# 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)

# 115學年度 五 年級 健體 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】【媒體素養】【交通安全】【性剝削防治】

| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一伸出友誼的手<br>活動1進入新班級 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1.了解進入新班級會遇到的挑戰。<br>2.學習如何在新班級中結交新朋友。<br>3.學習如何結交新朋友。<br>4.合宜的語言與情感表達方式5.和朋友建立友誼。<br>6.與朋友溝通與解決衝突的技巧。 | 1.發表：說出升上高年級分班後，進入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。<br>2.問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。<br>3.學習單： 填寫「我的真情告白」學習單。<br>4.自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。<br>5.發表：說出維繫友誼的方式。<br>5.演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。<br>7.發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。<br>8.演練： 練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。 | 【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第二週 | 單元一伸出友誼的手<br>活動2五年級的煩惱 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1.了解情緒與壓力對於健康的影響。<br>2.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 | 1.發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。<br>2.問答：能說明如何管理情緒。 | 【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 3.了解自我接納與潛能開發的探索方法。<br>4.了解情緒與壓力對於健康的影響。<br>5.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。<br>6.了解自己的優點。<br>7.了解如何化解群體內的衝突。<br>8.演練解決團體內衝突的技巧。 | 3.實作：回答想一想的問題。<br>4.發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。<br>5.問答：回答想一想的問題。<br>6.問答：回答小智需要改進的項目。<br>7.計畫書：完成自我挑戰計畫書。<br>8.發表：說出你和同學互動時，覺得自己有哪些地方可以吸引對方注意。<br>9.問答： 說出和同學相處時，要避免哪些事情。<br>10.活動：進行「我的優點卡」活動。<br>11.紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。<br>12.演示：根據抽到的「友情即興劇」問題單的情境，扮演化解衝突的劇情。<br>13.演練：演練衝突處理的技巧。 | 諧人際關係。 | |
| 第三週 | 單元二飲食上線<br>活動1營養QRcode | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.了解個人營養與熱量的需求。<br>2.運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 | 1.問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。<br>2.問答：說出營養教育會包含哪些內容。<br>3.實作：寫出六大類食物及六大營養素。<br>4.問答：回答食物有哪些功能。<br>5.提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？<br>6.計算：計算人體每日消耗的熱量。 | **【生涯規劃教育】**<br>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。<br>【職業試探】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 7.背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。<br>8.背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。<br>3.測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。<br>9.設計：根據飲食指南設計一日菜單。 | | |
| 第四週 | 單元二飲食上線<br>活動1營養QRcode | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。<br>1.分析自己飲食習慣的形成及影響因素。<br>2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3.認識營養標示及熱量計算方法。<br>4.認識營養標示及熱量計算方法。<br>5.了解戒除吃零食的方法。 | 1.發表：說出小益一天的飲食內容。<br>2.發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。<br>3.計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。<br>4.自我檢測：偏食的自我檢測。<br>5.發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。<br>6.紙筆：完成「小小營養師內容」。<br>1.發表：說出自己需改善的飲食習慣<br>及可行的改善方法。<br>2.小組討論：不良飲食習慣的解決策略。<br>3.計算：零食的熱量計算。<br>4.發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。<br>5.發表：戒除吃零食習慣的方法。 | **【生涯規劃教育】**<br>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。<br>**【家庭教育】**<br>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。<br>【消費者保護教育】 | |
| 第五週 | 單元二飲食上線<br>活動2兒食主張 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 1.計畫並執行飲食改善行動。<br>2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對 | 1.發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。<br>2.檢視：檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。<br>3.發表：說出健康外食的選擇原則。 | **【家庭教育】**<br>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。<br>【食農教育】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | | 健康的影響。<br>4.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。<br>5.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。<br>6.計畫並執行飲食改善行動。 | 4.發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。<br>5.調查：詢問同學家中的用餐情境。<br>6.問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。<br>7.實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。<br>8.發表 說出 3 種以上改變食物味道的方法。<br>9.實作：分組製作營養三明治。<br>10.紙筆：設計自己的飲食改善計畫。 | | |
| 第六週 | 單元三安全停看聽<br>活動1規則，讓校園更安全 | 2b-III-1 認同健康的<br>生活規範、態度與價值觀。 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 1.辨識哪些行為有危險性。<br>2.知道事故傷害發生的可能原因。<br>3.能分析校園事故的原因，並思考預防之道。<br>4.能熟悉校內安全救援系統。<br>5.能指出校園的安全問題與安全規範。 | 1.問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。<br>2.發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。<br>3.演練：能模擬演練求救方式。<br>4.繪圖：完成校園安全平面圖。 | **【安全教育】**<br>安E2 了解危機與安全。 | |
