

114 學年度 三 年級 健康與體育 領域教學計畫表

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	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b- II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa- II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 1c- II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第二週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 3b- II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第三週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a- II-1 演練基本的健康技能。	Da- II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。			
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。	1a- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第四週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。	Da- II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1a- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第五週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a- II-1 演練基本的健康技能。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Da- II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2c- II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛	Cb- II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		能與表現正確的身體活動。	戲。		4. 態度評量		
第七週	壹、健康一把罩 二、我是EQ高手	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 六、快樂向前衝	3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以和其他人分組合作進行班級100公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	壹、健康一把罩 二、我是EQ高手	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b- II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七、拋擲接真有趣	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha- II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和其他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	壹、健康一把罩 二、我是EQ高手	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b- II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七、拋擲接真有趣	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	Ha- II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	壹、健康一把罩 二、我是EQ高手	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b- II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七、拋擲接真有趣	2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	Ha- II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 會和其他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	壹、健康一把罩	1b- II-1 認識健康技能和生活技能對	Da- II-1 良好的衛生習慣。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。	1. 觀察評量	【科技教育】	

	三、健康保衛戰	健康維護的重要性。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b- II-1 遵守健康的生活規範。		2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八、一起來玩球	1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb- II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八、一起來玩球	2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb- II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Fa- II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八、一起來玩球	1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb- II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂	2c- II-1 遵守上課規範和運動比賽規	Hb- II-1 陣地攻守性球類運動相關的	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽	1. 觀察評量	【品德教育】	

	八、一起來玩球	則。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰	4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Fa- II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	Bc- II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十六週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea- II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc- II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十七週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 3a- II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea- II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	貳、運動真快樂 九、巾彩舞動	2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。	Ib- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十八週	壹、健康一把罩 四、營養補給站	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea- II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	貳、運動真快樂 十、踢毽樂趣多	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ab- II-1 體適能活動。 Ic- II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量		

		2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		3. 能了解接毬動作要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十九週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea- II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab- II-1 體適能活動。 Ic- II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第二十週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Ea- II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	3c- II-1 表現聯合性動作技能。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab- II-1 體適能活動。 Ic- II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第二十一週	總複習						

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	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa- II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。 4d- II-1 培養規律運動的習慣並分享	Ab- II-1 體適能活動。 Cd- II-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能安全的騎自行車，並應用於生活中。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

		身體活動的益處。		3. 能快樂的從事騎自行車。 4. 能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	4. 態度評量		
第二週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第三週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。 3. 能知道人生各階段發展的特徵。 4. 能知道家人所處的人生階段。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中 3. 能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4. 能說出從事休閒運動的好處。 5. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 能認識多種動物的形態及其移動方式。 7. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第四週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第五週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		立場					
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用 2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 4. 能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。 5. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。 6. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 7. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防風措施及逃生避難基本技巧。	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防風措施及逃生避難基本技巧。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。 3. 能認識身體著火的滅火方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	

						【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能知道容易引發火災的原因。 2. 能辨別避免發生火災的行為。 3. 能知道避免火災的方法。 4. 能知道正確的用電及用火常識。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成跳箱運動。 2. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3. 能完成跨越跳箱的動作。 4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5. 能落實平時自我身體活動。 6. 能認識單槓運動的握法及運動方式 7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動 8. 能做出單槓的遊戲動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 3. 能具備在火場求生時的應變知識。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

