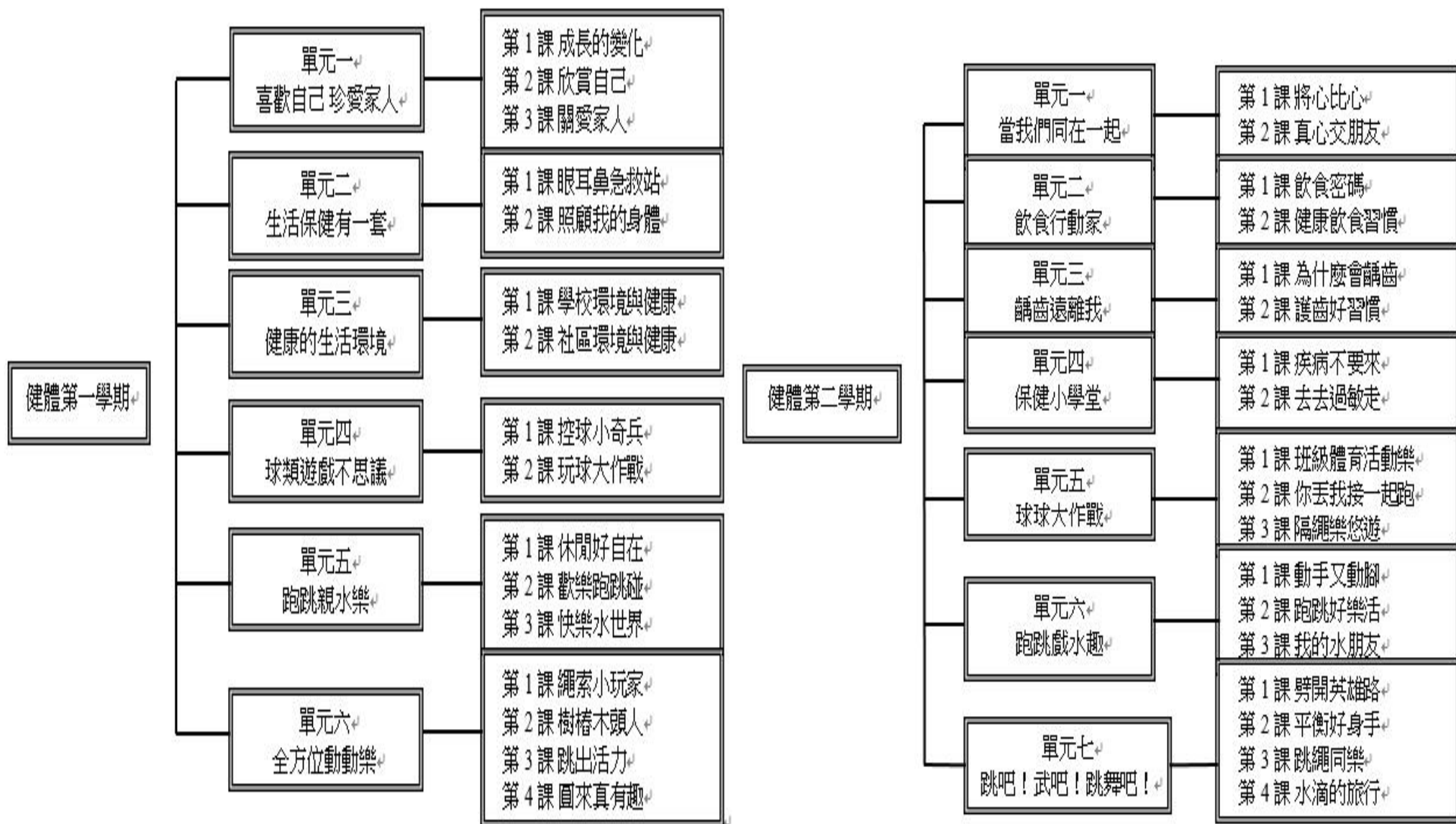


健康與體育課程架構表（一、二年級混齡課程）



健康與體育領域上學期教學計畫表（一、二年級混齡課程）

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	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化</p> <p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。 3. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 4. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 5. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 6. 安全的完成滾球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 低組：能說出擲球的動作要領。 高組：能說出他人的運動優點。 ● 觀察 低組：能專注他人運動時的表現。 高組：能透過團體討論處理活動問題。 	<p>【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>