| 第七週 | 單元三安全停看聽<br>活動2休閒，讓生活更有趣 | 2a-III-3 體察健康行<br>動的自覺利益與障礙。 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 | 1.了解休閒活動的益處有哪些。<br>2.知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。<br>3.了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。<br>4.了解冒險活動的意涵與注意要點。<br>5.透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。 | 1.檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。<br>2.紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。<br>3.問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。<br>4.發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。<br>5.問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。<br>6.發表：能說明攀樹運動 | **【安全教育】**<br>安E2 了解危機與安全。<br>【交通安全】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 的進行方式。 | | |
| 第八週 | 單元三安全停看聽<br>活動3急救，讓危機減傷害 | 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1.了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。<br>2.知道處理關節扭傷的原則。<br>1.了解如何正確的操作止血的急救處理方式。<br>3.了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。<br>4.了解休克時的處理方法。<br>5.了解處理突發事故的重要原則。<br>6.能知道緊急救難時的求救方式。<br>7.能整合本單元學習內容。 | 1.演練：操作繃帶關節八字型包紮法。<br>2.問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。<br>3.演練：操作止血的方法。<br>4.驗練：操作骨折的處理方法。<br>5.發表：能說出休克的處理方法。<br>6.問答：能說出處理突發事故的重要原則。<br>7.問答：能說出緊急救難時的求救方式。<br>8.學習單： 能根據模擬情境寫出最佳處理方法。<br>9.學習單：完成課本的檢測題。 | 【**安全教育**】<br>安E3 知道常見事故傷害。 | |
| 第九週 | 單元四動健康、健康動<br>活動1運動計畫知多少 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1.認識運動能促進身體發展。<br>2.認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。<br>3.能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行<br>效果。 | 1.問答：能說出運動促進身體發展的事實。<br>2.問答：能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。<br>3.實作：能擬定簡易的四步驟運動計畫。<br>4.實踐：能記錄與檢視自己運動計畫執行成效。 | 【**生命教育**】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。<br>【高齡教育】 | |
| 第十週 | 單元四動健康、健康動<br>活動2力量的泉源 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 1.認識肌肉適能的概念。<br>2.體驗簡易肌肉適能檢測方法。<br>3.練習動態反覆性動作。<br>4.進行創意體適能活動設計。<br>5.練習靜態支撐動作。 | 1.問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。<br>2.實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。<br>3.實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。<br>4.實作：能創意組合肌肉體適能動作。 | 【**生命教育**】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 5.實踐：願意在家中進行肌肉適能動作。 | | |
| 第十一週 | 單元四動健康、健康動<br>活動3力拔山河 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1.認識拔河運動。<br>2.進行簡易的暖身運動。<br>3.認識拔河握繩與施力動作。<br>4.體驗不同的施力動作。<br>5.進行簡易的拔河遊戲。<br>6.認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。 | 1.問答：能說出拔河運動的特色。<br>2.實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。<br>3.問答：能說出拔河的主要運動技能。<br>4.實作：能表現正確的拔河運動技能。<br>5.問答：能說出拔河的簡易規則。<br>6.行為：透過拔河活動，表現自己的肌肉適能。 | **【法治教育】**<br>法E3 利用規則來避免衝突。<br>**【生涯規劃教育】**<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。<br>【職業試探】 | |
| 第十二週 | 單元四動健康、健康動<br>活動4全心力挺 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參<br>與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1.認識體操的小側翻運動技能的要領。<br>2.練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。 | 1.問答：能說出小側翻運動技能的要領。<br>2.實作：能表現正確的小側翻運動技能。<br>3.情意：願意積極參與挑戰動作。 | **【生命教育】**<br>生E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第十三週 | 單元五動健康、健康動<br>活動1敏捷大進擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1.能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。<br>2.能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 | 1.實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。<br>2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。 | **【生命教育】**<br>生E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第十四週 | 單元五動健康、健康動<br>活動2合力達標 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能做出木柱、套環擲準動作。<br>2.能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討 | 1.實作：能正確做出木柱、套環擲準動作。<br>2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.觀察：能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實 | **【生涯規劃教育】**<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | 論處理方式。 | 踐。 | | |
| 第十五週 | 單元六超越自我<br>活動1運動家精神、活動2跑在最前線 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃<br>賽等。<br>2.能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。<br><br>1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。<br>2.能與同學或家人一起從事跑步運動。 | 1.實作：能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛的運動選手的故事。<br>2.問答：能說出運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽<br>會、聯賽和盃賽等。<br><br>1.實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。<br>2.問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。<br>【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十六週 | 單元六超越自我<br>活動3樂趣手球賽 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 | 1.實作：能做出正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2.問答：能與同學討論並說明戰術討論。<br>3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十七週 | 單元七球類大挑戰<br>活動1球進破網 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能用單、雙手將球投進籃框。<br>2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。<br>3.檢視投籃的動作並進行反思。 | 1.實作：能將球確實投進籃框。<br>2.討論：能與同學討論出手力道的控制。<br>3.觀察：學習同學投籃命中率高的動作。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 計畫。 | | | | | |
