

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 學年度 五 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	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2. 覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 了解預防傳染病的原則和措施。 4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。	問答 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第二週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 了解預防傳染病的原則和措施。 2. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。	問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第三週	第一單元健康樂活我	1a-III-2 描述	Db-III-4 愛滋	1. 了解肺結核的症	實作	【品德教育】	

	當家 第一課疾病不要來	生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	狀、自我檢測和預防方法。 2. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。 3. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。	發表	品 E1 良好生活習慣與德行。	
第四週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 2. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1. 了解愛滋病的傳染途徑。 2. 覺知傳染病對健康的威脅與嚴重性。 3. 培養接納與關懷愛滋病患者的態度。	實作 問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣	1. 澄清與愛滋病相關的迷思。 2. 培養接納與關懷愛滋病患者的態	實作 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	度。			
第七週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的影響與嚴重性。 2. 了解造成高度近視的原因。 3. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 4. 自我反省並修正個人的用眼習慣。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解造成乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的 原因。 2. 了解並表現促進視力健康的行動。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第九週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 自我反省並修正個人的用眼習慣。 2. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 3. 運用「目標設定」和「自我監督	實作 實踐	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		與管理」技能，實踐促進健康的習慣改善計畫。 4. 認識洗牙與牙齒矯正。 5. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 6. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。			
第十週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 認識洗牙與牙齒矯正。 2. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。 3. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。	發表實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。 2. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。 3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。 4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 5. 覺知喝酒對健康的影響。	發表演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	

第十二週	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2. 認識毒品的特性與危害。 3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。	發表 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十三週	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 2. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。	演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十四週	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 2. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 3. 主動表現遠離毒品的行動。 4. 認同拒絕毒品的	實作 演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

		引導下，表現基本的決策與批判技能。		行為。			
第十五週	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2. 主動表現並培養拒毒的健康生活。 3. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。	演練 實作	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十六週	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 2. 了解職業無性別之分。 3. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	實作 發表	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十七週	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2. 理解避免造成事故傷害發生的方法。 3. 公開表達對冒險行為的看法。 4. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 5. 主動表現預防校園事故傷害的方	實作 發表	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

				法。 6.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。			
第十八週	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 2.主動表現預防校園事故傷害的方法。 3.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	實作 自評	【安全教育】 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十九週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 4.主動表現預防事故傷害的安全行動。	自評 發表	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第廿週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。 3.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。	發表 演練	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

		訊、產品與服務。					
第廿一週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。 2. 演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。	演練 總結性評量	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

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	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 認識家庭成員的角色與責任。 2. 認同關愛家人的生活方式。 3. 主動表現關愛家人的行動。 4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。	實作 發表	【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。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第二週	第一單元健康幸福一	1a-III-3 理解	Aa-III-2 人生	1. 認識更年期的生	實作	【家庭教育】	

	家人 第二課關懷家人	促進健康生活的 方法、資源 與規範。 3b-III-2 獨立 演練大部分 的人際溝通互動 技能。 4a-III-1 運用 多元的健康資 訊、產品與服 務。	各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Aa-III-3 面對 老化現象與死 亡的健康態 度。	理、心理轉變。 2.理解更年期的保 健方法。 3.認同健康面對老 化的態度。		家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現 象，思考生命的價 值。	
第三週	第一單元健康幸福一 家人 第二課關懷家人	3b-III-1 獨立 演練大部份 的自我調適技 能。 3b-III-2 獨立 演練大部分 的人際溝通互動 技能。 4a-III-1 運用 多元的健康資 訊、產品與服 務。	Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Aa-III-3 面對 老化現象與死 亡的健康態 度。	1.理解照顧老年人 的方法。 2.運用多元的健康 資訊、產品與服 務，照顧老年人、 失智長者。 3.主動表現照顧老 年人的行動。 4.運用生活技能 「人際溝通」，獨 立演練與老年人、 失智長者溝通的情 境。	實作 演練	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現 象，思考生命的價 值。	
第四週	第一單元健康幸福一 家人 第二課關懷家人	3b-III-1 獨立 演練大部份 的自我調適技 能。 3b-III-2 獨立 演練大部分 的人際溝通互動 技能。 4a-III-1 運用 多元的健康資 訊、產品與服 務。	Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Aa-III-3 面對 老化現象與死 亡的健康態 度。	1.認識失智症。 2.運用多元的健康 資訊、產品與服 務，照顧老年人、 失智長者。 3.運用生活技能「人 際溝通」，獨立演 練與老年人、失智 長者溝通的情境。 4.運用生活技能 「自我調適」，健 康面對死亡。	發表 實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活 中生老病死的現 象，思考生命的價 值。	
第五週	第一單元健康幸福一	1a-III-3 理解	Aa-III-1 生長	1.理解青春期常見	演練	【品德教育】	