<p>第二週</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己</p> <p>第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識自己的特點。</p> <p>2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>4. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>● 發表</p> <p>低組：能說說出拋球的動作要領。</p> <p>高組：能說出滾球、拋球、直球的技巧。。</p> <p>● 紙筆測驗</p> <p>低組：能劃出活動的行為。</p> <p>高組：能簡述活動的心得。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	---	--	--	---	--	--------------------------

<p>第三週</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己</p> <p>第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 透過認識自己的優點，喜歡自己。</p> <p>2. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>4. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>● 發表</p> <p>低組：能說出拋球的動作要領。</p> <p>高組：能說出如何幫助同學完成拋球的動作。</p> <p>● 自評</p> <p>低組：可評價自己對拋球的認同。</p> <p>高組：可評價自己能運用哪些方法控制球。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	---	--	--	---	---	-----------------------------------

<p>第四週</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>● 發表 低組：能說出表達對家人關愛的話語。 高組：能夠體會家人的辛苦，並主動分擔家事。</p> <p>● 互評 低組：欣賞同學活動中的動作。 高組：指出同學哪些動作是符合目標。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	--	---	--	--	--	---	--------------------------

		活動。					
--	--	-----	--	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識飲酒的危害。 2. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 3. 認識傳球、接球的動作要領。 4. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 5. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>● 發表 低組：說出至少兩種吸菸與飲酒的危害。 高組：說出至少兩種如何拒絕吸菸與飲酒的方法。</p> <p>● 自評 低組：能自省自己拒絕二手菸的方法。 高組：能夠阻止他人拒絕二手菸的方式。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	--	--	---	--	--	--	--------------------------

		或遊戲問題。					
--	--	--------	--	--	--	--	--

<p>第六週</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 4. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 5. 認識傳球、接球的動作要領。 6. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 7. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 8. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自評 低組：自評是否有遠離二手菸 高組：能夠提醒家人遠離二手菸 ● 操作 低組：能夠做出傳球、接球的動作 高組：能夠準確的控制球。 ● 觀察 低組：能指出哪些行為不合餐桌禮儀。 高組：能指出哪些禮儀可以再改善。 ● 發表 低組：能提出至少一種不良的飲食習慣。 高組：能提出至少兩種不良的飲食習慣。 	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	--	--	---	---	---	--	--------------------------

或遊戲問題。

<p>第七週</p>	<p>第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 問答 低組：能指出洗手間的符號 高組：能提出上廁所應盡的禮儀規範 ● 自評 低組：能評價自己如廁的姿勢是否正確 高組：能評價自己是否在如廁後維護廁所整潔 ● 發表 低組：提出至少一種可能破壞廁所整潔的原因。 高組：提出至少一種維護廁所整潔的方式。 ● 演練（如廁禮儀） 低組：能做到敲門、關門與正確就位。 高組：（假設弄髒地面）能找出處理方法 ● 紙筆測驗 低組：能辨識洗手間的符號 高組：能指出清潔用品的使用時機 	<p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	--	---	---	--	---	--	--------------------------

		或遊戲問題。					
--	--	--------	--	--	--	--	--

<p>第八週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	<p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行 為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健 康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互 動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學 習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活 動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習 或遊戲問題。</p>	<p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 5.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 6.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p>	<p>● 操作 低組：能球不落地傳接一次球 高組：能球不落地傳接五次球</p> <p>● 觀察 低組：能分辨拋擲區別 高組：能指出違規行為</p> <p>● 發表 低組：能說出一項違反規則的例子 高組：能說出一項團隊合作的例子</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	--	---	--	---	---	--------------------------

<p>第九週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站 第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在</p>	<p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生 活態度與行 為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健 康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 4.認識學校的運動空間。 5.利用學校運動空間從事身體活動。 6.認識反手投擲飛盤的動作要領。 7.表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p>	<p>● 發表 低組：能辨識壘包名稱 高組：能辨識壘包與守備名稱</p> <p>● 操作 低組：能做出擊球後跑壘的動作 高組：能做出接殺跑者的守備動作</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	--	--	--	---	---	--------------------------

