

113 學年度四年級健體領域教學計畫表

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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的	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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

		生活情境。					
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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
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. 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。 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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
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。	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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。			
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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
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。	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	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		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。			
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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
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、線梯創意跑跳的動作。 4. 運用障礙跑的動作練習策略。	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-2 表現	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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	跑動活 力躍	觀賞者的角色 和責任。 3c-Ⅱ-1 表現 聯合性動作技 能。		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。			
第十 一 週	第二單 元拒菸 拒酒拒 檳榔 第三課 向菸、 酒、檳 榔說不	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。	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。	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。	演 練 實 作	【法治教育】 法 E8 認識兒 少保護。	
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	【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）。	
第十 二 週	第二單 元拒菸 拒酒拒 檳榔 第三課 向菸、 酒、檳 榔說不	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。	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。	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。	實 作 自 評	【法治教育】 法 E8 認識兒 少保護。	
第十	第五單 元跑跳	2d-Ⅱ-1 描述 參與身體活動	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢 測方法。	1. 了解運動能 幫助生長。	發 表	【戶外教育】 戶 E1 善用教	

二週	過招大進擊 第二課 健康體適能	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。	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。	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。	實作	室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第十三週	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. 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。	實作發表	【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。	
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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十四週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述	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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	友善對練	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。		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。			
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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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。 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. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 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。	操作發表	【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。	
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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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	【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。	
第十	第三單元熱與	1a-II-2 了解促進健康生活	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安	1. 了解居家防火措施。	實作	【安全教育】 安 E4 探討日	

七週	火的危機 第二課 防火安全檢查	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。	全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2. 遵守居家安全注意事項。 3. 檢查並改善居家防火措施。 4. 規畫家庭逃生計畫。		常生活應該注意的安全。	
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	【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。	
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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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。 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。	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閒活動的知識與技能。	
第十九週	第三單元熱與火的危機 第三課 火場應變	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生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	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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

		基本的健康技能。					
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	【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。	
第廿週	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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
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	【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。	
第廿一週	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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第廿	第六單元嬉游	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動	1c-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	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合	

一週	樂舞鈴 第三課 轉動扯鈴	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。		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。 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。	發表	作與和諧人際關係。	
第廿二週	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。	1c-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。 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。	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 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元迎向青春期	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調	Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.認識並表現增進人際關係的技能。	發表實	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	第一課 相處萬 花筒	適技能。 3b-Ⅱ-2 能於 引導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。	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。	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。	作		
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	【品德教育】 品 E6 同理分 享。	
第二 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。	問 答 演 練	【品德教育】 品 E6 同理分 享。	
第二 週	第四單 元球來 球往 第一課	1c-Ⅱ-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-Ⅱ-2 描述	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	1. 認識桌球的 反手擊球、正手 擊球、發球動作 技能要領。	操 作 發 表	【品德教育】 品 E6 同理分 享。	

	桌球擊球趣	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。	人、人與球關係攻防概念。	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。			
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】 品 E6 同理分享。	
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	【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 透過模仿學習，表現	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。	問答	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		基本的自我調適技能。					
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】 品 E6 同理分享。	
第五週	第四單元球來球往 第三課球來球往	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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	實作演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第六週	第四單元球來球往 第四課	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現	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	1. 認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2. 表現閃躲	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	攻閃交手	聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。			
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。	發表實踐	【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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
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能。	問答操作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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】 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。	
第八週	第五單元投擊奔極限 第一課	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	操作問答	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	傳接投擲趣	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。		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。			
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】 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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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。 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。	實作演練	【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。	

		3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		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。 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。	操作實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第	第二單	1b-II-2 辨別	Ba-II-2 灼燙傷、出血、	1. 認識急救	實	【安全教育】	

十二週	元天然災害知多少 第二課小小救護員	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。	扭傷的急救處理方法。	箱，學會準備急救箱物品。 2. 了解如何處理傷口。	作演練	安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	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. 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，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	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				技能。			
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】 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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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】 品 E6 同理分享。	
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. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				心得。			
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】 品 E6 同理分享。	
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。	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。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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】 品 E6 同理分享。	
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。	1a-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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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	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】 品 E6 同理分享。	

		嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。					
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，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。	操作觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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. 展現預防肺炎的行為。 2. 清楚宣告預防肺炎的決心。	發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿週	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	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	發表演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		範。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		康的重要性。 3.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。			
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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
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	【品德教育】 品 E6 同理分享。	