

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)

113 學年度 六 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期						
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入 (無則免填)
		學習表現	學習內容			
第一週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。	【多元文化教育】
第一週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	【安全教育】
第二週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。 3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。	【多元文化教育】
第二週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。 3. 情意：願意積極參與各項挑戰動作。	
第三週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	1. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。 3. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的 analysis。 4. 填答：完成小試身手填答。	

第三週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。		
第四週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。	1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2. 演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3. 發表：說出採購食物的經驗。 4. 報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5. 發表：3 章 1 Q 的標章意義與檢驗食品類別。	【家庭教育】	
第四週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。		
第五週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。	1. 報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 2. 報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。		
第五週	第四單元：體操競技秀 活動三：運動安全一把罩	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 認識運動安全評估與運動防護措施。 2. 理解急性運動傷害處理原則。 3. 演練不同運動傷害的處理步驟。	1. 問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 2. 實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	【安全教育】	

第六週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。	1. 問答：能說出食物的正確保存方式。 2. 實作：檢查家中的食物保存方式。 3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。 4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。	【家庭教育】	
第六週	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。		
第七週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。 4. 回顧本單元所學內容。	1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。 4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 5. 填答：完成食品保存方式填答。 6. 實作：完成料理設計製作與填答。		
第七週	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。		
第八週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。	1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2. 發表：說出我國藥品的分級狀況。	【安全教育】	
第八週	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。	1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。		

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	3. 觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。		
第九週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	1. 發表：說出家中常見藥品的種類。 2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。		
第九週	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧	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。 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. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	1. 實作：能完成運動訓練計畫。 2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。		
第十週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。	1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5. 問答：能說出發藥時需注意的事項。		
第十週	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧	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。 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. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	1. 實作：能完成運動訓練計畫。 2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。		
第十一週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。 3. 能熟悉運用用藥五心的概念。	1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。		
第十一週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。		

		動潛能。					
第十二週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。	1.發表：說出藥物中毒的處理方式。 2.問答：能說出預防藥物中毒的方法。		
第十二週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的剪式跳高動作。 2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	1.實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2.問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。		
第十三週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1.了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2.了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。	1.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 2.問答：說出兒童異物梗塞的原因。	【安全教育】	
第十三週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的剪式跳高動作。 2.能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	1.實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2.問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。		
第十四週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1.了解哈姆立克法的操作要領。 2.透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	1.問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 2.操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 3.填答：完成小試身手活動內容。		
第十四週	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	1d-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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2.能學會運球上籃的跨步與時機。 3.檢視上籃的動作並進行反思。	1.實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2.討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3.觀察：學習同學運球上籃正確的動作。	【生涯規劃教育】	
第十五週	第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形	1.了解空氣汙染的形成。 2.了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。	1.問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2.問答：能說出空汙對健康的影響。 3.問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4.問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣	【環境教育】	

			式。	3. 了解境外空氣污染。	污染的成因及影響。		
第十五週	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	1d-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。	11b-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。		
第十六週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。	1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 2. 問答：能說出如何改善空汙。		
第十六週	第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	1d-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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	11b-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。		
第十七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣污染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣污染。 5. 能發掘生活中空氣汙染來源。 6. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。	1. 發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。		
第十七週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。		

第十八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水污染的來源。	1. 發表：說出生活中遇過的水污染。 2. 問答：能說出水污染的來源。		
第十八週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【生涯規劃教育】	
第十九週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解改善水污染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與汙水。	1. 問答：能說出改善水污染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。	【環境教育】	
第十九週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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-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. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。		
第二十週	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。			
第二十週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。	【生涯規劃教育】	

		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。		3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。		
第二十一週	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 了解何謂綠色消費。 2. 了解如何做到綠色消費。 3. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 4. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 5. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 6. 綠色消費的自我省思。 7. 辨識不同的綠色產品標章。 8. 將所學的觀念落實於生活中。	1. 發表：說出綠色消費的定義。 2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。 4. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 5. 問答：能說出如何響應綠色生活。 6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 8. 發表：說明環保集點的類型。	【環境教育】	
第二十一週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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-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. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。		
第二十二週	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 了解何謂綠色消費。 2. 了解如何做到綠色消費。 3. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 4. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 5. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 6. 綠色消費的自我省思。 7. 辨識不同的綠色產品標章。 8. 將所學的觀念落實於生活中。	1. 發表：說出綠色消費的定義。 2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。 4. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 5. 問答：能說出如何響應綠色生活。 6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 8. 發表：說明環保集點的類型。		
第二十二週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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-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. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。		

