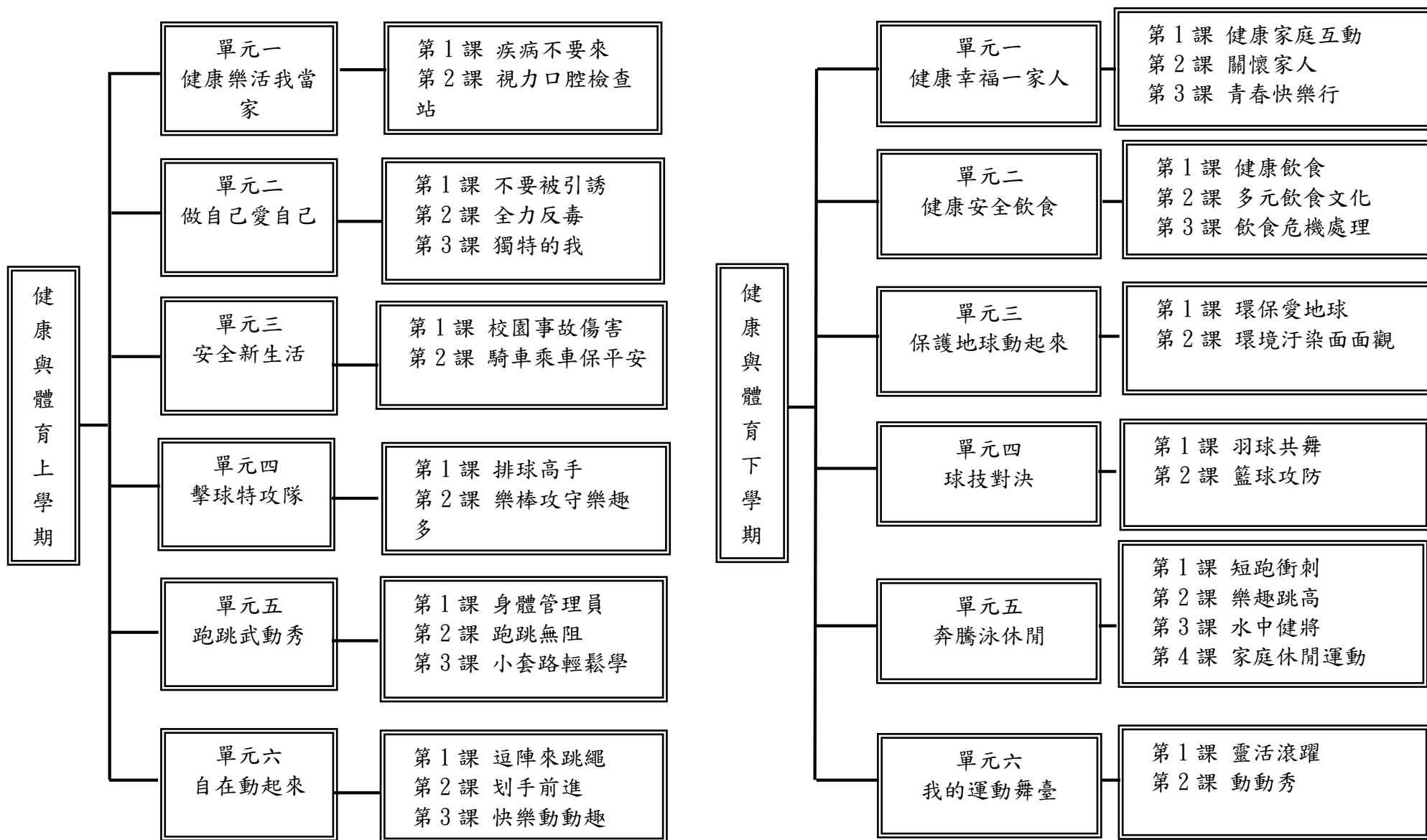


# 高年級健康與體育課程架構表



## 健康與體育領域上學期教學計畫表

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
		學習表現	學習內容				
第一週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 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。 10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量 低組：能說出排球低手發球、傳球和高手發球、傳球的動作要領。 高組：能說出排球低手發球、傳球和高手發球、傳球的動作要領及進攻、防守策略。</li> <li>態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</li> <li>操作評量 低組：能參與實際發球及傳球練習。 高組：能參與實際發球及傳球練習並且於比賽中進行進攻及防守策略。</li> </ul>		課程輪替/合班上課
第二週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 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。 10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量 低組：能說出排球低手發球、傳球和高手發球、傳球的動作要領。 高組：能說出排球低手發球、傳球和高手發球、傳球的動作要領及進攻、防守策略。</li> <li>態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</li> <li>操作評量 低組：能參與實際發球及傳球練習。 高組：能參與實際發球及傳球練習並且於比賽中進行進攻及防守策略。</li> </ul>		課程輪替/合班上課
第三週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>口語評量 低組：能說出樂樂棒球基本規則。 高組：能說出樂樂棒球基本規則及進攻、防守策略。</li> <li>態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</li> </ul>	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替/

		<p>溝通的團隊精神。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p>		合班上課
第四週	<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>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解樂樂棒球比賽的規則。</li> <li>2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</li> <li>3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</li> <li>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</li> <li>5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</li> <li>6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</li> <li>7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</li> </ol>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出樂樂棒球基本規則。</p> <p>高組：能說出樂樂棒球基本規則及進攻、防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p>		課程輪替/合班上課
第五週	<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>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解樂樂棒球比賽的規則。</li> <li>2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</li> <li>3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</li> <li>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</li> <li>5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</li> <li>6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</li> <li>7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</li> </ol>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出樂樂棒球基本規則。</p> <p>高組：能說出樂樂棒球基本規則及進攻、防守策略。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作。</p> <p>高組：能做出擊球、傳接球及跑壘動作，且於比賽中進行進攻及防守策略。</p>		課程輪替/合班上課
