

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)

114 學年 四 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	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。	發表 實作	【品德教育】	
第二週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 願意改善個人營養不均衡的問題。 2. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	實作	【品德教育】	

		性。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。					
第三週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。	發表實作	【品德教育】	
第四週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2. 遵守營養均衡的健康飲食原則。	發表實作	【品德教育】	
第五週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	了解食物的健康安全消費訊息與方法。	發表實作	【品德教育】	

第六週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因 應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健 康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健 康安全消費 的訊息與方 法。	1. 運用生活技能 「做決定」，選購 健康又安全的食 物。 2. 在生活中運用健 康安全消費的訊息 與方法，選購健康 又安全的食物。	實作 總結性評量	【品德教育】	
第七週	第二單元拒菸拒酒拒 檳榔 第一課菸與煙的真相	1b-II-1 認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。 2a-II-2 注 意健康問題 所帶來的威 脅感與嚴重 性。 3b-II-3 運 用基本的生活 技能，因 應不同的生 活情境。	Bb-II-2 吸 菸、喝酒、 嚼檳榔對健 康的危害與 拒絕技巧。	1. 認識一手菸、二 手菸、二手菸。 2. 注意吸菸對健康 的危害。	發表 實作	【資訊教育】	
第八週	第二單元拒菸拒酒拒 檳榔 第一課菸與煙的真相	1b-II-1 認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。 2a-II-2 注 意健康問題	Bb-II-2 吸 菸、喝酒、 嚼檳榔對健 康的危害與 拒絕技巧。	1. 認識電子煙。 2. 運用生活技能 「批判性思考」， 破除電子煙的迷 思。 3. 認識禁菸場所。	實作 演練	【資訊教育】	

		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。					
第九週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b- II -1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	演練 實作	【資訊教育】	
第十週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b- II -1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 認識檳榔的組成。 2. 注意嚼檳榔對健康的危害。 3. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	演練 實作	【資訊教育】	

<p>第十一週</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>演練 實作</p>	<p>【法治教育】</p>	
<p>第十二週</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 2. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p>	<p>實作 自評</p>	<p>【法治教育】</p>	
<p>第十三週</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p>	<p>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-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</p>	<p>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。</p>	<p>實作 發表</p>	<p>【安全教育】</p>	

			急救處理方法。				
第十四週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 演練灼燙傷的急救處理方法。 2. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	演練實作	【安全教育】	
第十五週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	發表實作	【安全教育】	
第十六週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解居家防火措施。 2. 了解滅火器的使用方法。 3. 遵守居家安全注意事項。	發表	【安全教育】	
第十七週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與	1. 了解居家防火措施。 2. 遵守居家安全注意事項。	實作	【安全教育】	

		2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3. 檢查並改善居家防火措施。 4. 規畫家庭逃生計畫。			
第十八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解公共場所防火措施。 2. 檢查公共場所防火措施。	發表實作	【安全教育】	
第十九週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。	演練實作	【安全教育】 【防災教育】	
第二十週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 2. 演練火災逃生避難的原則和技巧。 3. 認識緩降機使用方式。	演練實作	【安全教育】 【防災教育】	

		所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。					
第二十一週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識身上著火時的處理方法。 2. 演練身上著火時的處理方法。	演練 總結性評量	【安全教育】 【防災教育】	

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	發表 實作	【品德教育】	

			巧。				
第二週	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	問答 演練	【品德教育】	
第三週	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 2. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	自評 實作	【品德教育】	
第四週	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透	Db-II-1 男女性殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。	問答	【品德教育】	

		過模仿學習，表現基本的自我調適技能。					
第五週	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 認識月經的成因。 2. 認識月經的週期。 3. 了解月經來臨時的處理方法。	問答	【品德教育】	
第六週	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 了解夢遺的成因與因應方式。 2. 面對並調適青春所產生的心理與生理狀況。	實作演練	【品德教育】	
第七週	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生	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	發表實踐	【性別平等教育】	