| 第十八週 | 單元七球類大挑戰<br>活動2籃球大進擊 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能做出空手跑位及運球切入等動作。<br>2.運用防守動作讓對手不易得分。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1.實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。<br>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3.觀察：能和同學合作進行比賽活動。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十九週 | 單元七球類大挑戰<br>活動3大家來鬥牛 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能在比賽中做出繞圈走位。<br>2.防守時需依持球者來變換位置。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1.實作：進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。<br>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3.觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第二十週 | 單元七球類大挑戰<br>活動4樂樂棒球大挑戰 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能快速進行跑壘及傳接球。<br>2.運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。<br>3.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 | 1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。<br>2.討論：能和同學討論不同時機點，易打擊成功上壘位置；在壘包上無人及有人時得利的傳球位置。<br>3.觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第二十一週 | 單元七球類大挑戰<br>活動5悠遊桌球 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能做出桌球正手擊球動作。<br>2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考 | 1.實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。<br>2.觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | | 遊戲策略。 | 略。 | 體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一健康智慧行動<br>活動1使用3C好智慧 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2.了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4.了解護眼的食物與營養素。<br>5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 1.發表：說出不當使用3C對身心健康可能產生哪些危害。<br>2.發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。<br>3.發表：能說出視覺產生的途徑。<br>4.發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。<br>5.發表：假性近視的成因及預防方法。<br>6.發表：乾眼症的成因及改善方法。<br>7.發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。<br>8.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。<br>9.檢視：眼球及視力的異常徵狀。<br>10.演練：保護視力的健康行動。<br>11.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。<br>12.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。<br>13.發表：能說出噪音的危害。<br>14.操作：能下載噪音檢 | **【家庭教育】**<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>【媒體素養】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 測 APP 測量環境中的噪音。<br>15.發表：說出聽力有問題的狀況。 | | |
| 第二週 | 單元一健康智慧行動<br>活動1使用3C好智慧 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2.了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4.了解護眼的食物與營養素。<br>5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 1.發表：說出不當使用3C對身心健康可能產生哪些危害。<br>2.發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。<br>3.發表：能說出視覺產生的途徑。<br>4.發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。<br>5.發表：假性近視的成因及預防方法。<br>6.發表：乾眼症的成因及改善方法。<br>7.發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。<br>8.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。<br>9.檢視：眼球及視力的異常徵狀。<br>10.演練：保護視力的健康行動。<br>11.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。<br>12.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。<br>13.發表：能說出噪音的危害。<br>14.操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。<br>15.發表：說出聽力有問題的狀況。 | **【家庭教育】**<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第三週 | 單元一健康智慧行動<br>活動2健康行動不卡關 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 1.了解姿勢不良對健康的影響及危害。<br>2.認識骨骼肌肉的構造與功能。<br>3.訓練正確的身體姿勢與行動。<br>4.建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 | 1.發表：骨骼與肌肉系統如何運作。<br>2.自評： 目前身高體重對照常模的比率。<br>3.測量：知道駝背檢測方法。<br>4.紀錄：自己日常的身體姿勢。<br>5.演示：正確的走路及坐姿。<br>6.發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。<br>7.發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。<br>8.報告：擬定健康問題自主改善計畫。<br>9.演練：改善駝背的運動。<br>10.資訊應用： 用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。<br>11.自評：智慧身心模式表單。 | **【資訊教育】**<br>資E1 認識常見的資訊系統。<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 | |
| 第四週 | 單元二親愛的家人<br>活動1家庭劇場 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技 | Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2.了解家庭成員的角色與責任。<br>3.能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。<br>4.了解兒少保護資源。 | 1.發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。<br>2.繪畫：畫出自己的家庭樹。<br>3.發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。<br>4.發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。<br>5.紙筆： 寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。<br>6.發表： 自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 能。 | | | | 種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【性剝削防治】 | |