第六週	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第一課身體管理員</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。</li> <li>2. 了解促進體適能的運動種類與建議。</li> <li>3. 擬定體適能提升運動計畫。</li> <li>4. 了解運動相關營養知識。</li> <li>5. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。</li> <li>6. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</li> <li>7. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</li> <li>8. 養成規律運動習慣，維持動態生活。</li> </ol>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出體適能種類有哪些。</p> <p>高組：能說出體適能種類有哪些。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能專注聽講。</p> <p>高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且於課後養成規律運動習慣。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能完成體適能所有項目。</p> <p>高組：能完成體適能所有項目，並且制定自己的</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	課程輪替/合班

		進身心健康的效益。			運動及飲食計畫。		上課
第七週	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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 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。 4. 了解運動相關營養知識。 5. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。 6. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 7. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 8. 養成規律運動習慣，維持動態生活。	• 口語評量 低組：能說出體適能種類有哪些。 高組：能說出體適能種類有哪些。 • 態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且於課後養成規律運動習慣。 • 操作評量 低組：能完成體適能所有項目。 高組：能完成體適能所有項目，並且制定自己的運動及飲食計畫。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	課程輪替/合班上課
第八週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 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。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次的技巧。 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。	• 口語評量 低組：能說出接力賽中接力跑搶跑道的要領。 高組：能說出接力賽中接力跑搶跑道的要領，以及傳接棒及棒次安排的技巧。 • 態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論，並樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能完成接力跑中的傳接棒、搶跑道技巧。 高組：能完成接力跑中的傳接棒、搶跑道技巧。		課程輪替/合班上課
第九週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 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。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次的技巧。 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。	• 口語評量 低組：能說出接力賽中接力跑搶跑道的要領。 高組：能說出接力賽中接力跑搶跑道的要領，以及傳接棒及棒次安排的技巧。 • 態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論，並樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能完成接力跑中的傳接棒、搶跑道技巧。 高組：能完成接力跑中的傳接棒、搶跑道技巧。		課程輪替/合班上課
第十週	第五單元跑跳武動秀	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。	• 口語評量 低組：能說出跳遠的助跑及起跳動作的要領。 高組：能說出跳遠的助跑及起跳動作的要領，以及		課程