<p>第十週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻 急救站 第五單元跑跳 親水樂 第一課休閒好自在</p>	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 4. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 5. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</p>	<p>● 操作 低組：能做出擊球後跑壘的動作 高組：能做出接殺跑者的守備動作</p> <p>● 發表 低組：能指出守備位置 高組：能指出守備位置的任務</p> <p>● 自評 低組：評價自己對規則的理解度 高組：評價自己對規則的熟悉度</p>	<p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	--	--	---	---	---	--------------------------

<p>第十一週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p> <p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 認識不同的跑步、跳躍方式。 5. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 6. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自評 低組：評價自己在團隊的配合度 高組：評價自己在團隊的貢獻程度 ● 操作（沙灘排球與過繩） 低組：能以拋擲讓球過繩 高組：能將過繩的球以拋擲回傳過網 ● 觀察 低組：能區分拋擲球時球的方向區別 高組：能判斷拋與擲的使用區分 	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	--	--	---	---	---	--------------------------

<p>第十二週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p> <p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 2. 養成正確的穿鞋習慣。 3. 認識不同的跑步、跳躍方式。 4. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 5. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 	<p>● 操作</p> <p>低組：能將球以拋或擲丟向繩對面的指定方向與位置。</p> <p>高組：能將偏離的球搞正重新過網</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	--	--	---	--	--	--------------------------

<p>第十三週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p> <p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 認識不憋尿的重要性。</p> <p>2. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。</p> <p>3. 願意養成不憋尿的健康習慣。</p> <p>1. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</p> <p>2. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。</p> <p>3. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。</p>	<p>● 操作</p> <p>低組：能將球以拋或擲丟向繩對面的指定方向與位置。</p> <p>高組：能將偏離的球搞正重新過網</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	--	--	--	--	---	--------------------------

<p>第十四週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康 第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識泳池設備及正確使用方式。 3. 了解泳池安全與衛生常識。 4. 知道游泳前需暖身。 1. 4. 認真參與水中遊戲。</p>	<p>● 發表 低組：能舉出至少一種適當的穿著 高組：能提出穿著適當的原因</p> <p>● 自評 低組：能自評自己的穿著是否適當 高組：能自評自己的運動姿勢是否正確</p> <p>● 操作 低組：能依照指示做完一組暖身操 高組：能自行做出至少三項暖身操的動作</p>	<p>【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	--	--	--	--	---	--------------------------

<p>第十五週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 認識學校健康資源與健康相關活動。 2. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動 3. 認識水中閉氣的動作要領。 4. 認真參與水中遊戲。 5. 表現水中閉氣的動作技巧。</p>	<p>● 操作 低組：能跑完運動場半圈。 高組：能跑完運動場一圈。</p> <p>● 發表 低組：能指出快走與跑步的動作差異。 高組：能舉出安全跑走的姿勢。</p>	<p>【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	---	---	--	--	---	--------------------------

<p>第十六週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 2. 養成健康的學校生活的習慣。 3. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 4. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 5. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>● 操作 低組：能跑完運動場半圈。 高組：能跑完運動場一圈。</p> <p>● 發表 低組：能指出快走與跑步的動作差異。 高組：能舉出安全跑走的姿勢。</p> <p>● 自評 低組：能評論自己跑完運動場半圈的速度快慢。 高組：能評論自己跑步的姿勢是否適當。</p>	<p>【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	---	---	---	--	---	--	--------------------------

<p>第十七週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3. 認識社區健康相關機構與資源。 4. 願意使用社區健康資源促進健康。 5. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 6. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 7. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>● 操作 低組：能跳過一次。 高組：能跳過三次。</p> <p>● 觀察 低組：能判斷正確跳繩姿勢。 高組：能判斷連續跳繩的正確姿勢。</p> <p>● 發表 低組：能提出跳繩要成功需要哪些姿勢。 高組：能提出連續跳繩需要哪些姿勢。</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	---	---	---	---	---	--	--------------------------

<p>第十八週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>1. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 2. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 5. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</p>	<p>● 操作 低組：能做出拳與掌的動作。 高組：能連續做出拳與掌的動作。</p> <p>● 發表 低組：能說出拳與掌的差異。 高組：能說出拳與掌的動作訣竅。</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	---	--	---	--	---	--	--------------------------