	家人 第三課青春快樂行	促進健康生活的 方法、資源 與規範。 3b-III-1 獨立 演練大部份的 自我調適技 能。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	發育的影響因 素與促進方 法。 Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Db-III-1 青春 期的探討與常 見保健問題之 處理方法。	保健問題的處理方 法。 2. 運用生活技能 「自我覺察」，覺 察青春期的生理、 心理轉變。 3. 運用生活技能 「自我健康管 理」，擬定經期保 健計畫。 4. 願意培養青春 期保健的生活型 態。	實作	品 E6 同理分享。	
第六週	第一單元健康幸福一 家人 第三課青春快樂行	1a-III-3 理解 促進健康生活的 方法、資源 與規範。 3b-III-1 獨立 演練大部份的 自我調適技 能。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	Aa-III-1 生長 發育的影響因 素與促進方 法。 Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Db-III-1 青春 期的探討與常 見保健問題之 處理方法。	1. 理解青春期常見 保健問題的處理 方法。 2. 願意培養青春 期保健的生活型 態。 3. 面對青春期的 心理轉變，運用 生活技能「自我 調適」，肯定並 悅納自己。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第七週	第一單元健康幸福一 家人 第三課青春快樂行	1a-III-3 理解 促進健康生活的 方法、資源 與規範。 3b-III-1 獨立 演練大部份的 自我調適技 能。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	Aa-III-1 生長 發育的影響因 素與促進方 法。 Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Db-III-1 青春 期的探討與常 見保健問題之 處理方法。	1. 認識生長發育的 影響因素與促進 方法。 2. 了解健康自主 管理的原則與方 法。 3. 運用生活技能 「自我健康管理 與監督」，擬定 長高計畫。 4. 運用生活技能 「目標設定」， 設定長高計畫的 目標。	實作 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				<p>5. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> <p>6. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>7. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>8. 自我反省與修正長高計畫的行動。</p>			
第八週	第二單元健康安全飲食 第一課健康飲食	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>1. 描述飲食問題對健康的影響。</p> <p>2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。</p> <p>3. 願意培養健康飲食的生活型態。</p> <p>4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p>	實作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第九週	第二單元健康安全飲食 第一課健康飲食	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>1. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>2. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p> <p>3. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。</p>	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十週	第二單元健康安全飲食	1a-III-2 描述	Ea-III-1 個人	1. 對照生活中的健	實作	【品德教育】	

	食 第一課健康飲食	生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	康需求，尋求適用的生活技能。 2. 了解健康自主管理原則與方法。 3. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。		品 E6 同理分享。	
第十一週	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 理解健康飲食原則。 2. 願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3. 認識多元飲食文化。 4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 5. 願意尊重多元飲食文化。	發表 實作	【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 發展學習不同文化的意願。	
第十二週	第二單元健康安全飲食 第三課飲食危機處理	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 認識異物梗塞急救處理步驟。 2. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 3. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 4. 理解異物梗塞的預防方法。	演練 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

第十三週	第二單元健康安全飲食 第三課飲食危機處理	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活 情境中，主動表現基礎健康 技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一 氧化碳中毒、異物梗塞急救 處理方法。	1. 認識一氧化碳中毒急救 處理步驟。 2. 覺知一氧化碳中毒所 造成的威脅感與嚴重性。 3. 流暢的操作一氧化碳 中毒急救處理步驟。 4. 理解一氧化碳中毒的 預防方法。	演練發表	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救 項目。	
第十四週	第三單元保護地球動 起來 第一課環保愛地球	2a-III-1 關注健康議題受 到個人、家庭、學校與社 區等因素的交互作用之影 響。 3b-III-4 能於不同的生活 情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康 資訊、產品與服務。	Ca-III-1 健康環境的交互 影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與 及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服 務與產品的選擇方法。	1. 覺知地球暖化所造成 的威脅感與嚴重性。 2. 關注地球暖化受到 個人、家庭、學校與社 區等因素的交互作用影 響。	發表實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會 對生活、社會及環境造 成衝擊。 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	第三單元保護地球動 起來 第一課環保愛地球	2a-III-1 關注健康議題受 到個人、家庭、學校與社 區等因素的交互作用之影 響。 3b-III-4 能於不同的生活 情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康 資訊、產品與服務。	Ca-III-1 健康環境的交互 影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與 及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服 務與產品的選擇方法。	1. 覺察產品或消費的 碳足跡，描述生活行為 對環境的影響。 2. 理解節能減碳方法。	發表實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會 對生活、社會及環境造 成衝擊。 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。	

