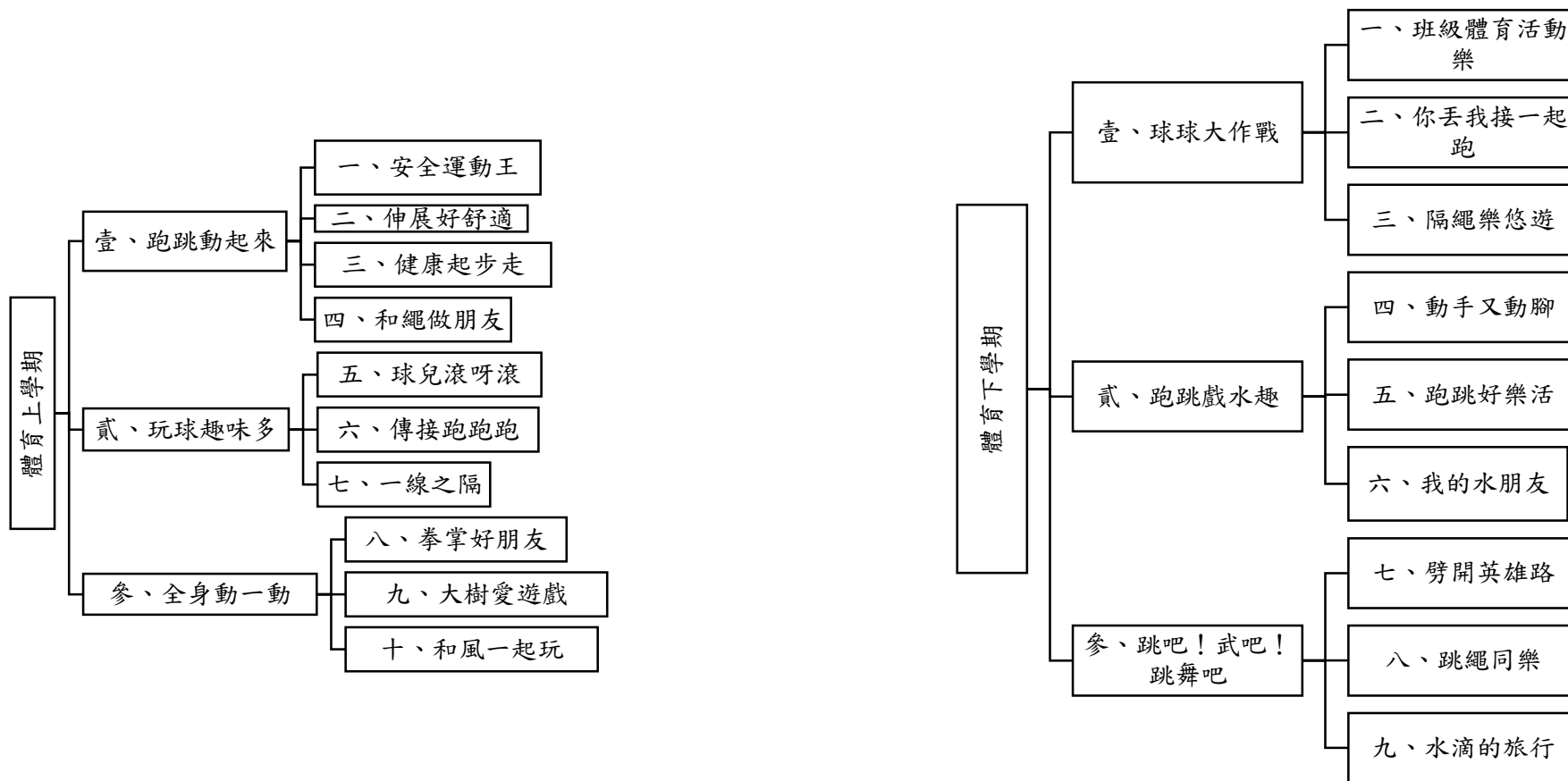
		互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		3.願意和朋友和諧相處。			
第六週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識六大類食物，並舉例說明。	問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	問答 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	發表 紙筆測驗	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第九週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

		態度與行為。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	則。			
第十週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能於引導下，於生活中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	發表 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十二週	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。	問答 演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.嘗試練習正確的刷牙技巧。	演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

		健康技能。					
第十四週	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 2.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十五週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	問答 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十六週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十七週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	問答 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十八週	第四單元保健小學堂 第二課去過過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。	問答 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