		動潛能。					
第二學期							
教學期程	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	單元一擁抱青春 向前行 活動1面對青春好自在	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。	Aa-III-1 生長發 育的影響因素與 促進方法。 Db-III-1 青春 期的探討與常見保 健問題之處理方 法。	1. 了解青春期男女發育的差 異。 2. 能面對並解決青春期帶來 的轉變。 3. 了解先天影響的遺傳因 素。 4. 了解營養對身高的影響。	1. 發表：說出青春期的身體會 有哪些變化。 2. 發表：說出自己面對的困擾 有哪些。 3. 問答：能說出子女的身高與 父母身高的關聯。 4. 發表：請同學依據問答分享 曾經看或聽過的例外。	【性別平等教育】	
第一週	單元四慢活新主張 活動1愛運動、I運動	1c-III-3 了解身體活動對身 體發展的關係。 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。 4d-III-1 養成規律運動習 慣，維持動態生活。	Bc-III-2 運動與 疾病保健、終身 運動相關知識。	1. 認識終身運動的目的。 2. 理解SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行 的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資 源。 5. 運用科技資源解決運動相 關問題。	1. 問答：能說出終身運動的益 處與SH150 的意義。 2. 實作：能依據 SH150 理念 設計適當的運動。 3. 問答：能說出與運動相關 的科技資源。 4. 實踐：願意運用科技資源 解決運動相關問題。		
第二週	單元一擁抱青春 向前行 活動1面對青春好自在	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。	Aa-III-1 生長發 育的影響因素與 促進方法。 Db-III-1 青春 期的探討與常見保 健問題之處理方 法。	1. 了解運動對身高的影響。 2. 了解睡眠對身高的影響。	1. 發表：分享自身喜愛的運動。 2. 發表：分享睡眠時間與起床 後感覺是否有睡飽。 3. 發表：說出經歷或聽過生理 期有哪些不舒服或生活的不方 便。 4. 發表：說出自己或陪家人購 買內衣的經驗。		
第二週	單元四慢活新主張 活動2運動養生、 養生運動	1d-III-1 了解運動技能的要 素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控 制和協調能力。 2d-III-3 分析並解釋多元性 身體活動的特色。	Bc-III-2 運動與 疾病保健、終身 運動相關知識。	1. 認識八段錦的起源以及保 健功能。 2. 練習八段錦八組招式。 3. 理解進行八段錦的注意事 項。	1. 問答：能說出八段錦對身體 的保健功能。 2. 實作：能正確做八段錦的 招式。	【生命教育】	
第三週	單元一擁抱青春 向前行 活動1面對青春好自在	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。	Aa-III-1 生長發 育的影響因素與 促進方法。 Db-III-1 青春 期的探討與常見保	1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後 如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。 4. 運用所學的青春期保健知	1. 問答：能回答龜頭的正確位 置。 2. 問答：能說出夢遺的生理機 制。 3. 填答：依照課本練習填寫答 案。		

			健問題之處理方法。	識來回答並填寫本活動。		
第三週	單元四慢活新主張 活動3歡樂排舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	1b-III-2 各國土風舞。	1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。	問答：能說出排舞的特色與基本要素。	
第四週	單元一擁抱青春 向前行 活動2身體保護你我他	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 了解何謂性騷擾。 2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。	1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。 3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。 4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5. 填答：依課本內容填答。	
第四週	單元四慢活新主張 活動3歡樂排舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	1b-III-2 各國土風舞。	1. 練習排舞的基本動作。 2. 進行簡易排舞的作與展演。	1. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。 2. 發表：能展演簡易排舞創作。	【多元文化教育】
第五週	單元一擁抱青春 向前行 活動2身體保護你我他	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 了解性侵害的定義。 2. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 3. 了解受害者的心情復原歷程。 4. 了解如何陪伴受害者。 5. 能以同理心練習陪伴的技巧。	1. 發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 2. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 3. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。 4. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 5. 填答：依課本內容填答。	【人權教育】
第五週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。	【安全教育】
第六週	單元一擁抱青春 向前行 活動3做自己、向前行	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 了解何謂性傾向。 2. 了解如何表達正確的喜歡情感。 3. 了解個人特質與性別無關。	1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2. 填答：依據課本內容勾選與填答。 3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。	