		訊、產品與服務。					
第十六週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 理解綠色消費概念與方法。 2. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。 3. 運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。 4. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。 5. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 6. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。	實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。	
第十七週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。 2. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 3. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。	實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。	
第十八週	第三單元保護地球動起來	1a-III-3 理解促進健康生活	Ca-III-1 健康環境的交互	1. 認識水汙染的來源，覺知水汙染對	發表 實作	【環境教育】	

	第二課環境汙染面面觀	的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	健康的危害。 2. 理解減少水汙染的方法。 3. 自我反省與修正減少水汙染的行動。 4. 認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。		環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十九週	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	1. 認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。 2. 多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。 3. 理解減少空氣汙染的方法。 4. 自我反省與修正減少空氣汙染的行動。 5. 認識生活技能「做決定」的基本步驟。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。 7. 認識空氣品質指標。 8. 認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。	發表實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第廿週	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環	1. 覺察對聲音的感受，認識噪音。 2. 覺知噪音對健康的危害。	發表實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。	

		2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	境污染的來源與形式。	3. 理解噪音防制方法。 4. 自我反省與修正減少噪音的行動。 5. 認識生活技能「問題解決」的基本步驟。 6. 運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。 7. 認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。		環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第廿一週	第三單元保護地球動起來 第二課環境污染面面觀	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 覺察對聲音的感受，認識噪音。 2. 覺知噪音對健康的危害。 3. 理解噪音防制方法。 4. 自我反省與修正減少噪音的行動。 5. 認識生活技能「問題解決」的基本步驟。 6. 運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。 7. 認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。	實作 總結性評量	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

備註：

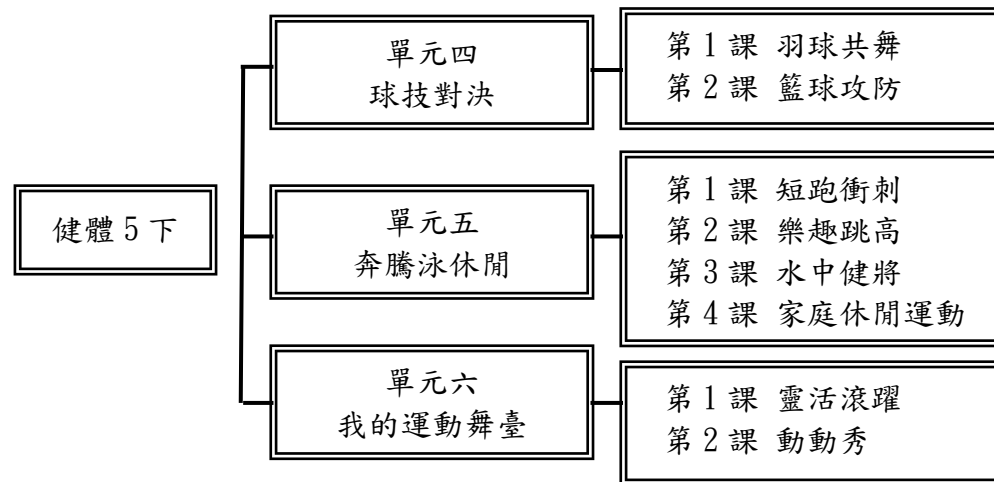
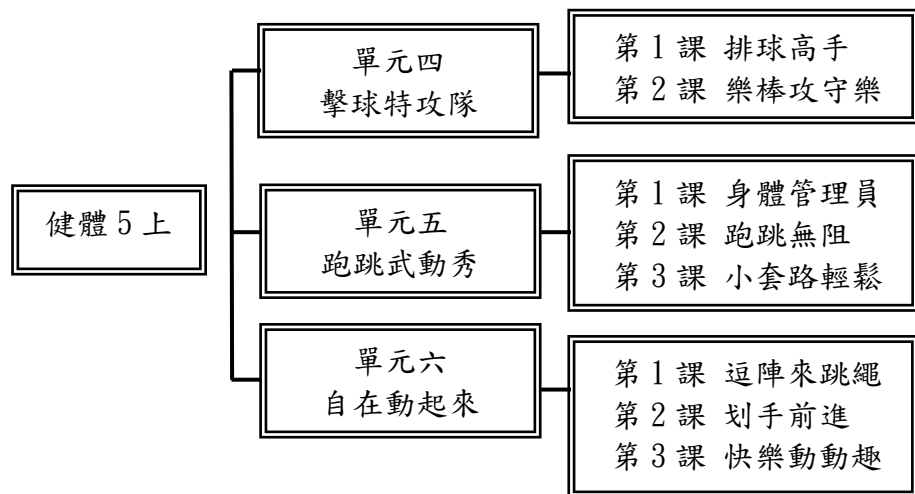
1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：