		導下，於生活中操作簡易的健康技能。	健康的自我覺察與行為表現。				
第十九週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第二十週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。 3.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	演練 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第廿一週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。 3.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	演練 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

體育課程架構表（混齡課程一、二年級）



體育領域教學計畫表（混齡課程）

一、普通班-國小(表七之一)

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	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。	● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第二週	第四單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	● 操作評量 ■ 低組：學會簡易的徒手伸展操動作 ■ 高組：體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組
第三週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	● 觀察評量 ■ 低組：內場排成一排，從起點開始，沿著跑道滿跑 1-2 圈 ■ 高組：能完成走路與跑步的正確姿勢。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組
第四週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	● 操作評量 ■ 低組：能完成走路與跑步的正確姿勢。 ■ 高組：與同伴合作結合跑步	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組

					技能並完成指令活動。		
第五週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.結合跑步技能進行活動。 2.遊戲時能表現出安全的行為。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組:能完成走路與跑步的正確姿勢。 ■ 高組:與同伴合作結合跑步技能並完成指令活動。 ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組:能說出遊戲時什麼是安全和危險的行為。 ■ 高組:能在情境下演示遊戲下安全和危險的行為。 	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	課程輪替、合班同質性分組
第六週	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 4.體驗握繩、甩繩的動作要領。 5.學會個人甩繩的基本動作。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組:能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組:能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組

第七週	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	● 觀察評量 ■ 低組:運用滾球技能完成活動。 ■ 高組:應用滾球動作處理練習及遊戲問題。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第八週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。	● 操作評量 ■ 低組:完成跑步及傳球的基本動作 ■ 高組:學會簡易的傳接球動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第九週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.學會簡易拋、擲球的動作。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	● 操作評量 ■ 低組:練習傳、拋、擲球的基本動作。 ■ 高組:練習簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第十週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 3.覺察棒球守備的基本概念。	● 操作評量 ■ 低組:完成傳、拋、擲球的基本動作 ■ 高組:完成簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組

					<ul style="list-style-type: none"> ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能說出體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 ■ 高組：覺察並表達棒球守備的基本概念。 		
第十一週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注探索隔網的感受。 ■ 高組：用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第十二週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：體驗徒手拋球與接球過繩。 ■ 高組：觀察他人的動作技巧，學習他人長處。 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第十三週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：練習完成跑步及傳球的基本動作。 ■ 高組：練習網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之基本動作。 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組

第十四週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：拋球過繩的動作。 ■ 高組：完成網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之基本動作。 ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能說出體驗同伴運用工具合作接球的樂趣。 ■ 高組：能說出用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的正向表達。 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、合班同質性分組
第十五週	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注學習動作基本技能。 ■ 高組：能專注並完成模仿武術的敬禮動作。 	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	課程輪替、合班同質性分組
第十六週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能體驗在地面做出靜態平衡動作。 	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	課程輪替、合班同質性分組

		體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		互動、認真學習。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高組：體驗與同學共同完成造型模仿體驗多元性身體活動的樂趣。 		
第十七週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：練習靜態和動態平衡動作。 ■ 高組：練習靜態和動態平衡動作及身體的造型模仿。 	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	課程輪替、合班同質性分組
第十八週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索平衡木的高度。 2.嘗試在平衡木上行走。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：探索平衡木的高度並練習行走。 ■ 高組：完成在平衡木上行走。 ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能說出身體模仿造型的樂趣。 ■ 高組：能說出用心與同伴合作造型模仿秀過程的感受並學習正面表達。 	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	課程輪替、合班同質性分組
第十九週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注學習動作基本技能。 ■ 高組：能專注並完成模仿氣球伸展與收縮的動作。 	【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。	課程輪替、合班同質性分組

		動。		作。 5.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。			
第二十週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識風車的玩法。 2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。	● 操作評量 ■ 低組：練習模仿風車做出身體的繞轉。 ■ 高組：練習模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第二十一週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	● 操作評量 ■ 低組：完成模仿風車做出身體的繞轉。 ■ 高組：配合音樂練習模仿風吹動、小草擺動的律動。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第二十二週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 配合音樂做出連續的身體律動。 2. 願意在課後從事身體活動。	● 操作評量 ■ 低組：完成模仿風車做出身體的繞轉。 ■ 高組：配合音樂完成模仿風吹動、小草擺動的律動。 ● 口語評量 ■ 低組：能說出身體擺動的要領。 ● 高組：感受並學習正面表達本學期最有趣的活動課程單元。	【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。	課程輪替、合班同質性分組