<p>第十九週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 3. 專注觀賞同學的跳繩表演。 4. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 5. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 6. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作 低組：能單腳站立 10 秒 高組：能單腳站立 30 秒 ● 觀察 低組：能觀察維持平衡有哪些姿勢 高組：能觀察維持平衡要避免哪些動作 ● 發表 低組：能舉出為維持平衡需要做哪些姿勢 高組：能舉出哪些姿勢會破壞平衡 	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	--	--	--	--	---	--	--------------------------

		4c- I -2 選擇 適合個人的身 體活動。					
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

<p>第二十週</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。 3. 認識球、圓的模仿動作。 4. 專注觀賞同學的表演。 5. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 6. 模仿不同的圓造型。 7. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 8. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作 低組：能模仿氣球。 高組：能模仿氣球與風車。 ● 發表 低組：能說出氣球動作的重點。 高組：能說出氣球、風車姿勢的重點。 	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
-------------	---	--	--	--	--	--	--------------------------

<p>第二十一週</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣 第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。 3. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 4. 完成「圍圓來跳舞」舞序。 5. 專注觀賞同學的表演。</p>	<p>● 操作 低組：能根據指示做出指定動作。 高組：能根據音樂做出指定動作。</p> <p>● 觀察 低組：能觀察動作如何順利切換 高組：能觀察動作配合哪段音樂</p>	<p>品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------	---	---	--	---	---	---	--

		基本動作與模仿的能力。					
--	--	-------------	--	--	--	--	--

健康與體育領域第二學期教學計畫表（一、二年級混齡課程）

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	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 4. 認識各項班級體育活動。 5. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	<ul style="list-style-type: none"> ● 問答 低組：能回答三項身體部位名稱。 高組：能回答五項身體部位名稱。 ● 發表 低組：能提出一項愛護五官的方法。 高組：能提出各一項愛護五官的方法。 ● 自評 低組：能評論自己是否愛護五官。 高組：能評論自己在愛護五官上是否有需要改進的地方。 ● 總結性評量 低組：能評鑑並實行愛護五官的具體行為。 高組：能實行與改良愛護五官的具體行為。 	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【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。</p>	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第二週	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 運用同理心，推測對方可能的想法。 2. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式 3. 在簡易運動場地練習跑壘。	<ul style="list-style-type: none"> ● 問答 低組：能分辨五穀根莖類與蔬菜。 高組：能分辨五穀根莖類、蔬菜與蛋豆魚肉類。 ● 自評 低組：能評論是否有挑食問題。 高組：能評論營養是否均衡。 ● 觀察 低組：能觀察營養午餐的飲食分類。 高組：能觀察營養午餐菜單中何者為健康食物。 	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【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。</p>	課程輪替、 合班同質性分組

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				
		識，處理練習 或遊戲問題。					

<p>第三週</p>	<p>第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 問答 低組：能回答食物是否健康。 高組：能回答食物是否健康的原因。 ● 實踐 低組：午餐剩菜少於五匙。 高組：午餐剩菜少於一匙。 ● 觀察 低組：哪些菜類接受度較低。 高組：接受度較低的菜類如何提高接受度。 ● 自評 低組：能評論是否有挑食問題。 高組：能評論營養是否均衡。 ● 實作 低組：盛多少吃多少。 高組：刻意增加蔬菜量並吃完。 ● 總結性評量 低組：能了解蔬菜的益處，並嘗試吃下蔬菜。 高組：能了解蔬菜的益處， 	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。 【人權教育】 人E3 了解每個人需求的</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	---	---	---	---	---	---	--------------------------

嘗試吃下蔬菜，並建議他人
如何面對偏食問題。

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				
第四週	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 低組：舉出一項預防疾病的方法 高組：舉出三項預防疾病的方法 ● 演練（服藥情境，提供誤導物件） 低組：能演練服藥的正確流程。 高組：能協助服藥的正確流程。 ● 實作（倘若有學生需服藥） 低組：自行服藥 高組：協助與鼓勵同學服藥 	<p>【品德教育】 品E6 同理分享</p> <p>【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。</p>	課程輪替、 合班同質性分組