- (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 學年度 五 年級 體育 領域教學計畫表

體育課程架構表



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	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 分析自己或他人排球動作技能的正確	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成低手傳球動作，高手傳球成功率達 50%。 高成就組：能完成低手傳球動作，高手傳球成功率達 75%；能簡單描述動作錯誤與修正方式。	【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

				性。			
第二週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手發球的動作要領。 2. 表現排球低手發球的動作技能。 3. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 4. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 5. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 6. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	實際操作 低成就組：低手發球成功率達 50%；能在遊戲中嘗試基本防守站位。 高成就組：低手發球成功率達 75%；能正確運用基本進攻與防守策略，並主動與隊友合作。	【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
第三週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。	實際操作 低成就組：能完成標準揮棒姿勢並擊球成功 1 次；能參與跑壘與接球練習。 高成就組：能穩定揮棒擊球成功率 60% 以上；能正確傳接球與完成一套跑壘流程。	【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
第四週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。	實際操作 口頭評量 低成就組：能說出基本比賽規則 3 項以上；能於演練中完成基本傳接球。 高成就組：能清楚說明進攻／防守策略；於小組對抗中做出適當應對與溝通。	【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
第五週	第四單元擊球特攻隊	1c-III-1 了解	Hd-III-1 守備	1. 了解樂樂棒球比賽	實際操作	【品德教育】	課程輪替、

	第二課樂棒攻守樂趣多	運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 6. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。	低成就組：能正確完成擊球與跑壘流程；能在隊友提示下完成傳球或防守任務。 高成就組：能自主判斷進攻或防守時機並做出正確選擇；能引導隊友合作完成策略。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	合班同質性分組
第六週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2. 了解促進體適能的運動種類與建議。 3. 擬定體適能提升運動計畫。	實際操作 口頭評量 低成就組：能描述個人體適能現況（如耐力、肌力、柔軟度等）並說出一項促進方式。 高成就組：能分析個人體適能強弱，擬定 1 週體適能運動計畫，具體可執行。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 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	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動	1. 了解運動相關營養知識。 2. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 4. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5. 養成規律運動習	實際操作 口頭評量 低成就組：能列舉 2 種與運動有關的健康飲食原則；說出一項維持運動習慣的具體做法。 高成就組：能擬定一套簡單的飲食與運動計畫；能描述自己在	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、 合班同質性分組

		阻礙。	安全教育、運動精神與運動營養知識。	慣，維持動態生活。	執行計畫中面臨的挑戰與因應策略。		
第八週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。	實際操作 低成就組：能完成正確傳接棒動作 2 次以上；了解搶跑道的概念。 高成就組：能流暢完成傳接棒並配合隊形前進；能設計合理的棒次排列順序。	【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
第九週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 2. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 3. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 4. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	實際操作 口頭評量 低成就組：能配合隊伍完成一輪大隊接力賽跑，並遵守接力規則。 高成就組：能完成正確傳接棒流程、依棒次完成任務，並在活動後回饋調整策略。	【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	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 5. 在活動中表現跳遠	實際操作 低成就組：能完成基本的助跑與起跳動作；願意嘗試不同步數的助跑。 高成就組：能流暢完成助跑→踩板→起跳的連貫動作；能測量並記錄個人最佳距離並進行改進。	【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