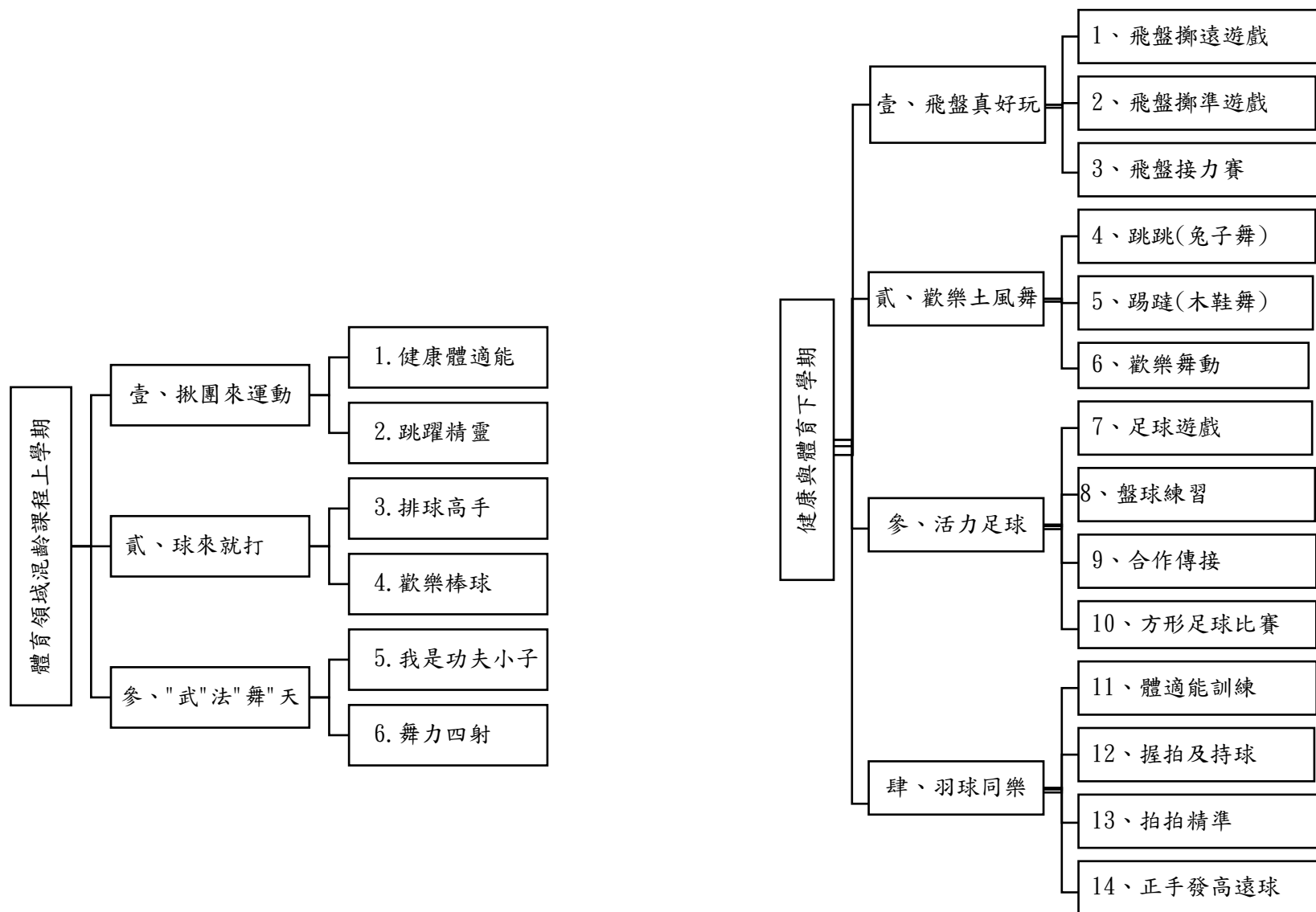
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2. 能做出單槓的遊戲動作。 3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 4. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進 5. 能做出單槓向前迴環下的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出單槓向前迴環下的動作。 2. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進 3. 能落實平時自我身體活動。 4. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	※能了解識別真、假訊息的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家	

		4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。		2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	3. 行為檢核 4. 態度評量	庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4. 能認識身體活動的傷害及防護的概念。 5. 能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。 5. 能認真參與練習並和他人一起學習。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭	

		健康技能。 4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。		3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 5. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	3. 行為檢核 4. 態度評量	消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮十、我是小小防衛兵	1c- II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	Bd- II-2 技擊基本動作。	1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。 5. 能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。 6. 能認真參與練習並和他人一起學習。 7. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 8. 能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十六週	壹、健康齊步走四、社區健康GO	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮十一、齊心協力	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能學會接力相關的動作要領。 2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 3. 能努力參與並學習接力及跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十七週	壹、健康齊步走四、社區健康GO	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮十一、齊心協力	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4c- II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能學會過彎跑步的動作要領。 2. 能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十八週	壹、健康齊步走四、社區健康GO	2a- II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb- II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。 3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4. 能認識登革熱的症狀。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 2. 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 3. 能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5. 能知道如何進行新式躲避球比賽。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能認識防治登革熱的方法。 2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能知道躲避球的閃躲技巧。 2. 能努力學習閃躲技巧。 3. 能和家人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2. 能和家人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4. 能知道如何進行新式躲避球比賽。 5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十一週	總複習						

