115學年度 四 年級 健康與體育 領域教學計畫表

議題融入: 【生命教育】【安全教育】【職業試探】【消費者保護教育】【品德教育】【食農教育】【高齡教育】【失智症議題】

第一學期(健康與體育)							
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	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.願意從日常生活中實行均衡飲食。 3.了解六大類食物的類型。 4.了解六大類食物的每日攝取量。	1.實作：能將六大類食物做分類。 2.自評：檢視自己早餐的內容。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症議題】	
第一週	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.認識體適能的意義與類別。 2.進行體適能檢測。	1.問答：能說出體適能測驗的項目。 2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第二週	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲	能說出營養素的主要食物來源及功能。	1.問答：能說出不同食物含有不同的營養	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		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。	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。		素。	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症議題】	
第二週	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2.善用資源和記錄改善體適能。	1.問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2.實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第三週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.認識營養不均所造成的健康問題。 2.了解飲食、運動和體重控制的關係。	1.自評：檢視自己的飲食習慣。 2.問答：能說出體重過重對身體的影響。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症議題】	

第一學期(健康與體育)							
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				
		性。					
第三週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識 Tabata 運動。 2.分組進行 Tabata 運動。 3.進行創意 Tabata 運動組合。 4.分享 Tabata 運動的功能。	1.問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2.實作：表現 Tabata 運動動作。 3.實作：創意組合 Tabata 運動。 4.實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第四週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.能舉出有助於生長發育的因素。 2.認識營養不均所造成的健康問題。	1.發表：能說出幫助生長發育的因素。 2.自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 3.自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 4.實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的影響。 5.實作：能寫出有助於生長發育的要素。	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 **【失智症議題】**	
第四週	單元四體能我最棒	1c-II-1 認	Ab-II-1 體	練習平板支撐動作。	1.問答：能說	**【生命教育】**	

第一學期(健康與體育)							
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				
	活動 3 支撐擺盪	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		出平板支撐動作要領。 2.實作：能表現靜態平板支撐動作。	生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第五週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 **【失智症議題】**	
第五週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。 3.練習單槓支撐和擺盪。 4.認識單槓運動安全須知。	1.實作：能表現手推車動態支撐動作。 2.問答：能說出單槓支撐的要領。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	動作。		3.實作：能表現單槓支撐動作。 4.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5.實作：能表現單槓擺盪動作。 6.行為：能遵守單槓安全操作行為。		
第六週	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 **【失智症議題】**	
第六週	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	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。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		3c-II-1 表現聯合性動作技能。			注觀賞他人表演，並給予回饋。		
第七週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.認識營養不均所造成的健康問題。 2.能舉出有助於生長發育的因素。	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 **【失智症議題】**	
第七週	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響起	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。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第八週	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識情緒類型。	1.問答：說出圖中角色的情緒類型。 2.發表：說出圖中角色的內在想法。	**【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			3.發表：如何判別情緒類型？ 4.演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。		
第八週	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第九週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	練習負向情緒的調適技巧。	1.口語練習：使用正向語言表達。 2.發表：問題情境的解決方法。 3.自評：自己調適負面情緒的能力。	**【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。					
第九週	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第十週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	如何提升抗壓力。	1.發表：能說出壓力對身心的影響。 2.發表：能說出提升抗壓力的方法。	**【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		人際溝通互動技能。					
第十週	單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1.認識奧運起源。 2.認識古希臘奧運的貢獻。 3.知道奧運的運動價值。 4.分享奧運的運動價值。	1.問答：能說出奧運起源。 2.問答：能說出古代奧運的運動價值。 3.問答：能說出奧運的運動價值。 4.行為：能分享奧運的運動價值。	**【多元文化教育】** 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十一週	單元二快樂每一天 活動2明日之星	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1.接受自己的獨特性。 2.提升自我價值。	1.發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2.問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3.圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4.發表：典範文人物的相關討論。 5.學習單：自畫像。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 **【職業試探】**	
第十一週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安	

第一學期(健康與體育)							
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				
		練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	遊戲。	3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	體會自我實現的感受。	1.發表：想像二十年後自己的樣子。 2.紙筆：完成夢想地圖活動。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。	
第十二週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	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.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.了解家庭對自己的重要性。 2.學習良好的家庭溝通。 3.演練家庭溝通技巧。	1.發表：說出家人對我付出的行動。 2.問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3.演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝	**【家庭教育】** 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 E7 表達對家庭	

第一學期(健康與體育)							
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				
		活情境			通的技巧。	成員的關心與情感。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	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.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3.實作：能做出正確的立定跳遠動作。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.以語言和行動表達對家人的愛。 2.生活快樂指數自我評量。	1.自評：在生活中實踐愛家行動。 2.問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	**【家庭教育】** 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 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與	

第一學期(健康與體育)							
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				
						和諧人際關係。	
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據	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。	了解吸菸對健康的危害。	1.問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2.紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		來支持自己促進健康的立場。					
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	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。 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。	建立無菸家庭。	1.發表：規勸親友戒菸的策略。 2.發表：如何幫助親友戒菸呢？	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。					
第十六週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	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	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。	建立無菸校園。	1.發表：推動無菸校園的策略。 2.展演：設計菸害防制的展示或演出。	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】**	

第一學期(健康與體育)							
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				
		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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。				環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十七週	單元七運動衝衝衝 活動 2 運球好好玩	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能正確的做出雙手運球的動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒	1.了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2.專題研究檳榔相關議題。	1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的	