				流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 6. 學會測量跳遠距離。 7. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。			
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 低成就組：能模仿基本武術動作（如馬步、弓步），動作完整度達60%以上。 高成就組：能流暢完成基本武術動作，具備穩定身體控制與姿勢準確性。	【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
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 低成就組：能記住並完成完整一套武術功操流程，動作順序正確。 高成就組：能展現武術功操的力道與節奏感，並維持動作一致性與穩定度。	【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
第十三週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	實際操作 低成就組：能配合教師節奏完成一套動作；願意反覆練習改善動作細節。 高成就組：能主動調整動作幅度與細節，展現身體控制與協調的進步。	【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

		演的能力。					
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 3. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 4. 願意在課後從事武術活動的練習。	實際操作 低成就組：能與同伴合作編排簡單武術動作組合，並勇於嘗試表演。 高成就組：能結合所學設計1分鐘以上武術動作，並於展演中展現自信與穩定。	【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
第十五週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。	實際操作 低成就組：能完成基本單跳與交叉跳動作各3次以上。 高成就組：能穩定完成跳繩組合動作（如單腳跳、開合跳等），並控制節奏與連續性。	【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
第十六週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。 2. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 4. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 5. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	實際操作 低成就組：能與同伴完成2人以上團體跳繩3次以上；能模仿簡單創意跳法。 高成就組：能與團隊創作跳繩組合，流暢演出含變化的團體跳繩隊形與動作。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	第六單元自在動起來	1d-III-1 了解	Gb-III-2 手腳	1. 了解捷泳手部動作	實際操作	【海洋教育】	課程輪替、

	第二課划手前進	運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。	低成就組：能模仿划手動作並於岸上連續做出 5 次以上正確動作。 高成就組：能分析並修正自己或他人的划手動作，展現水中滑流暢度。	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息活動的知識與技能。	合班同質性分組
第十八週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 表現認真參與的學習態度。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	實際操作 低成就組：能正確進行水中行走與嘗試捷泳划手配合打水。 高成就組：能完成至少 5 公尺的連續划水動作，維持呼吸節奏與身體平衡。	【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息活動的知識與技能。	課程輪替、 合班同質性分組
第十九週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 4. 願意利用課餘時間從事親水活動。	實際操作 低成就組：能完成划水與打水基本協調配合；願意嘗試閉氣練習。 高成就組：能游出至少 7 公尺距離並展現正確呼吸技巧，具備自主練習動機。	【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息活動的知識與技能。	課程輪替、 合班同質性分組
第廿週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國	1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人動作。	實際操作 低成就組：能模仿機器人基本肢體動作並參與隊形變化。	【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

		運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	土風舞。	3. 表現創意與舞蹈展演的能力。	高成就組：能設計創意機器人動作，並與隊形變化做出一致性與節奏感。		
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 2. 表現《愉快的舞者》的基本舞步。 3. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 4. 和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 5. 表現創意與舞蹈展演的能力。 6. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	實際操作 低成就組：能表現舞蹈基本舞步與簡單動作，配合音樂完成段落演出。 高成就組：能展現完整舞蹈動作、隊形與節奏配合，並於欣賞與回饋中表達觀點。	【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	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3. 認識羽球構造。 4. 了解並表現執羽球的動作要領。 5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6. 比較自己或他人羽	實際操作 低成就組：能正確握拍，完成正手擊球與發球；能說出羽球拍與羽球的基本構造。 高成就組：正反手擊球與發球成功率達70%；能指出同學擊球錯誤並提出修正建議；熱身時能創意運用羽球拍與球。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

				球動作技能的正確性。 7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。			
第二週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。	實際操作 低成就組：能完成正手或反手發球，並於比賽中嘗試採取進攻動作。 高成就組：正反手發球成功率達 80%；能在比賽中應用簡單策略如吊球或邊線進攻；課後自我練習並紀錄成果。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第三週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成定點投籃與上籃動作；嘗試跑動接球。 高成就組：投籃動作連續成功率達 60%；能與隊友進行兩人擋拆並解釋其原理；提出他人動作的改善建議。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第四週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、	實際操作 低成就組：能在練習中穩定完成定點與跑	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	基礎戰術。	兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	動接球投籃。 高成就組：能結合試探步與投籃，並靈活運用於攻防練習；在活動中展現策略性思考（如空間運用）。		
第五週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	實際操作 口頭評量 低成就組：能執行連續動作組合如運球+上籃；態度積極。 高成就組：能與隊友討論策略，並於小比賽中實踐；能清楚分析一次進攻失敗的原因。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第六週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。	實際操作 低成就組：能穩定表現基本技能，並持續投入課後練習。 高成就組：展現技能整合與實戰應用能力；能與同儕合作提升隊伍表現，並做角色分工。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

