

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 學年度四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。 6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。 8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。	問答 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				<p>9.了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10.澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p>			
第二週	<p>第一單元健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</p> <p>2.描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3.自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。</p> <p>5.了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。</p> <p>8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>9.覺察牙結石、牙</p>	發表實作	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	

				齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。 12.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。			
第三週	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。 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	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。	

		4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		個人、家庭與社會的影響。 4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 7.主動表現遠離毒品的行動。 8.認同拒絕毒品的行為。			
第五週	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。 4.了解職業無性別之分。 5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	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。	
第六週	第三單元安全新生	1a-III-2 描述	Ba-III-1 冒險	1.描述冒險行為可	實作	【安全教育】	

	<p>活 第一課校園事故傷害</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6.主動表現預防校園事故傷害的方法。 7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。</p>	<p>發表</p>	<p>安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
<p>第七週</p>	<p>第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>自評發表</p>	<p>【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	

				<p>5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。</p> <p>9.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。</p>			
第八週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第一課排球高手</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解排球低手傳球的動作要領。</p> <p>2.表現排球低手傳球的動作技能。</p> <p>3.了解排球高手傳球的動作要領。</p> <p>4.表現排球高手傳球的動作技能。</p> <p>5.了解排球低手發球的動作要領。</p> <p>6.表現排球低手發球的動作技能。</p> <p>7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。</p> <p>8.探索排球比賽的</p>	觀察操作	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>進攻與防守策略。</p> <p>9.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。</p> <p>10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p>			
第九週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</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>	
第十週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>	

		比賽中的進攻和防守策略。		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，培養進行樂樂棒球運動的習慣。			
第十一週	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。 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。	操作發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	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。 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.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.養成規律運動習慣，維持動態生活。	問答實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

<p>第十三週</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.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。 3.了解接力跑時搶跑道的要領。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 	<p>操作實作</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2.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。 3.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 4.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動 	<p>操作實作</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>作。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>6.學會測量跳遠距離。</p> <p>7.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>			
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	操作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>2.熟練武術功操，</p>	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。		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。			
第十八週	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。	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.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3.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。 4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	操作 觀察	【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	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	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人	操作 發表	【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	

		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。	三次以上)與簡易性游泳比賽。	划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。		技能。	
第廿週	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.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 4.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 5.願意利用課餘時間從事親水活動。	操作發表	【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。	
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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。			
第廿二週	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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.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。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作發表		
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 期 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。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二週	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期中所產生的心理與生理狀況。	問答實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第三週	第一單元迎向青春 期	1a-II-1 認識身心健康基本	Db-II-3 身體自主權及其危	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸	發表實踐	【性別平等教育】	

	第三課尊重與保護自我	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。	害之防範與求助策略。	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。		性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第四週	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。 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。	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。	
第五週	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。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。	發表演練	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

				5.了解如何處理傷口。			
第六週	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】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第七週	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。	問答演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第八週	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.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的	發表演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。			
第九週	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。 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 4a-II-1 能於 日常生活中， 運用健康資 訊、產品與服 務。	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.能於日常生活 中，運用就醫資訊 維護健康。 4.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】 品 E6 同理分享。	
第十週	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	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				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。			
第十一週	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	【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。	
第十二週	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	【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	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	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。	操作實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		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。	關係攻防概念。	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。			
第十四週	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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十五週	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能。	發表操作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十六週	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.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的的方法。 3.了解在固定範圍	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		3c-II-1 表現聯合性動作技能。		<p>內接棒的概念與動作要領。</p> <p>4.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。</p> <p>5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>			
第十七週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	<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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培</p>	操作發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				<p>養健康的運動觀念。</p> <p>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8.了解運動與身體活動對保健的重要性。</p> <p>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</p>			
第十八週	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第三課友善攻防術</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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。</p> <p>2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。</p> <p>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。</p> <p>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。</p> <p>5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>	

				得。			
第十九週	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。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞、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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的	操作觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				動作和情境。 7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。 8.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 9.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。			
第廿一週	休業式 休業式						

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4) 縣訂議題：失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

3. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

(1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

(2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：

a. 全班教學(使用同一份教材)

b. 平行課程(各年級使用各自的教材)

c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)

d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)

e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)

(4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)