<p>第五週</p>	<p>第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊</p>	<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解維持良好人際關係的方法。 2. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 3. 願意和朋友和諧相處 4. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 5. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 6. 嘗試以各種方式讓球過繩。 7. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 檢核 低組：能正確脫戴口罩 高組：能正確協助同學脫戴口罩 ● 問答 低組：舉出一項預防疾病的方法 高組：舉出三項預防疾病的方法 ● 實作（打飯） 低組：能自行脫戴口罩打飯 高組：能協助同學脫戴口罩打飯 	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p> <p>【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。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
------------	--	--	---	--	--	---	--------------------------

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				
第六週	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 3. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察 低組：能分辨喜怒哀樂的表情 高組：能分辨喜怒哀樂的動作 ● 發表 低組：舉出喜怒哀樂的表情變化 高組：舉出喜怒哀樂的可能動作 ● 實作（情境） 低組：判斷演示同學的情緒為何 高組：根據演示同學的情緒做出適當應對 ● 總結性評量 低組：是否能正確判斷他人的情緒 高組：是否能根據他人的情緒做出適當的應對 	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【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。</p>	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第七週	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 5. 描述參與休閒運動後的感受。 6. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 7. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	● 操作 低組：能做出拍、拋、滾、擲、傳的動作。 高組：能做出拍、拋、滾、擲、傳與梯、控、停的動作。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【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）。	課程輪替、合班同質性分組

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				
第八週	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。 4. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 5. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	● 操作 低組：能做出拍、拋、滾、擲、傳的動作。 高組：能做出拍、拋、滾、擲、傳與梯、控、停的動作。 ● 發表 低組：能提出想將球準確傳給他人時要注意什麼地方。 高組：能提出倘落他人傳球偏離時應如何應對。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【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）。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第九週	第二單元飲食 行動家 第2課健康飲食習慣 第六單元跑跳 戲水趣 第2課跑跳好 樂活	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 3. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 4. 做出併腿跳和跨跳的動作。 5. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 6. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 7. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	● 操作 低組：能做出拍、拋、滾、擲、傳的動作。 高組：能以拍、拋、滾、擲、傳與踢的動作將球送到指定位置。 ● 觀察 低組：觀察何種姿勢可以將球送到準確位置。 高組：觀察如何提升將球送到準確位置的成功率	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十週	第二單元飲食 行動家 第2課健康飲食習慣 第六單元跑跳 戲水趣 第2課跑跳好 樂活	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 2. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 3. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 4. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 5. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 6. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 7. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 8. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。	● 操作 低組：能將球滾至指定位置。 高組：能以拍、拋、滾、擲、傳與踢的動作將球送到指定位置。 ● 觀察 低組：觀察何種行為可能在團體規範中不受歡迎 高組：觀察何種行為可能導致傳球失敗	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十一週	第三單元齲齒 遠離我 第1課為什麼 會齲齒 第六單元跑跳 戲水趣 第3課我的水 朋友	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 2a-I-1 發覺 影響健康的生 活態度與行 為。 1c-I-2 認識 基本的運動常 識。 2d-I-2 接受 並體驗多元性 身體活動。 3c-I-2 表現 安全的身體活 動行為。	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Gb-I-2 水中 遊戲、水中閉 氣與韻律呼吸 與藉物漂浮。	1. 認識齲齒的症狀 與原因。 2. 覺察生活習慣對 牙齒的影響。 3. 說出在陸地與水 中的身體感受。 4. 閉氣與同伴在水 中進行遊戲。	● 問答 低組：能回答一項安全的運 動方式 高組：能回答三項安全的運 動方式 ● 操作 低組：能依照指示跟上動作 高組：能依照指示自行動作	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。 【海洋教育】 海E1 喜歡親 水活動，重 視水域安 全。	課程輪替、 合班同質性分 組