屏東縣 114 學年度東寧國小育英分校中年級體育混齡課程架構表



屏東縣 114 學年度上學期東寧國小育英分校中年級體育領域混齡課程計畫表

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	壹、揪團來運動 1. 健康體適能	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。	1. 能了解體適能對身體的重要性。 2. 描述參與身體活動的感覺。 3. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 4. 認識體適能檢測項目。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會了解自己及同學動作技能的正確性。	● 口語評量 ■ 低組：能說出體適能檢測的項目有哪些。 ■ 高組：1. 能說出體適能檢測的項目有哪些及體適能對身體的重要性。2. 能適時提出問題並和老師同學討論。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能確實完成暖身運動，伸展身體。2. 能完成體適能檢測項目練習。 ■ 高組：1. 能確實完成暖身運動，伸展身體。2. 能協助低組同儕共同完成體適能檢測項目練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組

第二週	游泳課程/ 水中閉氣	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	---------------	--	---	--	--	---	--------

第三週	游泳課程/ 水中閉氣/ 韻律呼吸初階	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	--------------------------	--	---	--	--	---	--------

第四週	游泳課程/ 韻律呼吸初階	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	-----------------	--	---	--	--	---	--------

第五週	游泳課程/ 藉物漂浮初階	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	-----------------	--	---	--	--	---	--------

第六週	游泳課程/ 藉物漂浮初階	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	-----------------	--	---	--	--	---	--------

第七週	游泳課程/ 綜合測驗	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 1 次。 2. 能連續韻律呼吸 5 秒。 3. 能藉物漂浮。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	---------------	--	---	--	--	---	--------

第八週	壹、揪團來運動 2. 跳躍精靈	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	● 口語評量 ■ 低組：能說出立定跳遠的施作要領。 ■ 高組：1. 能說出立定跳遠的施作要領。2. 能適時提出問題並和老師同學討論。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：能敏捷有效的完成立定跳遠的動作。 ■ 高組：1. 能敏捷有效的完成立定跳遠的動作。2. 能透過練習，修正自己的動作，讓自己的立定跳遠成績更好。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
-----	--------------------	---	----------------------	-----------------------------------	--	--	-----------------

第九週	壹、揪團來運動 2. 跳躍精靈	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出立定跳遠的施作要領。2. 能說出進行助跑跨跳障礙物時所要注意的安全事項及要領。 ■ 高組：1. 能說出立定跳遠的施作要領。2. 能說出進行助跑跨跳障礙物時所要注意的安全事項及要領。3. 能適時提出問題並和老師同學討論。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能敏捷有效的完成立定跳遠的動作。2. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。 ■ 高組：1. 能敏捷有效的完成立定跳遠的動作。2. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。3. 能透過練習，修正自己的動作，讓自己的動作更為標準。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
-----	--------------------	---	----------------------	---	--	--	-----------------

第十週	壹、揪團來運動 2. 跳躍精靈	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 完成墊上跳遠動作。 4. 描述參與身體活動的感覺。 5. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出自己是如何找到助跑起跳的距離與節奏。2. 能說參與身體活動後的感覺。 ■ 高組：1. 能說出自己是如何找到助跑起跳的距離與節奏。2. 能說參與身體活動後的感覺。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。2. 能完成墊上跳遠動作。 ■ 高組：1. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。2. 能完成墊上跳遠動作。3. 能透過練習，修正自己的動作，讓自己的動作更為標準。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
-----	--------------------	--	----------------------	---	---	--	-----------------

第十一週	貳、球來就打 3. 排球高手	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的閃躲動作練習。 4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出身體的重要部位有哪些。 2. 能說出單手連續擊球和雙手控球的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出身體的重要部位有哪些。 2. 能說出單手連續擊球和雙手控球的動作要領，並以自身經驗和大家分享。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能完成身體防護的閃躲動作練習。 2. 能完成單手連續擊球和雙手控球的動作。 ■ 高組：1. 能完成身體防護的閃躲動作練習。 2. 能完成單手連續擊球和雙手控球的動作。 3. 能透過練習，修正自己的動作，讓自己的動作更為標準。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
-------------	---------------------------	--	---	--	---	---	-------------------------

