

## 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 學年度三年級健康與體育領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免 填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原 則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進 飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	發表 實作	【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。	
第二週	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.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選 擇。 5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食 品廣告內容。	發表 演練	【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。	
第三週	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	Aa-II-1 生長 發育的意義與 成長個別差 異。	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。 3.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	

		<p>下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p>	<p>4.了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5.了解良好的衛生習慣。</p> <p>6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。</p> <p>7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。</p> <p>8.覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>		<p>重自己與他人的權利。</p>
第四週	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第二課人生進行曲</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>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> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	發表 實作	<p>【家庭教育】</p> <p>E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>
第五週	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第一課社區新體驗</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	發表 實作	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>
第六週	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第二課社區環保</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	發表 實作	<p>【環境教育】</p> <p>E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p>
第七週	<p>第三單元快樂的社區</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥</p>	<p>1.了解並遵守安全用藥原則。</p>	發表 實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討</p>

	第三課社區藥師好朋友	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。	原則與社區藥局。	2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。		日常生活應該注意的安全。 【失智症】	
第八週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	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。	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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	操作發表	【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。	

第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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。 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	操作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。	操作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		的身體活動。		6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。			
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	發表實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	操作發表	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	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	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。			
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	操作發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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)
		學習表現	學習內容				

							填)
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。 4.了解流行性 感冒的自我照 護方法。 5.展現生病時 的照護方法， 照顧自己或家 人。	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-2 常見 傳染病預防原 則與自我照護 方法。	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。 3.覺察自我健 康狀態，認識 健康行為的維 持原則。 4.運用生活技 能「自我健康 管理」，預防 生病。 5.了解口罩的 健康安全消費 訊息與方法。 6.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。	
第三週	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，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。	發表 實作	【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。 【失智 症】	
第四週	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	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。 4.了解保健眼 睛的方法。 5.願意改進錯 誤用眼習慣。	發表 實作	【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。	

		個人的健康習慣。		6.在生活中展現保健眼睛的行為。			
第五週	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。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。	發表 演練	【品德教 育】 品E1 良好 生活習慣與 德行。	
第六週	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-1 演練基本 的健康技能。	Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	發表 實作	【品德教 育】 品E1 良好 生活習慣與 德行。	
第七週	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。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.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	Ba-II-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。	1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.了解過馬路的安全注意事項。 3.演練安全過馬路原則。 4.認識行人穿越馬路的設施。 5.了解乘坐機車的安全注意事項。	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	

		健康的行為。		6.了解搭乘公車的安全注意事項。 7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。		全。	
第九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、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。 10.了解避免在浴室內發生事故的方法。 11.了解避免在廚房內發生事故的方法。 12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。 13.了解維護居家安全的防護措施。 14.遵守維護居家安全的守則。	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。	
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌 球	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。	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.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	操作 發表	【品德教 育】 品E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第十一週	第四單元球力全開	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作	Hb-II-1 陣地 攻守性球類運 動相關的拍	1.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳 球、閃躲動作要領。	操作 發表	【品德教 育】 品E3 溝通	

	第二課躲避球 攻防	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。	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。	2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。		合作與和諧人際關係。	
第十二週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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。	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.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 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，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	操作發表	【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。	
第十三週	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	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。 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.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>			
第十五週	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第二課金銀島探險</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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>	<p>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	操作發表	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十六週	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第三課看我好身手</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>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>	<p>1.認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2.認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現雙手支撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	操作發表	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十七週	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第一課學校運動會</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1.認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4.與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5.認識拔河運動安全規則。</p> <p>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p>	操作觀察	<p>【戶外教育】</p> <p>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>	

				7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。			
第十八週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	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。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	實作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	操作 發表	【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。	
第二十一週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	操作 發表	【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。	

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)