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				
第十二週	第三單元齶齒 遠離我 第2課護齒好 習慣 第六單元跑跳 戲水趣 第3課我的水 朋友	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。	● 操作 低組：能利用毛巾進行上肢、身體、下肢伸展動作。 高組：能利用毛巾進行伸展操	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十三週	第三單元齶齒 遠離我 第2課護齒好 習慣 第六單元跑跳 戲水趣 第3課我的水 朋友	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 2. 在水中閉氣並藉物漂浮。 3. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 問答 低組：能提出連續跳繩需要哪些姿勢。 高組：能提出持續跳繩需要那些姿勢 ● 操作 低組：能跳過十次。 高組：能跳過二十次。 ● 觀察 低組：能判斷連續跳繩的正確姿勢。 高組：能判斷不間斷的跳繩姿勢。 	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十四週	第三單元齶齒 遠離我 第2課護齒好 習慣 第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第1課劈開英 雄路	1a-I-2 認識 健康的生活習 慣。 3a-I-1 嘗試 練習簡易的健 康相關技能。 3a-I-2 能於 引導下，於生 活中操作簡易 的健康技能。 4a-I-1 能於 引導下，使用 適切的健康資 訊、產品與服 務。 1d-I-1 描述 動作技能基本 常識。 3c-I-1 表現 基本動作與模 仿的能力。	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Ea-I-2 基本 的飲食習慣。 Eb-I-1 健康 安全消費的原 則。 Bd-I-1 武術 模仿遊戲。	1. 能於引導下，養 成潔牙與護齒的習 慣，並使用口腔預 防保健服務。 2. 能於引導下，運 用自我健康管理的 步驟，改變自己的 護齒習慣。 3. 學會弓步劈掌和 馬步劈掌。 4. 與同伴友善互動 並認真學習。	● 操作 低組：經提醒後於課餘時間 進行跳繩 高組：於課餘時間自動自發 進行跳繩	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。 【安全教育】 安E9 學習相 互尊重的精 神。	課程輪替、 合班同質性分 組

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				
第十五週	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3. 學會獨立式和仆腿式站法。 4. 與同伴友善互動並認真學習。	● 操作 低組：能利用報紙練習快速跑。 高組：能利用報紙練習快速跑、跳、拋擲。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、合班同質性分組

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				
第十六週	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 3. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 4. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 5. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	● 操作 低組：能利用報紙練習快速跑。 高組：能利用報紙練習快速跑、跳、拋擲。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十七週	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。 3. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 4. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 5. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	● 操作 低組：能模仿表現出弓步、馬步、進攻、防守。 高組：能指示後表現出弓步、馬步、進攻、防守。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	課程輪替、合班同質性分組

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				
第十八週	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 學會雙人跳繩的起跳時機。 4. 練習雙人跳繩的動作技巧。 5. 培養認真參與及互助合作的學習態度。	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知 低組：能有維持平衡的基本概念。 高組：能指出維持平衡需要哪些技巧。 ● 操作 低組：能做出指定平衡姿勢。 高組：能自行創造一種平衡姿勢。 ● 養成 低組：能與同學討論發展出一種平衡姿勢 高組：能小組討論發展出一組相互配合的平衡姿勢 ● 發表 低組：演示與同學討論出的平衡姿勢 高組：演示小組討論出的組合平衡姿勢。 	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第十九週	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。 8. 說出水滴的形狀與特徵。 9. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 10. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 11. 做出群體中聚集與散開的動作。 12. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 13. 做出雲的形狀與	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作 低組：能以身體模仿一種動物。 高組：能以身體模仿三種自然界的動植物。 ● 發表 低組：能舉出模仿動物的特徵。 高組：能舉出模仿自然界動物需要哪些關鍵動作。 	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	課程輪替、合班同質性分組

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				
				造型變化。 14. 模仿漩渦移動的特性。 15. 做出不同高低水平的移動動作或造型。			

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				
第二十週	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 第七單元跳舞吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 2. 學習眼藥水的正確使用方法。 3. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 4. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 5. 認識不同波浪的造型。 6. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作 低組：能以身體模仿三種動物。 高組：能以身體模仿五種自然界的動植物。 ● 發表 低組：能與同學一起演示一種動物。 高組：能與同學一起演示不同物種的互動。 	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	課程輪替、 合班同質性分組

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				
第二十一週	第四單元保健 小學堂 第2課去去過 敏走 第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第4課水滴的 旅行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 3. 認識不同波浪的造型。 4. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型 5. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作 低組：能以身體模仿三種動物。 高組：能以身體模仿五種自然界的動植物。 ● 發表 低組：能與同學一起演示一種動物。 高組：能與同學一起演示不同物種的互動。 ● 	【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	課程輪替、 合班同質性 分組