第十二週	貳、球來就打 3. 排球高手	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	● 口語評量 ■ 低組：能說出低手接球、擊球的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出低手接球、擊球的動作要領。2. 能以自身經驗和大家分享。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能完成低手接球、擊球動作練習。2. 能利用低手接球、擊球的動作完成對牆擊球、接球各 3 次。 ■ 高組：1. 能完成低手接球、擊球動作練習。2. 能利用低手接球、擊球的動作完成對牆擊球、接球各 5 次。3. 能透過練習，修正自己的動作，讓自己的動作更為標準，並協助低組同學完成練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------	--	--	---	---	--	-------------------------

第十三週	貳、球來就打 3. 排球高手	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能自拋自接低手擊球動作。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 比賽中展現相關排球技巧。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出自拋自接低手擊球的動作要領。2. 能說出和同學合作完成你拋我接低手擊球動作的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出和同學進行移位擊球時的動作要領。2. 能說出和同學進行排球比賽的感覺或想法。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能完成自拋自接低手擊球的動作練習。2. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球的動作練習。 ■ 高組：1. 能和同學合作完成移位擊球練習。2. 能和同學進行排球比賽。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------	---	---	---	---	--	-----------------

第十四週	貳、球來就打 4. 歡樂棒球	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動、踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	● 口語評量 ■ 低組：能說出接球和拋(傳)球的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出接球、拋(傳)球、打擊和跑壘的動作要領。2. 能描述自己和同學動作技能的正確性。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：能和同學合作完成你拋我接的動作練習。 ■ 高組：1. 能和同學合作完成你拋我接的動作練習。2. 能完成打擊後跑壘的動作練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------	---	---	--	--	--	-----------------

第十五週	貳、球來就打 4. 歡樂棒球	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動、踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出接球和拋(傳)球的動作要領。2. 能說出如何和同學更有默契傳接球的技巧。3. 能說出打擊後跑壘的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出接球、拋(傳)球、打擊和跑壘的動作要領。2. 能描述自己和同學動作技能的正確性。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能和同學合作完成你拋我接的動作練習。2. 能完成打擊後跑壘的動作練習。 ■ 高組：1. 能和同學分組進行樂樂棒球比賽。2. 能在比賽進行中了解樂樂棒球比賽規則。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------	--	---	---	---	--	-----------------

第十六週	貳、球來就打 4. 歡樂棒球	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動、踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。 5. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出接球和拋(傳)球的動作要領。2. 能說出如何和同學更有默契傳接球的技巧。3. 能說出打擊後跑壘的動作要領。 ■ 高組：1. 能說出接球、拋(傳)球、打擊和跑壘的動作要領。2. 能描述自己和同學動作技能的正確性。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能和同學合作完成你拋我接的動作練習。2. 能完成打擊後跑壘的動作練習。 ■ 高組：1. 能和同學分組進行樂樂棒球比賽。2. 能在比賽進行中了解樂樂棒球比賽規則。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------	--	---	---	---	--	-----------------

第十七週	參、"武"法"舞"天 5. 我是功夫小子	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 了解武術禮節及基本手勢動作。 2. 學會基本樁步的動作。 3. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出武術的禮節。2. 能說武術的基本手勢和基本樁步動作的要領。 ■ 高組：1. 能說出武術的禮節。2. 能說武術的基本手勢和基本樁步動作的要領。3. 能描述自己和同學動作技能的正確性。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能完成武術基本手勢動作練習。2. 能完成基本樁步動作練習。 ■ 高組：1. 能完成武術基本手勢動作練習。2. 能完成基本樁步動作練習。3. 能協助修正低組學生動作，共同完成練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------------	--	-----------------	--	---	--	-----------------

第十八週	參、"武"法"舞"天 5. 我是功夫小子	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出武術的禮節。2. 能說武術的基本樁步連續動作要領。 ■ 高組：1. 能說出武術的禮節。2. 能說練習動作更容易上手的方法。3. 能描述自己和同學動作技能的正確性。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能完成武術的基本樁步連續動作練習。2. 能和同學一同合作完成遊戲。 ■ 高組：1. 能完成武術的基本樁步連續動作練習。2. 能透過練習，修正自身動作，讓動作更為正確。3. 能協助低組學生並與其一同合作，共同完成遊戲。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-------------------------	--	----------------	--	---	--	-----------------