		活技能，因應不同的生活情境。		己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。			
第八週	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 尊重自己和別人的身體。 3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	發表實作	【性別平等教育】	
第九週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 學會地震發生時的緊急應變方法。 2. 演練地震避難技巧。 3. 注意地震可能帶來的災害。	演練實作	【安全教育】	
第十週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題	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	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。	實作演練	【安全教育】	

		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。	火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。			
第十一週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。	發表 演練	【安全教育】	
第十二週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 2. 了解如何處理傷口。	實作 演練	【安全教育】	
第十三週	第二單元天然災害知多少	1a-II-2 了解促進健康	Ba-II-1 居家、交通及	1. 了解颱風可能造成的災害。	發表 問答	【安全教育】	

	第三課颱風來襲	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。	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。	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。			
第十四週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颱風時的注意事項。	發表問答	【安全教育】	
第十五週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識呼吸系統的構造和功能。 2. 覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3. 了解呼吸系統的保健方法。 4. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	問答	【品德教育】	

第十六週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-1 覺 察健康受到 個人、家 庭、學校等 因素之影 響。	Da-II-2 身 體各部位的 功能與衛生 保健的方 法。	1.了解呼吸系統的 保健方法。 2.了解可能傷害呼 吸系統的行為。	演練 實作	【品德教育】	
第十七週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1a-II-2 了 解促進健康 生活的方 法。 2a-II-2 注 意健康問題 所帶來的威 脅感與嚴重 性。 4a-II-2 展 現促進健康 的行為。	Fb-II-2 常 見傳染病預 防原則與自 我照護方 法。	1.認識肺炎的成 因、症狀和傳染方 式。 2.注意肺炎所帶來 的威脅感和嚴重 性。	發表 演練	【品德教育】	
第十八週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1a-II-2 了 解促進健康 生活的方 法。 2a-II-2 注 意健康問題 所帶來的威 脅感與嚴重 性。 4a-II-2 展 現促進健康 的行為。	Fb-II-2 常 見傳染病預 防原則與自 我照護方 法。	1.了解罹患肺炎的 自我照護方法。 2.展現生病時的照 護方法，照顧自己 或家人。	發表 演練	【品德教育】	
第十九週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1a-II-2 了 解促進健康	Fb-II-2 常 見傳染病預	1.展現預防肺炎的 行為。	發表 實作	【品德教育】	

		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。	防原則與自 我 照 護 方 法。	2. 清楚宣告預防肺 炎的決心。			
第二十週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	1b- II -1 認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。 2b- II -1 遵 守健康的生 活規範。 4a- II -1 能 於日常生活中，運用健 康資訊、產 品與服務。	Fb- II -3 正 確 就 醫 習 慣。	1. 認識正確就醫的 原則和注意事項。 2. 演練正確就醫的 步驟，了解正確就 醫對健康的重要 性。 3. 檢視自己的就醫 行為，並遵守就醫 的原則。	發表 演練	【品德教育】	
第二十一週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	1b- II -1 認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。 2b- II -1 遵 守健康的生 活規範。 4a- II -1 能 於日常生活中，運用健 康資訊、產 品與服務。	Fb- II -3 正 確 就 醫 習 慣。	1. 認識正確就醫的 原則和注意事項。 2. 演練正確就醫的 步驟，了解正確就 醫對健康的重要 性。 3. 檢視自己的就醫 行為，並遵守就醫 的原則。	發表 演練	【品德教育】	

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	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 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. 認識健康餐盤原 則，了解六大類食 物每日適當攝取 量。	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德 行。	
第二週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 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. 覺察個人生活中 的飲食是否符合健 康餐盤原則。	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德 行。	
第三週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 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. 願意改善個人飲 食習慣。 2. 運用生活技能 「自我健康管理與 監督」，改進飲食 習慣。 3. 在生活中落實健 康餐盤原則。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德 行。	
第四週	第一單元飲食聰明選	2a-Ⅱ-1 覺察健	Ea-Ⅱ-2 飲食搭	1. 覺察影響個人飲	發表	【品德教育】	