				4. 了解何謂性別刻板印象。	4. 發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。		
第六週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。		
第七週	單元一擁抱青春 向前行 活動3做自己、向前行	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 了解破除性別刻板印象的意義。 2. 運用批判思考破除性別刻板印象。 3. 能運用本單元的知識與技能。	1. 發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2. 填答：練習批判思考的填答。 3. 填答：依照課本提問填答。 4. 發表：分享所填答的答案。		
第七週	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	實作：能完成順點型與積分型定向運動。		
第八週	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 了解傳染是無形的。 2. 了解衛生習慣養成的重要。 3. 了解構成傳染病的三要素。	1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。 3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4. 紙筆：完成小小行動家。 5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。	【生命教育】	
第八週	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	實作：能完成順點型與積分型定向運動。		
第九週	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 了解構成傳染病的三要素。 2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 3. 複習並熟悉傳染三要素的	1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 2. 填答：完成目標設定填寫。 3. 填答：完成自我管理與監控填寫。 4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。	【資訊教育】	

		4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		分類。			
第九週	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】	
第十週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2b-III-2 願意培養健康促進 的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現 基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地 區常見傳染病預 防與自我照顧方 法。 Db-III-4 愛滋病 傳染途徑與愛滋 關懷。	1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途 徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護 方式及預防方法。	1. 發表：說出感染諾羅的症狀。 2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染諾羅後的照護 方式。 4. 問答：能說出諾羅的預防方式。	【資訊教育】	
第十週	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】	
第十一週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2b-III-2 願意培養健康促進 的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現 基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地 區常見傳染病預 防與自我照顧方 法。 Db-III-4 愛滋病 傳染途徑與愛滋 關懷。	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護 方式及預防方法。	1. 發表：說出感染流感的症狀。 2. 發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護 方式。 4. 問答：能說出新冠病毒的預防方式。	【資訊教育】	
第十一週	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	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-1 表現基本運動精神和道德規範。	Hb-III-1 陣地攻 守性球類運動基 本動作及基礎戰 術。	1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 【安全教育】	

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。					
第十二週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 認識愛滋病病原體。 2. 了解感染HIV的傳染途徑。 3. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。	1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。 4. 問答：能說出 HIV 與愛滋病之間的關係。 5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。	【資訊教育】	
第十二週	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	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-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】	
第十三週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 2. 能應用批判思考方式駁斥錯誤的歧視愛滋。 3. 能表達對愛滋病患的關懷。 4. 了解所學傳染病及預防法。	1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。 5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。	【資訊教育】	