	第二課跑跳無阻	受挑戰的學習態度。 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 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		3. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、採板、起跳的連貫動作。 4. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 5. 學會測量跳遠距離。 6. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	助跑距離與跳遠距離的關係，如何找到助跑最佳步數。 • 態度評量 低組：能專注聽講。 高組：能專注課堂學習並積極參與討論，且願意於課後從事規律練習，養成運動習慣。 • 操作評量 低組：能完成跳遠的連貫動作並且會丈量跳遠距離。 高組：能流暢的完成跳遠助跑、採板、起跳的連貫動作並且會丈量跳遠距離。		輪替/ 合班上課
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。	• 口語評量 低組：能說出武術的動作技能要領。 高組：能說出武術的動作技能要領及招式。 • 態度評量 低組：能專注於動作練習。 高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能積極參與武術演練。 高組：能結合所學，表現武術動作設計及演武能力。		課程輪替/ 合班上課
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。	• 口語評量 低組：能說出武術的動作技能要領。 高組：能說出武術的動作技能要領及招式。 • 態度評量 低組：能專注於動作練習。 高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能積極參與武術演練。 高組：能結合所學，表現武術動作設計及演武能力。		課程輪替/ 合班上課
第十三週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。	• 口語評量 低組：能說出武術的動作技能要領。 高組：能說出武術的動作技能要領及招式。 • 態度評量 低組：能專注於動作練習。 高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能積極參與武術演練。 高組：能結合所學，表現武術動作設計及演武能		課程輪替/ 合班

		慣，維持動態生活。			力。		上課
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。	• 口語評量 低組：能說出武術的動作技能要領。 高組：能說出武術的動作技能要領及招式。 • 態度評量 低組：能專注於動作練習。 高組：能專注於動作練習，並且樂於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能積極參與武術演練。 高組：能結合所學，表現武術動作設計及演武能力。		課程輪替/合班上課
第十五週	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-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。	• 口語評量 低組：能說出跳繩腳步及甩繩變化的動作要領。 高組：能說出跳繩腳步及甩繩變化的動作要領，及團體跳繩的甩繩動作要領。 • 態度評量 低組：能與同伴合作參與動作練習，且於課餘時間練習跳繩。 高組：能與同伴合作積極參與動作練習，能勇於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能夠穩定的完成個人及團體跳繩動作。 高組：能穩定的完成個人及團體跳繩動作，且能夠完成組合動作創作及展演能力。		課程輪替/合班上課
第十六週	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-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。	• 口語評量 低組：能說出跳繩腳步及甩繩變化的動作要領。 高組：能說出跳繩腳步及甩繩變化的動作要領，及團體跳繩的甩繩動作要領。 • 態度評量 低組：能與同伴合作參與動作練習，且於課餘時間練習跳繩。 高組：能與同伴合作積極參與動作練習，能勇於接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能夠穩定的完成個人及團體跳繩動作。 高組：能穩定的完成個人及團體跳繩動作，且能夠完成組合動作創作及展演能力。		課程輪替/合班上課
第十七週	第六單元自在動起來	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15	1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 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。	• 口語評量 低組：能說出捷泳的動作要領。 高組：能說出捷泳的動作要領。 • 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	課程

	第二課划手前進	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6. 願意利用課餘時間從事親水活動。	低組：能認真參與游泳活動。 高組：能察覺自己或他人划手動作的正確性。 • 操作評量 低組：能表現出水中行走及捷泳划手前進動作。 高組：能在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	輪替/ 合班上課
第十八週	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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 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。 5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6. 願意利用課餘時間從事親水活動。	• 口語評量 低組：能說出捷泳的動作要領。 高組：能說出捷泳的動作要領。 • 態度評量 低組：能認真參與游泳活動。 高組：能察覺自己或他人划手動作的正確性。 • 操作評量 低組：能表現出水中行走及捷泳划手前進動作。 高組：能在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	【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。	課程輪替/ 合班上課
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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 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。 5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6. 願意利用課餘時間從事親水活動。	• 口語評量 低組：能說出捷泳的動作要領。 高組：能說出捷泳的動作要領。 • 態度評量 低組：能認真參與游泳活動。 高組：能察覺自己或他人划手動作的正確性。 • 操作評量 低組：能表現出水中行走及捷泳划手前進動作。 高組：能在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	【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。	課程輪替/ 合班上課
第廿週	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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. 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。 4. 表現創意與舞蹈展演的能力。 5. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	• 口語評量 低組：能說出一種動植物的動作型態。 高組：能說出二種以上動植物的最佳型態。 • 態度評量 低組：能專心欣賞別人的表演。 高組：專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 • 操作評量 低組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作。 高組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作，並表現創意與舞蹈展演能力。		課程輪替/ 合班