	第二課飲食學問大	康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	食選擇的因素。 2. 覺察不同的家庭飲食型態。		品 E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察個人飲食習慣是否健康。 3. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	1. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。	發表	【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。	

		3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	及朋友良好溝通與相處的技巧。				
第八週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識生長發育的變化與意義。	發表實作	【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。	
第九週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解促進生長發育的健康行動。 2. 了解良好的衛生習慣。 3. 運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 4. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。	發表實作	【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。	
第十週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 覺察每個人生長發育的速度不同。 2. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	演練	【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。	

		情境。					
第十一週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	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。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。 3. 透過行動對家人表達愛。 4. 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	發表實作	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第十二週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區健康活動。	發表實作	【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	
第十三週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	1. 認識社區環境污染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區污染問題。	發表實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	
第十四週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	1. 願意以實際行動改善社區污染問題。	發表實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	
第十五週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	1. 認識社區環境污染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。	實作	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。	
第十六週	第三單元快樂的社區	2a-II-2 注意健	Ca-II-1 健康社	1. 認識社區環境污	實作	【環境教育】	

	第二課社區環保	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。	區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。		環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。	
第十七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 了解並遵守安全用藥原則。	發表實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十八週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 了解並遵守安全用藥原則。 2. 認識衛生所服務。	實作發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十九週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 了解藥物的保存方法。 2. 了解並演練過期藥品處理原則。	發表演練	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第廿週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 了解中藥用藥安全原則。 2. 認識社區藥局服務。 3. 在生活中運用社區藥局服務。	發表實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第廿一週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安	1. 了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理	發表總結性評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注	

	友	法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	全用藥原則與社區藥局。	方法。 2. 了解避免再次藥物過敏的方法。		意的安全。	
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	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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-1 自我健 康狀態檢視方法 與健康行為的維 持原則。 Fb-II-2 常見傳 染病預防原則與 自我照護方法。	1. 認識流行性感 冒的症狀和傳染 方式。 2. 注意流行性感 冒帶來的威脅感 與嚴重性。 3. 透過身體的症 狀，檢視個人健 康狀態。	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活 習慣與德行。	
第二週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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-1 自我健 康狀態檢視方法 與健康行為的維 持原則。 Fb-II-2 常見傳 染病預防原則與 自我照護方法。	1. 了解流行性感 冒的自我照護方 法。 2. 展現生病時的 照護方法，照顧 自己或家人。	發表 演練	【品德教育】 品E1 良好生活 習慣與德行。	
第三週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	1a-II-2 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。 3b-II-3 運用基	Eb-II-1 健康安 全消費的訊息與 方法。 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-2 常見傳	1. 了解預防流行 性感 冒的方法。 2. 展現預防流行 性感 冒的方法。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活 習慣與德行。	

		本的生活技能，因應不同的生活情境。	染病預防原則與自我照護方法。				
第四週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	1a-II-2 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	1a-II-2 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。 7. 反省並表現促進健康的行為。			
第七週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識假性近視的成因。 2. 認識近視的成因。 3. 覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。	發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 了解保健眼睛的方法。 2. 願意改進錯誤用眼習慣。 3. 在生活中展現保健眼睛的行為。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第九週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	1a-II-2 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。 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. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

第十週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	1a-II-2 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。 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. 覺察生活中可能 造成聽力損 傷的行為。 2. 了解保健耳朵 的方法。 3. 在生活中展現 保健耳朵的 行為。	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	
第十一週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	1a-II-2 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。 3a-II-2 能於生 活中獨立操 作基本的健 康技能。	Da-II-2 身體各 部位的功能 與衛生保健 的方法。	1. 認識乳齒和恆 齒。 2. 認識不同種類 牙齒的名稱 和功能。	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	
第十二週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	1a-II-2 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。 3a-II-2 能於生 活中獨立操 作基本的健 康技能。	Da-II-2 身體各 部位的功能 與衛生保健 的方法。	1. 了解牙線的使用 方法。 2. 演練使用牙線 潔牙。 3. 在生活中使用 牙線保健牙 齒。	演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	
第十三週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	1a-II-2 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。	Da-II-2 身體各 部位的功能 與衛生保健 的方法。	認識牙線使用對 健康維護的 重要性。	發表 總結性評 量	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	