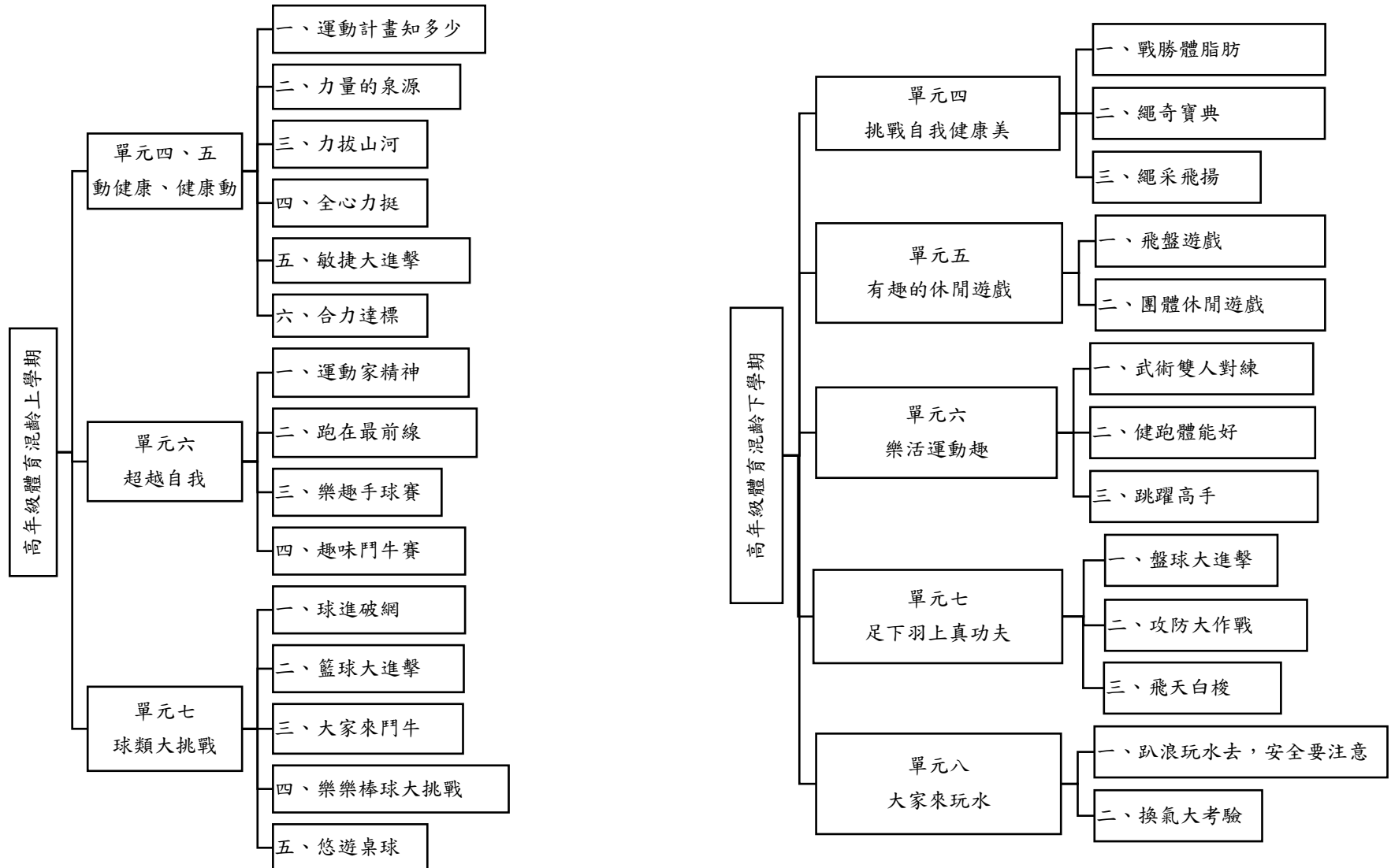
					6.活動：完成小試身手活動。		
第十三週	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	【品德教育】	
第十四週	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1.了解感官的重要性以及所連結的五感。 2.了解視力保健的重要性。 3.了解眼睛疲勞的症狀。 4.了解失去視覺可能對生活造成的不便。	1.發表：說出感官的重要性。 2.演練：完成小小行動家的問題。 3.發表：說出眼睛疲累的症狀。 4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。		
第十四週	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能做出滾球拋擲動作。 2.能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3.能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	【品德教育】	
第十五週	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1.了解近視的成因。 2.了解近視的矯治方式。 3.了解保護眼睛與視力的方式。 4.了解如何在生活中實踐護眼技能。 5.了解如何實際展演護眼計畫。 6.建立正確的用眼方法。	1.發表：說出近視的成因。 2.發表：說出近視的矯治方式。 3.自評：執行護眼六招的成效。 4.計畫：完成個人的護眼計畫。 5.實踐：根據計畫實際展演護眼技能。		
第十五週	單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全	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-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-2 執行運動計畫，解	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1.認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2.了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3.溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	【海洋教育】	

		決運動參與的阻礙。					
第十六週	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解牙齒完整對健康的重要性。 2. 了解個人牙齒的實際狀況。 3. 了解咬合不正對健康的影響。 4. 了解口腔疾病的實際狀況。 5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。	1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 2. 演練：檢視個人牙齒狀況。 3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。 4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。		
第十六週	單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全	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-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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	【海洋教育】	
第十七週	單元三健康E起來 活動1明眸皓齒到終老	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3. 了解如何實際設計護齒計畫。 4. 建立正確的護齒方法。 5. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。	1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 3. 計畫：完成個人的護齒計畫。 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 5. 活動：完成小試身手。		
第十七週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與	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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】	