| 第五週 | 單元二親愛的家人<br>活動1家庭劇場 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2.了解家庭成員的角色與責任。<br>3.能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。<br>4.了解兒少保護資源。 | 1.發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。<br>2.繪畫：畫出自己的家庭樹。<br>3.發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。<br>4.發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。<br>5.紙筆： 寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。<br>6.發表： 自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>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)。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | |
| 第六週 | 單元二親愛的家人<br>活動2同個屋簷下 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 1.了解家中長者<br>的生理與心理需求。<br>2.家中有需長期照護的長者，<br>3.家庭成員的生活與心理調適。<br>4.幫助自己或家人以健 | 1.紙筆：寫出想一想的問題答案。<br>2.發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。<br>3.資訊：下載face app，製作自己各階段的照片。 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 | | 康的態度面對老化與死亡。 | 4.發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。<br>5.發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。<br>6.體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。<br>7.實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。 | 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>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)。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 | |
| 第七週 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動1「癮」藏的魔鬼、活動2媒體訊息背後的真相 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>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。<br>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1.理解成癮性物質對於個人的影響。<br>2.明白造成「上癮」現象的依賴問題。<br>3.知道青少年開始使用成癮物質的原因。<br>4.認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。<br>5.知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。<br>6.知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。<br>7.能利用批判性思考檢視媒體訊息。 | 1.問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。<br>2.發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。<br>3.問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。<br>4.紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。<br>5.問答：能說出如何辨識新興毒品。<br>6.問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。<br>7.問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。<br>8.發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之 | 【品德教育】<br>品EJU1 尊重生命。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>**【閱讀素養教育】**<br>閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。<br>【媒體素養】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 處。<br>9.學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。<br>演練：能實際使用拒絕技巧。 | | |
| 第八週 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動3拒絕成癮小尖兵 | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。 | 1.能適當運用拒絕技巧。<br>2.能利用網路媒體進行健康概念的宣導。<br>3.認識電子煙的樣態並理解其危害。<br>4.能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。 | 1.演練：能實際使用拒絕技術。<br>2.學習單：設計合宜的宣導內容。<br>3.紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。<br>4.實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心。<br>5.實作：面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【失智症議題】 | |
| 第九週 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動1戰勝體脂肪 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 1.認識身體組成的基本概念。<br>2.自我評估身體組成的結果。<br>2.檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。<br>3.運用資源自主控制健康體位。 | 1.問答：能說出身體組成的基本概念。<br>2.問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。<br>3.實作：能自我評估身體組成，並分析結果。<br>4.實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 | |
| 第十週 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動2繩奇寶典 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1.認識健康體育護照的功能與運用方式。<br>2.練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。<br>3.分組進行花式跳繩的組合動作。<br>4.認識跳繩的功效。<br>5.練習增加跳繩時間的方法。 | 1.問答：能說出健康體育護照的主要功能。<br>2.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>3.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>4.問答：能說出跳繩的功效。<br>5.實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。 | 檢視跳繩成效。 | | |
| 第十一週 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動3繩采飛揚 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1.認識繩子可以展現的多元性身體活動。<br>2.練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。<br>3.練習動態控繩迴旋的變化動作。<br>4.利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。<br>5.分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | 1.問答：能說出跳繩的多元特色。<br>2.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>3.實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。<br>4.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>5.實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。<br>6.問答：能說出主題式創作舞的步驟。<br>7.實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。<br>8.發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | **【安全教育】**<br>安E6 了解自己的身體。 | |