		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。					
第十四週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。	發表	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十五週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 2. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	發表演練	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十六週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。	發表自評	【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。	

		4a-II-2 展現促進健康的行為。					
第十七週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 的潛在危機與安 全須知。	1. 了解過馬路的安全 注意事項。 2. 注意未遵守交通 安全可能發生的危 險。 3. 演練安全過馬路 的方法。 4. 過馬路時遵守交 通安全守則。	發表 演練	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注 意的安全。	
第十八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 的潛在危機與安 全須知。	1. 了解乘坐機車的 安全注意事項。 2. 了解搭乘公車的 安全注意事項。 3. 注意未遵守交通 安全可能發生的危 險。 4. 乘坐機車、搭乘 公車時遵守交通安 全守則。	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。	
第十九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	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。 2b-II-1 遵守健 康的生活規範。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 的潛在危機與安 全須知。	1. 了解預防中暑的 方法。 2. 了解預防蚊蟲叮 咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫 的方法。 4. 了解避免被時咬 的方法。 5. 了解不能隨意食 用野生菇類。 6. 了解土石流可能 造成的災害。 7. 了解避免被雷擊 的方法。 8. 注意未遵守居家	演練 發表	【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。	

				與戶外安全守則可能發生的危險。 9. 願意遵守居家與戶外安全守則。			
第廿週	第三單元安心又安全 第四課居家安全	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。 2b-II-1 遵守健 康的生活規範。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 的潛在危機與安 全須知。	1. 了解居家安全的 注意事項。 2. 注意未遵守居家 與戶外安全守則可 能發生的危險。 3. 願意遵守戶外安 全守則。	發表 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。	
第廿一週	第三單元安心又安全 第四課居家安全	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。 2b-II-1 遵守健 康的生活規範。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 的潛在危機與安 全須知。	1. 了解居家安全的 注意事項。 2. 注意未遵守居家 與戶外安全守則可 能發生的危險。 3. 願意遵守戶外安 全守則。	發表 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。	