		運動技能的運動計畫。					
第十八週	單元三健康E起來 活動2終身照護沒煩惱	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。 5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 6. 了解健保的便利性與財政危機。 7. 了解造成健保危機的原因。 8. 了解珍惜健保資源的方式。 9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。	1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2. 問答：能說出我國全民健保的特色。 3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 4. 發表：說出就醫的流程。 5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6. 發表：說出曾做過的健檢。 7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。 8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9. 活動：完成小試身手。	【人權教育】	
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	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. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】	

屏東縣 113 學年度東寧國小育英分校混齡課程計畫

屏東縣 113 學年度東寧國小育英分校高年級體育混齡課程架構表



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)

113 學年度高年級健康與體育領域(體育混齡課程)教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免 填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元四動健康、健康 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。 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。 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。 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效果。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第二週	單元四動健康、健康 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。 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。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 認識肌肉適能的概念。 2. 體驗簡易肌肉適能檢測方法。 3. 練習動態反覆性動作。 4. 進行創意體適能活動設計。 5. 練習靜態支撐動作。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：掌握基礎支撐動作，支撐	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組

					10~20 秒 高組：掌握基礎支撐動作，支撐 20 秒以上		
第三週	單元四動健康、健康動 活動 3 力拔山河	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 進行簡易的暖身運動。 3. 認識拔河握繩與施力動作。 4. 體驗不同的施力動作。 5. 進行簡易的拔河遊戲。 6. 認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：了解拔河基本規則與如何施力 高組：掌握拔河正確施力動作並進行競賽。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第四週	單元四動健康、健康動 活動 4 全心力挺	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-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-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。 2. 練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：認識體操的小側翻運動技能的要領 高組：正確練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。		課程輪替、 合班同質性分組

第五週	單元五動健康、健康 活動 1 敏捷大進擊	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	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。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組： 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 1~3 環。 高組： 能協助團隊擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 4~10 環。		課程輪替、 合班同質性分組
第六週	單元五動健康、健康 活動 2 合力達標	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	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。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組： 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 1~3 環。		課程輪替、 合班同質性分組

					高組： 能協助團隊擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 4~10 環。		
第七週	單元五動健康、健康動 活動 2 合力達標	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	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。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組： 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 1~3 環。 高組： 能協助團隊擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 能做出木柱、套環擲準動作。10 環進 4~10 環。		課程輪替、合班同質性分組
第八週	單元六超越自我 活動 1 運動家精神	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	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、聯賽和盃賽等。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習		課程輪替、合班同質性分組

				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。	並積極參與討論。		
第九週	單元六超越自我活動 2 跑在最前線	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組： 能做出正確的蹲踞式起跑動作。 高組：能做出正確的蹲踞式起跑動作並加上起跑。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十週	單元六超越自我活動 2 跑在最前線	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組： 能做出正確的蹲踞式起跑動作。 高組：能做出正確的蹲踞式起跑動作並加上起跑。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十一週	單元六超越自我	1d-III-3 了解比賽的進攻	Hb-III-1 陣地攻守性球	1. 學會正確的手球	態度評量	戶外教育	課程輪

	活動 3 樂趣手球賽	和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	類運動基本動作及基礎戰術。	投擲與傳接球的動作。 2. 能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。	加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確的手球投擲與傳接球的動作，連續 1~5 次。 高組：能正確的手球投擲與傳接球的動作，連續 6~10 次。		替、 合班同 質性分 組
第十二週	單元六超越自我 活動 3 樂趣手球賽	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 2. 能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確的手球投擲與傳接球的動作，連續 1~5 次。 高組：能正確的手球投擲與傳接球的動作，連續 6~10 次。	戶外教育	課程輪 替、 合班同 質性分 組
第十三週	單元七球類大挑戰	1d-III-1 了解運動技能的	Hb-III-1 陣地攻守性球	1. 能用單、雙手將	態度評量	戶外教育	課程輪