第一學期(健康與體育)							
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				
		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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。		榔？ 2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3.發表：故事內容問題討論。 4.專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5.小書製作：戒檳衛教單張。	想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間	1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能完	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	及人與人、人與球關係攻防概念。		成三種不同的訓練方式。 5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。		
第十九週	單元三克癮防衛隊 活動2癮力效應	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。	1.問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？ 2.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		立場。					
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能做出正確的防守動作。 2.利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能做出正確的防守動作。 2.討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	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。 4b-II-1 清	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2.拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。	1.發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

第一學期(健康與體育)							
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				
		楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。					
第二十週	單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2.能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2.討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十一週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	1.自評：依照能力向度自評分數。 2.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互	

第一學期(健康與體育)							
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				
		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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。				動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第二十一週	單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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.能正確做出低手擊球動作。 2.能正確做出高手擊球動作。 3.能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	1.實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期(健康與體育)							
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	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	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。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。	發表 問答 操作 自評	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第一週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。	發表 問答 操作 自評	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		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。	功能與衛生保健的方法。				
第二週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【失智症議題】**	
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.認識口腔檢查服務。 2.認識牙齒的構造與功能。	問答 紙筆 自評	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 **【失智症議題】**	

第二學期(健康與體育)							
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				
		立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。					
第三週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。	
第四週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2.採取改善口腔健康的行動。	觀察 自評 演練	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。					
第四週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解從事健走運動應注意的事項。 2.學會正確的健走運動的動作要領。 3.學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。	
第五週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。 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。 4a-II-1 能於日常生活	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	正確選擇口腔保健用品。	問答	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		中，運用健康資訊、產品與服務。					
第五週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。	
第六週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.練習牙齒自我檢查的方法。 2.辨識口腔衛生保健產品資訊。	自評 紙筆 發表	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第六週	單元五運動休閒樂趣多	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Bd-II-1 武術基本動	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。	實作 問答	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基	

第二學期(健康與體育)							
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				
	活動 3 臥虎藏龍	練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	作。	3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。		本的保健。	
第七週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽	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.覺察購物的需求。 2.做出購買的決定。 3.認識不同類別的商品標示。 4.了解必要的商品標示內容。 5.了解發生消費問題的處理方式。 6.了解購物後，索取統一發票的重要性。	討論 發表	**【家庭教育】** 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第七週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	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-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2.進行靜態伸展運動。	問答 實作 實踐	**【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。	

第二學期(健康與體育)							
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				
第八週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	認識消費者保護專線1950。	觀察 討論 發表 問答	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第八週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	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-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.進行動態伸展運動。 2.認識伸展運動的原則。 3.認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4.討論課後自主進行伸展運動的方法。	問答 實作 實踐	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。	
第九週	單元二消費高手 活動2聰明安心吃	4a-II-1 能於日常生活中，運用健	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方	1.認識食品標章。 2.了解食品標章的意義。 3.了解食品消費的注意事項。 4.了解食品的保存方式。	發表 討論	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		康資訊、產品與服務。	法。	5.學會閱讀商品標示的保存方法說明。 6.學會閱讀食品包裝的標示內容。 7.認識有食品標章的商品。		家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第九週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	模仿柔軟支撐動作練習。	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。	
第十週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能認識青春期的生理變化。	問答 觀察	**【性別平等】** 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。	
第十週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識柔軟支撐動作練習策略。 2.進行創作組合。 3.進行展演分享。	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。	

第二學期(健康與體育)							
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				
第十一週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1.能認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。	問答 實作 觀察	**【性別平等】** 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。	
第十一週	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 3.進行創作組合。 4.進行展演分享。	問答 實作	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能用健康的態度面對青春期。	問答 實作 觀察	**【性別平等】** 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。	
第十二週	單元六運動大集合 活動 4 毽子樂	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能做出一踢一接的踢毽動作。 2.能做出連續踢毽動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	實作 觀察	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		能與基本運動能力的身體活動。					
第十三週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	能學會建立友誼的方法。	發表	**【性別平等】** 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 **【法治教育】** 法 E8 認識兒少保護。 **【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防	1.能了解每個人都擁有身體自主權。 2.能尊重別人的身體自主權。 3.能保護自己身體的自主權。	學生互評 問答 實作	**【性別平等】** 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身	

第二學期(健康與體育)							
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				
	友	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	範與求助策略。			體自主權。 **【法治教育】** 法 E8 認識兒少保護。 **【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十四週	單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	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。 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。	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.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	發表 自評	**【性別平等】** 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。 性 E8 了解不同性	

第二學期(健康與體育)							
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				
						別者的成就與貢獻。 **【職業試探】**	
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	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。	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.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2.不因性別阻礙自己的潛力發展。 3.能用健康的態度面對青春期。 4.能保護自己的身體自主權。	自評 觀察 實作 發表	**【性別平等】** 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。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。	實作 觀察	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與	

第二學期(健康與體育)							
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				
		守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。			和諧人際關係。	
第十七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。	問答 發表	**【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	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。	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.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	觀察 實作 紀錄	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二學期(健康與體育)							
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				
第十八週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。 3.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	問答 發表 自評	**【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十八週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。	實作 討論 觀察	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十九週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3.了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4.了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5.知道家庭防災卡如何填寫。 6.能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	問答 發表 實作	**【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十九週	單元八戲水安全停看聽 活動 2 救溺、自救一起來	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.救生器材的認識與使用。 2.實際練習水中自救的方式。 3.認識水上安全標誌。	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 **【海洋教育】** 海 E2 學會游泳技	

第二學期(健康與體育)							
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				
		試的學習態度。				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。	
第二十週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	發表 問答	**【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第二十週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	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-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，擇提高體適能的運	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能思考策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	**【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。	

第二學期(健康與體育)							
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				
		動計畫與資源。					
第二十一週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3.知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4.能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	自評 問答 實作	**【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第二十一週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	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-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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能思考策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	**【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。	

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)