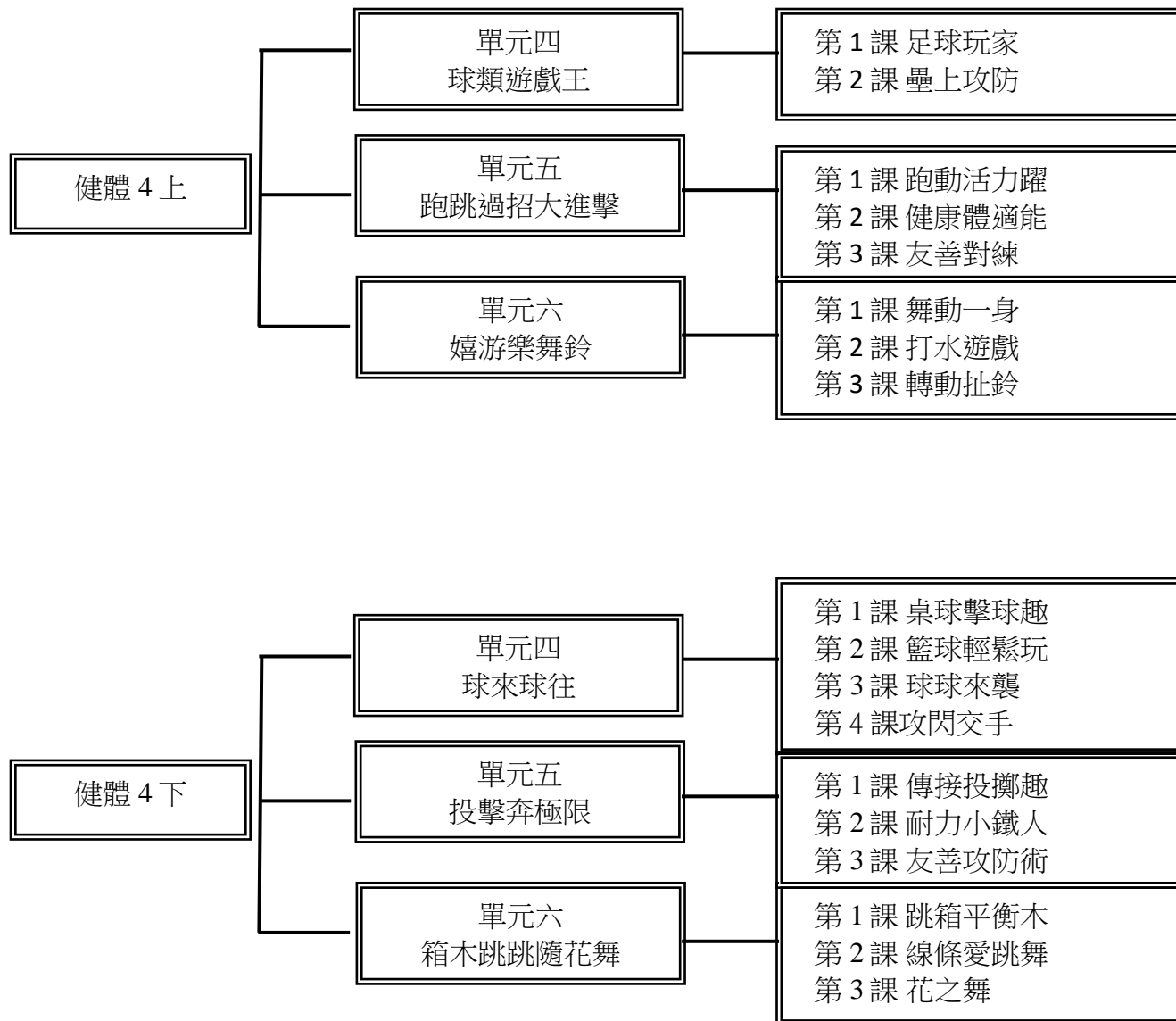
備註：

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(未實施者無須填列)：
 - (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)

一、普通班-國小(表七之一)

114 學年 四 年級 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	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。	操作 發表 低成就組：能自己盤球、踢球。 高成就組：能盤球、踢球並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班異質性 分組
第二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。	操作 觀察 低成就組：能自己盤球、踢球。 高成就組：能盤球、踢球並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班異質性 分組
第三週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊	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. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。	操作 發表 低成就組：能自己完成踢球、停球的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班異質性 分組

		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。	3. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 4. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	高成就組：能踢球、停球並與同學合作對練。		
第四週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	操作發表 低成就組：能自己完成拋接球的動作。 高成就組：能拋接球並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第五週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	操作發表 低成就組：能自己完成拋接球的動作。 高成就組：能拋接球並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第六週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	操作發表 低成就組：能自己完成傳接球的動作。 高成就組：能傳接球並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組

第七週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2. 認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑的動作。 5. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。	操作 發表 低成就組：能自己完成快速跑的動作。 高成就組：能完成快速跑的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第八週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識快速跑、彎道跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 表現快速跑、彎道跑的動作。 4. 運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。	操作 發表 低成就組：能自己完成快速跑的動作。 高成就組：能完成快速跑的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第九週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現障礙跑、線梯創意跑跳的動	操作 觀察 低成就組：能自己完成彎道跑的動作。 高成就組：能完成彎道跑的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組