							上課
第二十一週	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-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進行動作。 3. 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。 4. 表現創意與舞蹈展演的能力。 5. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	• 口語評量 低組：能說出一種動植物的動作型態。 高組：能說出二種以上動植物的最作型態。 • 態度評量 低組：能專心欣賞別人的表演。 高組：專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 • 操作評量 低組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作。 高組：和同伴合作，模仿機器人造型與動作，並表現創意與舞蹈展演能力。		課程輪替/合班上課
第二十二週	休業式						

### 健康與體育領下學期教學計畫表

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
		學習表現	學習內容				
第一週	第四單元球技對決第一課羽球共舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3. 認識羽球構造。 4. 了解並表現執羽球的動作要領。 5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。	• 口語評量 低組：能說出羽球的握拍動作要領。 高組：能說出羽球的握拍動作要領及正手、反手擊球的動作要領。 • 態度評量 低組：能專心聽講。 高組：能專心聽講並積極參與課堂接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作。 高組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作，並於比賽中展現。		課程輪替/合班上課

<p>第二週</p>	<p>第四單元球技對決第一課羽球共舞</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p>	<p>• 口語評量 低組：能說出羽球的握拍動作要領及正手、反手擊球的動作要領 高組：能說出羽球比賽的進攻策略。 • 態度評量 低組：能專心聽講。 高組：能專心聽講並積極參與課堂接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能完成發球、正手擊球擊反手擊球的動作，並於比賽中展現。 高組：能於比賽中進行進攻策略。</p>		<p>課程輪替/合班上課</p>
<p>第三週</p>	<p>第四單元球技對決第二課籃球攻防</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>• 口語評量 低組：能說出至少一種籃球規則。 高組：能說出二種以上籃球規則。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。 高組：能於課堂中積極參與籃球練習並接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。 高組：能完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且練習兩人擋拆擊進攻防守策略。</p>		<p>課程輪替/合班上課</p>
<p>第四週</p>	<p>第四單元球技對決第二課籃球攻防</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>• 口語評量 低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。 高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。 高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。 • 操作評量 低組：能於比賽中完成定點投籃、</p>		<p>課程輪替/合班上課</p>

		4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			跑動接球投籃及上籃等動作。 高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。	
第五週	第四單元球技對決第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	• 口語評量 低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。 高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。 高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。 • 操作評量 低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。 高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。	課程輪替/合班上課
第六週	第四單元球技對決第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	• 口語評量 低組：能說出籃球跑動接球及上籃的動作要領。 高組：能說出籃球擋拆動作要領，擊比賽中進攻防守策略。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。 高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。 • 操作評量 低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。 高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。	課程輪替/合班上課
第七週	第五單元奔騰休閑第一課短跑衝刺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。	• 口語評量 低組：能說出蹲踞起跑的動作要領。 高組：能說出蹲踞是起跑的動作要領與。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與籃球練習。	課程輪替/合班上課

		<p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。</p> <p>6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。</p>	<p>高組：能於課堂中積極參與籃球練習並於課後持續練習，增進籃球投籃、上籃的熟練度。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作。</p> <p>高組：能於比賽中完成定點投籃、跑動接球投籃及上籃等動作，並且做出兩人擋拆擊進攻防守策略至少一次。</p>		
第八週	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第一課短跑衝刺</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。</p> <p>5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。</p> <p>6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。</p>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>高組：能說出蹲踞式起跑與站立式起跑的動作要領，並且說明有何不同。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能於課堂中積極參與蹲踞式起跑練習。</p> <p>高組：能於課堂中積極參與蹲踞式起跑練習，並於課後持續練習，增進短跑加速的能力。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能在課堂中表現出蹲踞式起跑的完成動作。</p> <p>高組：能在課堂中利用蹲踞式起跑、中途快跑、終點衝刺的完成動作。</p>		課程輪替/合班上課
第九週	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第二課樂趣跳高</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解跳高的動作要領。</p> <p>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。</p> <p>4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。</p> <p>5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。</p>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出跳高的動作要領。</p> <p>高組：能說出跳高的動作要領。</p> <p>• 態度評量</p> <p>低組：能積極參與跳高練習。</p> <p>高組：能積極參與跳高練習，並檢視個人的跳高技能表現。</p> <p>• 操作評量</p> <p>低組：能表現出剪式跳高的動作。</p> <p>高組：能完成剪式跳高的動作並且跳過教師設定之高度。</p>		課程輪替/合班上課
第十週	<p>第五單元奔騰泳休閒</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解跳高的動作要領。</p> <p>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>• 口語評量</p> <p>低組：能說出跳高的動作要領。</p> <p>高組：能說出跳高的動作要領。</p>		課程輪替/合班上課