第十九週	參、"武"法"舞"天 6. 舞力四射	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能認真參與活動。 3. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 4. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 5. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 7. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出利用身體部位模仿的動物動作是什麼。2. 能說出自己是如何做出這一個動作的。 ■ 高組：1. 能說出利用身體部位模仿的動物動作是什麼。2. 能說出自己是如何做出這一個動作的和做這個動作的重點在哪裡。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能自行利用身體創造出和其他同學不同的動物動作。2. 能完成模仿其他同學所表現的動物動作。 ■ 高組：1. 能自行利用身體創造出和其他同學不同的動物動作。2. 能完成模仿其他同學所表現的動物動作。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-----------------------	--	----------------------	---	--	--	-----------------

第二十週	參、"武"法"舞"天 6. 舞力四射	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	● 口語評量 ■ 低組：能說出自己是如何做出舞蹈練習的動作的。 ■ 高組：能說出自己是如何做出舞蹈練習的動作的。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：能認真的參與練習並熟記舞蹈動作。 ■ 高組：1.能認真的參與練習並熟記舞蹈動作。2. 能協助其他同學修正並共同完成舞蹈練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
------	-----------------------	---	----------------------	--	--	---	-----------------

第二十一週	參、"武"法"舞"天 6. 舞力四射	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	● 口語評量 ■ 低組：1. 能說出自己是如何做出舞蹈練習的動作的。2. 能說出和其他同學一起跳舞的感覺。 ■ 高組：1. 能說出自己是如何做出舞蹈練習的動作的。2. 能說出和其他同學一起跳舞的感覺。 ● 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。 ● 操作評量 ■ 低組：能認真的參與練習並熟記舞蹈動作。 ■ 高組：1. 能認真的參與練習並熟記舞蹈動作。2. 能協助其他同學修正並共同完成舞蹈練習。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替 合班同質性分組
-------	-----------------------	--	----------------------	---	---	---	----------------------------

屏東縣 114 學年度下學期東寧國小育英分校中年級體育領域混齡課程計畫表

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	壹、飛盤真好玩 1. 飛盤擲遠遊戲	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。	● 口語評量 ■ 低組：能說出握盤接盤的姿勢至少二項。 ■ 高組：1. 能說出握盤接盤的姿勢至少至少三項。2. 能說出飛盤擲遠的要點。 ● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注聽講並積極參與動作練習。 ● 操作評量 ■ 低組：能掌握擲飛盤時的姿勢、旋轉和角度。 ■ 高組：能掌握飛盤投擲時的握盤、準備姿勢、直線助擺、手腕急振及調整姿勢這五大動作要領，並確實練習。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎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
第二週		2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能學習並表現出指定動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 了解影響運動參與的因素。	● 口語評量 ■ 低組：能說出飛盤擲準要領至少二項。 ■ 高組：1. 能說出飛盤擲準要領至少三項。2. 能說出得分者要先撿盤給	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	課程輪替、 合班同質性分組

	壹、飛盤真好玩 2. 飛盤擲準遊戲	性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			下一位，還是先放三角錐？為什麼？ ● 態度評量 ■ 低組：能專注聽講。 ■ 高組：能專注聽講並積極參與動作練習。 ● 操作評量 ■ 低組：兩人一組練習時，擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，練習準確度達 50%。 ■ 高組：兩人一組練習時，擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，練習準確度達 80%。	◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第三週	壹、飛盤真好玩 3. 飛盤接力賽	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能完成飛盤接力賽。 2. 了解影響運動參與的因素。 3. 會自己選擇適當的休閒運動。	● 口語評量 ■ 低組：能說出飛盤接力賽的遊戲規則。 ■ 高組：1. 能說出飛盤接力賽的遊戲規則。2. 能說出飛盤接力賽的得分技巧。 ● 態度評量 ■ 低組：能積極參與。 ■ 高組：能積極參與並表現出正確的動作。 ● 操作評量 ■ 低組：將飛盤投入籃中，準確度達 50%。 ■ 高組：將飛盤投入籃中，準確度達 80%。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎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