	活動 1 球進破網	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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	類運動基本動作及基礎戰術。	球投進籃框。 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。 3. 檢視投籃的動作並進行反思。	加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能用單、雙手不同力度練習投籃，10 球至少進 1~2 球。 高組：能用單、雙手不同力度練習投籃，10 球至少進 3 球以上。		替、 合班同 質性分 組
第十四週	單元七球類大挑戰 活動 1 球進破網	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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 能用單、雙手將球投進籃框。 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。 3. 檢視投籃的動作並進行反思。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能用單、雙手不同力度練習投籃，10 球至少進 1~2 球。 高組：能用單、雙手不同力度練習投籃，10 球至少進 3 球以上。	戶外教育	課程輪 替、 合班同 質性分 組
第十五週	單元七球類大挑戰	1d-III-3 了解比賽的進攻	Hb-III-1 陣地攻守性球	1. 能做出空手跑位	態度評量	戶外教育	課程輪

	活動 2 籃球大進擊	和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	類運動基本動作及基礎戰術。	及運球切入等動作。 2. 運用防守動作讓對手不易得分。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能了解跑位的重要性，並協助防守。 高組：能了解跑位的重要性，並協助防守，能完成帶球上籃動作。		替、 合班同質性分組
第十六週	單元七球類大挑戰 活動 3 大家來鬥牛	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。 2. 防守時需依持球者來變換位置。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能了解跑位的重要性，並協助防守。 高組：能了解跑位的重要性，並協助防守，能完成帶球上籃動作。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	單元七球類大挑戰 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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。 2. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的	態度評量 加強組：能專注練習。	戶外教育	課程輪替、 合班同

		4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		機率。 2. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。	高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：懂得用高跪姿接滾地球。 能快速進行跑壘及完成傳接球連續成功 1~3 次。 高組：能快速進行跑壘及完成傳接球連續成功 3~6 次。 完成用高跪姿接滾地球動作後長傳 1 壘。		質性分組
第十八週	單元七球類大挑戰 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。 2. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 2. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：懂得用高跪姿接滾地球。 能快速進行跑壘及完成傳接球連續成功 1~3 次。 高組：能快速進行跑壘及完成傳接球連續成功 3~6 次。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組

					完成用高跪姿接滾地球動作後長傳 1 壘。		
第十九週	單元七球類大挑戰 活動 5 悠遊桌球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能做出桌球正手擊球動作。 2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能做出桌球正手擊球動作。 與同學連續來回回擊球 1~3 次。 高組：能做出桌球正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 4 次以上。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第二十週	單元七球類大挑戰 活動 5 悠遊桌球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能做出桌球正手擊球動作。 2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能做出桌球正手擊球動作。 與同學連續來回回擊球 1~3 次。 高組：能做出桌球	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組

					正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 4 次以上。		
第二十一週	單元七球類大挑戰 活動 5 悠遊桌球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能做出桌球正手擊球動作。 2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能做出桌球正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 1~3 次。 高組：能做出桌球正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 3 次以上。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第二十二週	單元七球類大挑戰 活動 5 悠遊桌球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 能做出桌球正手擊球動作。 2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能做出桌球正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 1~3 次。 高組：能做出桌球	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組

					正手擊球動作。與同學連續來回回擊球 4 次以上。		
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元四挑戰自我健康美 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。 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。 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。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 認識身體組成的基本概念。 2. 自我評估身體組成的結果。 2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3. 運用資源自主控制健康體位。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。	生命教育	課程輪替、 合班同質性分組
第二週	單元四挑戰自我健康美 活動 2 繩奇寶典	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-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。 2. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。 3. 分組進行花式跳繩的組合動作。 4. 認識跳繩的功效。 5. 練習增加跳繩時間的方法。 依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：完成一跳一迴旋跳繩不停繩連續 50 下。 維持連續跳繩時間 1~2 分鐘 高組：完成一跳一迴旋跳繩不停繩連續 100 下。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組

					維持連續跳繩時間 2 分鐘以上。		
第三週	單元四挑戰自我健康美 活動 3 繩采飛揚	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-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。 2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成單次花式動作。 高組：能完成連續花式動作。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第四週	單元四挑戰自我健康美 活動 3 繩采飛揚	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 2. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 3. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成單次花式動作。 高組：能完成連續花式動作。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第五週	單元五有趣的休閒遊戲 活動 1 飛盤遊戲	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組