	第二課樂趣跳高	與、接受挑戰的學習態度。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	擲的基本動作。	3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	• 態度評量 低組：能積極參與跳高練習。 高組：能積極參與跳高練習，並檢視個人的跳高技能表現。 • 操作評量 低組：能表現出剪式跳高的動作。 高組：能完成剪式跳高的動作並且跳過教師設定之高度。		
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	• 口語評量 低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。 高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。 高組：能於課堂中積極練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。 • 操作評量 低組：能在活動中表現節永划水、換氣、打水等動作。 高組：能利用捷泳方式，前進 15 公尺，換氣三次以上。	【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。	課程輪替/合班上課
第十二週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	• 口語評量 低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。 高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。 高組：能於課堂中積極練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。 • 操作評量 低組：能在活動中表現節永划水、	【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。	課程輪替/合班上課

		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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			換氣、打水等動作。 高組：能利用捷泳方式，前進 15 公尺，換氣三次以上。		
第十三週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。 6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。	• 口語評量 低組：能說出捷泳划手及換氣的動作要領。 高組：能說出捷泳划手、換氣和打水的動作要領。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極練習捷泳技巧。 高組：能於課堂中積極練習捷泳技巧，並比較自己或同學捷泳划水、換氣動作的正確性。 • 操作評量 低組：能在活動中表現節水划水、換氣、打水等動作。 高組：能利用捷泳方式，前進 15 公尺，換氣三次以上。	【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。	課程輪替/合班上課
第十四週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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. 了解正手擲盤的動作要領。 2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	• 口語評量 低組：能說出正手擲飛盤要領。 高組：能說出正手、反手擲飛盤及接飛盤要領。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與練習。 高組：能於課堂中積極參與練習、並且接受挑戰的學習態度。 • 操作評量 低組：能做出正手擲盤及接盤的動作。 高組：能做出正手擲盤、反手擲盤及接盤的動作。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	課程輪替/合班上課
第十五週	第五單元奔騰泳休閒	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、蹠毬、豆毬的動作要領。	• 口語評量 低組：能說出一個身體處可以接住	【家庭教育】	課程輪替/合班上課

	第四課家庭休閒運動	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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。	2.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、蹀毽、豆毽動作的正確性。 3.創作和展演踢毽組合動作。 4.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 5.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	毽子的地方。 高組：能說出二個以上身體處可以接住毽子的地方。 • 態度評量 低組：能於課堂中積極參與練習。 高組：能分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 • 操作評量 低組：能夠踢毽子至少5下。 高組：能創作踢毽組合至少5下。	家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	第六單元我的運動舞臺第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	• 口語評量 低組：能說出一種物品的動作型態。 高組：能說出二種以上物品的動作型態。 • 態度評量 低組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程。 高組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程，並比較自己或他人體操動作的正確性。 • 操作評量 低組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻動作。 高組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻，組合兩種以上的連續動作。		課程輪替/合班上課
第十七週	第六單元我的運動舞臺第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	• 口語評量 低組：能說出一種物品的動作型態。 高組：能說出二種以上物品的動作型態。 • 態度評量 低組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程。 高組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程，並比較自己或他人體操動作的正確性。 • 操作評量 低組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻動作。 高組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻，組合兩種以上的連續動作。		課程輪替/合班上課

		技能表現。			作。		
第十八週	第六單元我的運動舞 臺第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	• 口語評量 低組：能說出一種物品的動作型態。 高組：能說出二種以上物品的動作型態。 • 態度評量 低組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程。 高組：能積極於課堂上練習教師所教授的課程，並比較自己或他人體操動作的正確性。 • 操作評量 低組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻動作。 高組：能做出金雞獨立、前滾翻、後滾翻，組合兩種以上的連續動作。		課程輪替/合班上課
第十九週	第六單元我的運動舞 臺第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	• 口語評量 低組：能說出一種舞蹈名稱。 高組：能說出二種以上舞蹈名稱。 • 態度評量 低組：欣賞主題式創作舞。 高組：欣賞主題式創作舞，分享心得。 • 操作評量 低組：能自行表演舞蹈創作。 高組：能與同學合作，創作和展演主題式創作舞。		課程輪替/合班上課