				略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。			
第七週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成正確的蹲踞式起跑動作並參與短跑活動。 高成就組：能完成完整短跑流程（起跑、加速、終點）；能比較自身與他人起跑動作差異並提出改善建議。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第八週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。	實際操作 口頭評量 低成就組：能穩定完成短跑流程；課後練習並能敘述學習心得。 高成就組：能分析提升跑步效率的策略並應用於實踐；跑步表現達個人最佳紀錄。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第九週	第五單元奔騰泳休閒	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、	1. 了解跳高的動作要	實際操作	【品德教育】	課程輪替、

	第二課樂趣跳高	運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	跳與投擲的基本動作。	領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	口頭評量 低成就組：嘗試完成剪式跳高，能說出基本技巧。 高成就組：動作協調性佳，能成功跨越設置高度；能分析並修正起跳與落地時的問題。	品 E6 同理分享。	合班同質性分組
第十週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	實際操作 口頭評量 低成就組：能穩定進行跳高活動並願意挑戰。 高成就組：展現技術與穩定性進步；能提出跳高中遇到的挑戰與解決策略。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	實際操作 口頭報告 低成就組：能完成划手與換氣基本動作，前進 5-10 公尺。 高成就組：能划手換氣協調，前進 15 公尺以上並換氣 3 次以上；能觀察他人動作錯誤並給予建議。	【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、 合班同質性分組
第十二週	第五單元奔騰泳休閒	1c-III-1 了解	Cc-III-1 水域	1. 了解並表現捷泳划	實際操作	【海洋教育】	課程輪替、

	第三課水中健將	運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	口頭評量 低成就組：技能逐漸熟練，願意主動請求指導與回饋。 高成就組：動作連貫流暢；能規劃每週自主練習目標與進度。	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。	合班同質性分組
第十三週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。 6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。	實際操作 口頭評量 低成就組：能完成基本泳姿，並表現團隊合作精神。 高成就組：溯溪體驗中展現協調與穩定控制力，並主動協助隊友；能討論溯溪安全規範。	【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、 合班同質性分組
第十四週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要	Ce-III-1 其他休閒運動進階	1. 了解正手擲盤的動作要領。	實際操作 口頭評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生	課程輪替、 合班同質性分組

		素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	低成就組：能完成正手擲盤並接住一次飛盤。 高成就組：能熟練正手反手擲盤並於活動中展現反應與策略；能分析飛盤軌道與技巧關聯。	活相關的社區資源。	
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽的動作要領。 2. 比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽動作的正確性。 3. 創作和展演踢毽組合動作。 4. 分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 5. 透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	實際操作 口頭評量 低成就組：能嘗試基本毽子動作（踢毽、膝毽等）。 高成就組：能連續完成三種組合動作，並創作組合套路；能清楚描述創作過程與美感體驗。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	課程輪替、 合班同質性分組
第十六週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	實際操作 低成就組：能完成支撐或滾翻等基本體操技巧。 高成就組：技能表現穩定且姿勢標準；能自我評量進步點與不足處。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、	實際操作 口頭評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

		素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	躍、旋轉與騰躍動作。	騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	5 低成就組：能參與複合技巧如支撐+旋轉。 高成就組：能創作技巧串連並表現於活動中；能教導他人完成技巧。		
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	實際操作 口頭評量 低成就組：積極完成活動並表現學習成果。 高成就組：進行成果展示並提供他人建設性回饋；展現自主練習紀錄。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	實際操作 口頭評量 低成就組：能參與創作舞並完成基本動作串連。 高成就組：能統整動作變化並設計主題舞蹈；能明確分享情緒表達與創作動機。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組
第廿週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。	實際操作 口頭評量 低成就組：能學習基本舞步並與同儕配合	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

		2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	土風舞。	3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	完成一次舞蹈。 高成就組： 舞步穩定，表情與節奏感自然；能觀察並分享舞蹈文化特色。		
第廿一週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	實際操作 低成就組： 能完成舞蹈展演並表現尊重與投入。 高成就組： 在展演中展現團隊默契與創意變化，並帶領團隊完成演出。	【品德教育】 品 E6 同理分享。	課程輪替、 合班同質性分組

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)