					加強組：能完成飛盤擲遠動作，成功投入目標區 10 次進 1~3 次。 高組：能完成飛盤擲遠動作，成功投入目標區 10 次進 4 次以上。		
第六週	單元五有趣的休閒遊戲 活動 1 飛盤遊戲	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成飛盤擲遠動作，與同學來回投擲連續成功 1~3 次。 高組：能完成飛盤擲遠動作，與同學來回投擲連續成功 4 次以上。	戶外教育	課程輪替、合班同質性分組
第七週	單元五有趣的休閒遊戲 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。	戶外教育	課程輪替、合班同質性分組

第八週	單元五有趣的休閒遊戲 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第九週	單元六樂活運動趣 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確作出武術雙人對練、退式動作。 高組：能與同學一起順利完成雙人對練動作。	品德教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十週	單元六樂活運動趣 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確作出武術雙人對練、退式動作。 高組：能與同學一	品德教育	課程輪替、 合班同質性分組

					起順利完成雙人對練動作。		
第十一週	單元六樂活運動趣活動 2 健跑體能好	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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-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。 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。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成 800 公尺跑走體適能成績在待加強~中等之間。 高組：能完成 800 公尺跑走體適能成績在銅牌以上。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十二週	單元六樂活運動趣活動 3 跳躍高手	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。 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。 2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成跳遠動作，體適能成績在待加強~中等之間。 高組：能完成跳遠動作，體適能成績在銅牌以上。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組

第十三週	單元六樂活運動趣活動 3 跳躍高手	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。 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。 2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成跳遠動作，體適能成績在待加強~中等之間。 高組：能完成跳遠動作，體適能成績在銅牌以上。	安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十四週	單元七足下羽上真功夫 活動 1 盤球大進擊	1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 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。 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。 4. 觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成基本盤球動作，盤球前進 10 公尺。 高組：能完成基本盤球動作，盤球前進 20 公尺並閃避障礙物。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十五週	單元七足下羽上真功夫 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。 2c-III-2 表現同理心、正	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。 2. 比賽時個人技術	態度評量 加強組：能專注練	戶外教育	課程輪替、

		向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		運用和隊友的配合是贏球關鍵。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能完成基本盤球動作，盤球前進 10 公尺。 高組：能完成基本盤球動作，盤球前進 20 公尺並閃避障礙物。		合班同質性分組
第十六週	單元七足下羽上真功夫 活動 3 飛天白梭	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-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。	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。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	態度評量 加強組：能專注練習。 高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確發球並將球打至目標區，每 10 球進 1~3 球。 高組：能正確發球並將球打至目標區，每 10 球進 4 球以上。	戶外教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	單元七足下羽上真功夫 活動 3 飛天白梭	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。	態度評量 加強組：能專注練習。	戶外教育	課程輪替、 合班同

		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。		3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	高組：能專注練習並積極參與討論。 操作評量 加強組：能正確回擊球並將球打至目標區，每 10 球進 1~2 球。 高組：能正確發球並將球打至目標區，每 10 球進 3 球以上。		質性分組
第十八週	單元八大家來玩水活動 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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。 2. 了解海域危險環境，避免危險發生。 3. 在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。	高組： 1. 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 加強組： 1. 水中自救方法、仰漂 10 秒。 2. 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（能換氣）。	海洋教育 安全教育	課程輪替、 合班同質性分組
第十九週	單元八大家來玩水	1d-III-1 了解運動技能的	Gb-III-2 手腳聯合動作、	1. 確實掌握水中換	高組：	海洋教育	課程輪

	活動 2 換氣大考驗	要素和要領。 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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。	氣技巧。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 3. 進行簡易式游泳比賽。	1. 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 加強組： 1. 水中自救方法、仰漂 10 秒。 2. 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(能換氣)。	安全教育	替、 合班同質性分組
第二十週	單元八大家來玩水 活動 2 換氣大考驗	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 3. 進行簡易式游泳比賽。	高組： 1. 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 加強組： 1. 水中自救方法、仰漂 10 秒。 2. 手腳聯合動作、	海洋教育 安全教育	課程輪替、 合班同質性分組

					藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（能換氣）。		
第二十一週	單元八大家來玩水 活動 2 換氣大考驗	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-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。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 3. 進行簡易式游泳比賽。	高組： 1. 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 加強組： 1. 水中自救方法、仰漂 10 秒。 2. 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（能換氣）。	海洋教育 安全教育	課程輪替、 合班同質性分組

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)