| 第十二週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動1飛盤遊戲 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1.能做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2.在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。<br>3.能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。 | 1實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2.實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。<br>3.觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十三週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動2團體休閒遊戲 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1.了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2.在遊戲中表現合作學習的精神。<br>3.能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。 | 1.實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。<br>3.實作：能和家人一起進行團體遊戲。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十四週 | 單元六樂活運動趣<br>活動1武術雙人對練 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1.能正確作出武術雙人對練、退式動作。<br>2.能和同學一起進行武術雙人對練活動。 | 1.實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。<br>2.問答：能說出武術雙人對練的動作要領。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十五週 | 單元六樂活運動趣<br>活動2健跑體能好 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。<br>2.能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。 | 1.實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。<br>2.問答：能說出合作練習時應注意的事項。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十六週 | 單元六樂活運動趣<br>活動3跳躍高手 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.學會正確的急行跳遠動作。<br>2.能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。 | 1.實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。<br>2.問答：能說出練習後的心得感想。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十七週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動1盤球大進擊 | 1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。<br>2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。<br>2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。<br>3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。<br>4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 | 1.實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。<br>2.討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。<br>3.觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十八週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動2攻防大作戰 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能將所學技巧運用在比賽中。<br>2.比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1.實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。<br>2.討論：比賽中隊友相互配合的策略。<br>3.觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十九週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動3飛天白梭 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.能做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2.能和同學以高遠球動作來回對打。<br>3.正手高遠球能回擊至不同位置。 | 1.實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2.實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。<br>3.觀察：能積極學習，挑戰自我。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第二十週 | 單元八大家來玩水<br>活動1趴浪玩水去，安全要注意 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-1 戶外戲 | 1.認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。<br>2.了解海域危險環境，避免危險發生。 | 1.實作：進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。<br>2.討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該 | **【海洋教育】**<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 3.在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。 | 如何自解。<br>3.觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。 | | |
| 第二十一週 | 單元八大家來玩水<br>活動2換氣大考驗 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 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.確實掌握水中換氣技巧。<br>2.結合划手流暢地進行捷泳前進。<br>3.進行簡易式游泳比賽。 | 1.實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。<br>2.討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。<br>3.觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。 | **【海洋教育】**<br>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；學校實施混齡教學第四學年度起應至少擇**二個**部定領域辦理，其中一領域務必為**社會或自然科學**領域，另一領域不限制。實施未滿四學年度之學校，則應至少擇一個部定領域辦理，且領域選擇不限制。另實施混齡教學全體學校，應至少擇一門統整性主題/專題/議題探究課程辦理混齡教學。
   (3) 上開部定與校訂課程以每週固定排課，或不得少於該領域或課程全學年度總節數之三分之二為限。
   (4) 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)
   (5) 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)