				作。 4. 運用障礙跑的動作練習策略。			
第十週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。 4. 運用立定跳遠的動作練習策略。 5. 表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。	操作 發表 低成就組：能自己完成彎道跑的動作。 高成就組：能完成彎道跑的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十一週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	透過體適能檢測，了解個人體適能表現。	操作 實作 低成就組：能完成立定跳遠的動作。 高成就組：能完成立定跳遠的動作並表現線梯創意跑跳。	【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、 合班異質性 分組
第十二週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正	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	1. 了解運動能幫助生長。 2. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動	發表 實作 低成就組：能完成立定跳遠的動作。 高成就組：能	【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、 合班異質性 分組

		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。	動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	計畫。 3.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 4.描述參與模擬登山活動的感覺。 5.課後參與登山活動，增進體適能。	完成立定跳遠動作並表現線梯創意跑跳。		
第十三週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	操作發表 低成就組：能自己完成武術橫肘、劈掌的動作。 高成就組：能完成武術橫肘、劈掌的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第十四週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.主動參與、樂於嘗試活動。 4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	操作發表 低成就組：能自己完成武術橫肘、劈掌的動作。 高成就組：能完成武術橫肘、劈掌的動作並與同學合作對練。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、合班異質性分組
第十五週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。	操作發表 低成就組：能	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為	課程輪替、合班異質性分組

		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-2 土風舞遊戲。	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。	自己完成肢體創作動作。 高成就組：能肢體創作動作並與同學合作情境創作。	主題之藝術表現。	
第十六週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 2. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。	操作發表 低成就組：能自己完成肢體創作動作。 高成就組：能肢體創作動作並與同學合作情境創作。	【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。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十七週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 與同學合作，完成列車舞。 2. 與同學合作，完成列車遊戲。	操作 運動撲滿 低成就組：能自己完成肢體創作動作。 高成就組：能肢體創作動作並與同學合作情境創作。	【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。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十八週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 認識打水技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己或他人打水動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	操作發表 低成就組：能自己完成游泳打水動作。 高成就組：能游泳打水並與同學合作持浮板打水。	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	課程輪替、 合班異質性 分組

				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。			
第十九週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 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。	操作發表 低成就組：能自己完成游泳打水動作。 高成就組：能游泳打水並與同學合作持浮板打水。	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	課程輪替、合班異質性分組
第廿週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 認識趴浪運動基本裝備、基本動作。 2. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 3. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 4. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	操作發表 低成就組：能自己完成游泳打水動作。 高成就組：能游泳打水並與同學合作持浮板打水。	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	課程輪替、合班異質性分組
第廿一週	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-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。	操作發表 低成就組：能自己完成扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴的動作。 高成就組：能完成扯鈴握棍方式、起鈴後	【品德教育】 品E6 同理分享。	課程輪替、合班異質性分組

				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。	運鈴的動作並與同學合作對練。		
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	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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. 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身體活動。	操作 發表 低成就組:能完成正手擊球、發球動作成功率 50%。 高成就組:能完成正反手擊球、發球動作成功率 75%。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第二週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍	1. 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要	操作 發表 低成就組:能	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

		1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	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身體活動。	完成正手擊球、發球動作成功率 50%。 高成就組：能完成正反手擊球、發球動作成功率 75%。		
第三週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	操作 發表 低成就組：能完成運球、傳接球動作成功率 50%。 高成就組：能完成運球、傳接球動作成功率 75%。	【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、 合班異質性 分組
第四週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊	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	操作 發表 低成就組：能完成運球、傳接球動作成功率 50%。	【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、 合班異質性 分組

		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。	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。	高成就組：能完成運球、傳接球動作成功率 75%。		
第五週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現擲球、滾球的動作技能。 3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	操作 實作 低成就組：能完成擲球、滾球動作成功率 50%。 高成就組：能完成擲球、滾球動作成功率 75%。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第六週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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 低成就組：能完成閃躲球、傳接球動作成功率 50%。 高成就組：能完成閃躲球、傳接球動作成功率 75%。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第七週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技	問答 操作 低成就組：能完成接棒、快跑、換手、交棒動作。 高成就組：能完成接棒、快跑、換手、交棒動作，並完成由外側超越	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