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	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第二週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地練習跑壘。	● 操作評量 ■ 低組：練習基本控球的動作。 ■ 高組：練習基本控球動作並練習跑壘技能。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第三週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地進行傳接。 2.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	● 操作評量 ■ 低組：能在運動場上完成接傳及控球動作。 ■ 高組：能學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作的技能。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第四週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、	1.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2.學習進行守備／跑分	● 操作評量 ■ 低組：能在簡易運動場地進行跑壘和傳接的	【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。	課程輪替、合班同質性分組

		重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	綜合型遊戲。 ■ 高組：能完成進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作的技能 ● 口語評量 ■ 低組：能描述動技能基本常識。 ■ 高組：能在情境下演示基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
第五週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第六週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	● 操作評量 ■ 低組：能完成走路與跑步的正確姿勢。 ■ 高組：與同伴合作結合跑步技能並完成指令活動。	【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。	課程輪替、合班同質性分組
第七週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後	● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。	【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	課程輪替、合班同質性分組

		全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。 	為)。	
第八週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 2.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能體驗手腳協調、支撐與攀爬能力的入門遊戲。 ■ 高組：能完成手腳協調、支撐與攀爬能力的入門遊戲。 ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：描述參與休閒運動後的感受。 ■ 高組：能說明攀爬技巧與安全規範。 	【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）。	課程輪替、合班同質性分組
第九週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。 	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組
第十週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：簡易的投擲動作並描述動作技能。 	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班同質性分組

		真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		務。 3.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 4.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 5.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 6.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 7.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高組：能快快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務 ● 口語評量 ■ 低組：描述參與擲不同物品時，身體動作與力量的改變的感受。 ■ 高組：能說明積極參與學習活動的感受並欣賞他人的表現。 		
第十一週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。 	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組
第十二週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 ■ 低組：能體驗閉氣與同伴在水中進行遊戲。 ■ 高組：能完成掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組
第十三週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.在水中閉氣並藉物漂浮。 2.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 ■ 低組：練習在水中閉氣並藉物漂浮。 ■ 高組：能完成 	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、合班同質性分組

		體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			<p>掌握在水中閉氣並藉物漂浮。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能說出在水中遊戲的體驗。 ■ 高組：能說明基本韻律呼吸的技巧。 		
第十四週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.與同伴友善互動並認真學習。	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。 	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、合班同質性分組
第十五週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧 第一課劈開英雄路	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會獨立式和仆腿式站法。 2.與同伴友善互動並認真學習。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：練習弓步劈掌、馬步劈掌、獨立式和仆腿式站法。 ■ 高組：能完成弓步劈掌、馬步劈掌、獨立式和仆腿式站法。 ● 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：描述體驗武術動作技能的感受。 ■ 高組：與同伴友善互動並認真學習的感受。 	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、合班同質性分組
第十六週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動	<ul style="list-style-type: none"> ● 態度評量 <ul style="list-style-type: none"> ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	課程輪替、合班同質性分組

		賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。		
第十七週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第二課平衡好身手	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	● 操作評量 ■ 低組：練習支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 ■ 高組：能完成練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 ● 口語評量 ■ 低組：描述體驗支撐、平衡動作技能的感受 ■ 高組：與同伴友善互動並認真學習的感受。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	課程輪替、合班同質性分組
第十八週	第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	● 操作評量 ■ 低組：學會雙人跳繩的起跳時機。 ■ 高組：能完成雙人跳繩的動作技巧。 ● 口語評量 ■ 低組：描述體驗武術動作技能的感受 ■ 高組：與同伴友善互動並認真學習的感受。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	課程輪替、合班同質性分組

<p>第十九週</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第四課水滴的旅行</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。</p>	<p>● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講並注意安全的練習。 ■ 高組：能專注課堂學習並積極參與協助他人進行活動。</p>	<p>【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行</p>
<p>第二十週</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第四課水滴的旅行</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>● 操作評量 ■ 低組：練習同高低水平的移動動作或造型。 ■ 高組：能練習利用彩帶不同波浪的造型和不同高低水平的移動動作或造型。</p>	<p>【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p>	<p>課程輪替、合班同質性分組</p>
<p>第二十一週</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第四課水滴的旅行</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>● 操作評量 ■ 低組：練習同波浪的造型技巧。 ■ 高組：能利用彩帶揮出不同的波浪造型。 ● 口語評量 ■ 低組：描述體驗模仿動作技能的感受。 ■ 高組：與同伴</p>	<p>【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p>	

					友善互動並認真學習的感受。		
--	--	--	--	--	---------------	--	--