

## 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 一 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	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 觀察	【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。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第二週	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。	發表 總結性評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第三週	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2. 認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	發表 演練	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

第四週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行 為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體 隱私與身體界 線及其危害求 助方法。	1.發覺生活中各種情況下被碰觸 時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界線。 3.發表個人對保護身體的立場， 堅定表達個人身體自主權。 4.了解如何拒絕不安全的身體碰 觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的 拒絕方法。 6.了解遇到危險情況時保護自己 的方法。 7.了解遇到危險情況時口頭求助 的訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方 法。	演練 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限 與尊重他人的身體 自主權。 【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。 【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	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 1b-I-1 舉例 說明健康生活 情境中適用的 健康技能和生 活技能。 2a-I-1 發覺 影響健康的生活 態度與行 為。 3a-I-1 嘗試 練習簡易的健 康相關技能。 3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、 檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適 當方式。	發表 演練 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。	
第六週	第三單元健康超能力	1a-I-2 認識	Da-I-1 日常	1.認識喝白開水的重要性。	發表	【家庭教育】	

	第二課飲食好習慣	健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	演練	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	
第七週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 認識健康排便習慣的重要性。 2. 認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5. 認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。	演練 總結性評量	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	
第八週	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。 4. 認識簡易的徒手伸展操動作。 5. 表現頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展動作。	運動撲滿 操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第九週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2. 描述不同走路和跑步的方式。 3. 運用快速跑完成活動。 4. 在活動中表現安全的行為。	操作 發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第十週	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。	操作 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間	

		常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	戲。	2.描述不同走路和跑步的方式。 3.運用快速跑完成活動。 4.在活動中表現安全的行為。		合宜表達情感的能力。	
第十一週	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 3.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 4.在活動中表現安全的行為。 5.認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。	操作 發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 4.在活動中表現安全的行為。 5.認識守備跑分性球類活動的相	操作 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

		與身體活動相關資源。		關資源，並表達感謝。			
第十五週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 3. 表現尊重的團體互動行為。 4. 表現認真參與的學習態度。	操作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 3. 表現尊重的團體互動行為。 4. 表現認真參與的學習態度。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。 3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。 4. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 5. 表現尊重的團體互動行為。 6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 發運動撲滿	【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。	
第十八週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。	操作 觀察	【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。	

		2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。		6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。			
第十九週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 運動撲滿	<b>【人權教育】</b> 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第廿週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4. 認識風車的玩法。 5. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 7. 認識身體擺動的要領。 8. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 9. 配合音樂做出連續的身體律	操作 發表	<b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				動。 10. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 11. 願意在課後從事身體活動。			
第廿一週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4. 認識風車的玩法。 5. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 7. 認識身體擺動的要領。 8. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 9. 配合音樂做出連續的身體律動。 10. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 11. 願意在課後從事身體活動。	操作 運動撲滿	<b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心 第二課五個好幫手	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	發表 總結性評量	<b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體。	

第二週	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈 第二課健康飲食我決定	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 覺察個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第三週	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定 第三課健康食物感恩吃	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。 5. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6. 能珍惜食物不浪費。	實作 總結性評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。	
第四週	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	發表 演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第五週	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預	1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法。 5. 願意養成良好的生活習慣，增	演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

		3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	防與照顧方法。	強抵抗力。			
第六週	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單自我調適技能。	實作 總結性評量	【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	
第七週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 運動撲滿	【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。	
第八週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	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。	
第九週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	1c-I-1 認識身體活動的基	Hc-I-1 標的性球類運動相	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需	

		本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。		求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成滾球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作 運動撲滿	【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	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的遊戲場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。 4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	1c-I-1 認識身體活動的基	1c-I-1 民俗運動基本動作	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。	操作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和	

		本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	與遊戲。	2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間練習跳繩。		諧人際關係。	
第十四週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 同學甩繩時跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及其動作要領。 5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間練習跳繩。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓	操作 運動撲滿	【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。	

		基本動作與模仿的能力。		步、馬步和進攻、防守的動作練習。			
第十八週	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	操作 運動撲滿	<b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	操作 發表	<b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第廿週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	操作 發表	<b>【人權教育】</b> 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

		基本動作與模仿的能力。		4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。			
第廿一週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	操作 運動撲滿	【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。	

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)