				能。	對手動作。		
第八週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 2. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 3. 認識接力完離開跑道的的方法。 4. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 5. 表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。	操作 問答 低成就組:能完成接棒、快跑、換手、交棒動作。 高成就組: 能完成接棒、快跑、換手、交棒動作，並完成由外側超越對手動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第九週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 2. 表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 3. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。 4. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。	操作 發表 低成就組:能使用較輕鉛球，表現原地投擲動作。 高成就組: 能使用較重鉛球，完成原地及行進投擲動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 2. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。	操作 實作 低成就組:能使用較輕鉛球，表現原地投擲動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

		3c-II-1 表現聯合性動作技能。		3. 認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 4. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	高成就組：能使用較重鉛球，完成原地及行進投擲動作。		
第十一週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識馬拉松的由來。 2. 認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3. 認識跑走循環的活動要領。 4. 描述校園馬拉松的跑步感受。 5. 養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。	問答 操作 低成就組：能於400秒內完成800公尺跑步。 高成就組：能以正確呼吸節奏於300秒內完成800公尺跑步。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十二週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 了解提升心肺適能的好處及方法。 2. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 3. 了解運動與身體活動對保健的重要性。 4. 將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	發表 實作 低成就組：能於400秒內完成800公尺跑步。 高成就組：能以正確呼吸節奏於300秒內完成800公尺跑步。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十三週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動	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，	操作 發表 低成就組：能完成進退、攻防基本步伐。 高成就組：能	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

		作技能的練習策略。		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。	完成進退、攻防基本步伐，及配合衝、橫、劈、架、踢擊聯合技能。		
第十四週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 運用武術與技擊動作技能的練習策略。 2. 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	操作發表 低成就組：能完成進退、攻防基本步伐，及配合衝、橫、劈、架、踢擊聯合技能。 高成就組：能完成進退、攻防基本步伐，及配合衝、橫、劈、架、踢擊聯合技能，並綜合武術與技擊動作練習。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第十五週	第六單元箱木跳跳隨 花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2. 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4. 願意於課後持續	操作發表 低成就組：能完成跳箱與平衡木基本動作。 高成就組：能完成跳箱與平衡木基本及綜合動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

				練習，並分享身體活動的心得。			
第十六週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2. 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	操作發表 低成就組:能完成跳箱與平衡木基本動作。 高成就組:能完成跳箱與平衡木基本及綜合動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性分組
第十七週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 2. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 3. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	操作發表 低成就組:能完成跳箱與平衡木基本動作。 高成就組:能完成跳箱與平衡木基本及綜合動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性分組
第十八週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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	操作觀察 低成就組:能運用肢體展現基本直線與曲線造型動作。 高成就組:能運用肢體配合不同水平與方向，基本及綜合動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性分組

				的造型，表現聯合性動作技能。			
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 2. 表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。	操作 觀察 低成就組:能運用肢體展現基本直線與曲線造型動作。 高成就組: 能運用肢體配合不同水平與方向，基本及綜合動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 認識「花之舞」舞蹈的背景。 2. 認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3. 認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5. 表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	操作 觀察 低成就組:能表現花之舞基本舞步。 高成就組: 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組
第廿一週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 認識「花之舞」舞蹈的背景。 2. 認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3. 認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊	操作 觀察 低成就組:能表現花之舞基本舞步。 高成就組: 表現「花之舞」舞蹈的舞步與	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班異質性 分組

				形。 5. 表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	舞序的動作技能。		
--	--	--	--	---	----------	--	--

備註：

4. 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。
5. 議題融入填表說明：
 - (6) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (7) 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。
 - (8) 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。
 - (9) 縣訂議題：失智症。
 - (10) 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。
6. **混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：**
 - (5) 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。
 - (6) 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。
 - (7) 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)
 - (8) **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)**