第四週	貳、歡樂土風舞 1. 跳跳〈兔子舞〉	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 2. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 3. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈 4. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。	● 口語評量 ■ 低組：能說出兔子舞的中文口訣。 ■ 高組：能說出能說出兔子舞的英文口訣。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真練習。 ■ 高組：能認真練習並與群體一起合作跳兔子舞。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能隨著音樂隨意擺動身體。2. 能跟著音樂跳兔子舞。 ■ 高組：1. 能確實跟著音樂節奏跳兔子舞。2. 能聽教師哨音變換舞蹈行進方向。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎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
第五週	貳、歡樂土風舞 2. 踢踏〈木鞋舞〉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	● 口語評量 ■ 低組：能說出具國家特色民俗的土風舞至少二種。 ■ 高組：能說出具國家特色民俗的土風舞至少三種。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與木鞋舞的動作練習。 ■ 高組：能認真參與木鞋舞的動作練習並與舞伴合作練跳 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能隨著音樂隨意擺動身體。2. 能跟著音樂跳木鞋舞。 ■ 高組：能配合音樂，連結身體律動與各個舞蹈基	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	課程輪替、 合班同質性分組

					本動作，正確跳出木鞋舞。		
第六週	貳、歡樂土風舞 3. 歡樂舞動	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1b-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	● 口語評量 ■ 低組：能說出土風舞遊戲心得至少一項。 ■ 高組：能說出土風舞遊戲心得至少二項。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與及懂得欣賞他人的舞蹈表現。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 ● 操作評量 ■ 低組：能隨著音樂擺動身體並將動作組合與連貫。 ■ 高組：能配合音樂，全班進行土風舞遊戲，並將動作配合隊形與舞序。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
第七週	參、活力足球 1. 足球遊戲	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1b-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	能於活動中展現出足球相關動作。	● 口語評量 ■ 低組：能說出踢足球的動作至少三項。 ■ 高組：能說出踢足球的動作至少五項。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與練習。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，學習踢足球的正確動作。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 能於活動中展	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	課程輪替、 合班同質性分組

		3c-II-1 表現聯合性動作技能。	念。		現足球基本動作。 ■高組：1.能於活動中展現足球基本動作。2.會和他人合作練習踢傳球動作。	安 E9 學習相互尊重的精神。	
第八週	參、活力足球 2. 盤球練習	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.會和他人合作練習踢傳球動作。 4.會於活動中展現踢傳技巧。 5.能和其他人一同合作進行活動。 6.知道足球的基本攻防概念。	● 口語評量 ■低組：能說出盤球繞物的技巧。 ■高組：1. 能說出盤球繞物的技巧。2.能說出足球的基本攻防概念。 ● 態度評量 ■低組：能認真練習盤球的動作。 ■高組：能認真練習盤球的動作並能和他人合作練習踢傳球動作。 ● 操作評量 ■低組：能敏捷有效的完成盤球的動作。 ■高組：1.能敏捷有效的完成盤球的動作。2.能透過練習，修正自己的技巧更純熟。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組

第九週	游泳教學/ 水中拾物	【健康與體育】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	---------------	---	---	--	--	---	--------

第十週	游泳教學/ 水中拾物/ 韻律呼吸進階	【健康與體育】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
-----	--------------------------	---	--	--	--	---	--------

第十一週	游泳教學/ 韻律呼吸進階	【健康與體育】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
------	-----------------	---	--	--	--	---	--------

第十二週	游泳教學/ 藉物漂浮進階	【健康與體育】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
------	-----------------	---	--	--	--	---	--------

第十三週	游泳教學/ 藉物漂浮進階	【健康與體育】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
------	-----------------	---	--	--	--	---	--------

第十四週	游泳教學/ 測驗大挑戰	【健康與體育】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 【綜合活動】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	【健康與體育】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 【綜合活動】 Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 能水中閉氣拾物 3 次。 2. 能連續韻律呼吸 10 次。 3. 能藉物漂浮 30 秒。	1. 能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力指定動作。 2. 能通過能學會教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標中中年級游泳與自救能力規定動作測驗。	海洋教育： 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	一般體育課程
------	----------------	---	--	--	--	---	--------

第十五週	參、活力足球 3. 合作傳接	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	● 口語評量 ■ 低組：能說出足內外側踢傳球的動作要領至少三項。 ■ 高組：能說出足內外側踢傳球的動作要領至少五項。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真練習足球傳接的動作。 ■ 高組：能認真練習足球傳接的動作並能和其他人合作練習。 ● 操作評量 ■ 低組：傳球準確度 10 次有 5 次成功。 ■ 高組：傳球準確度 10 次有 7 次成功。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	-------------------	---	---	---	--	--	------------------

第十六週	參、活力足球 4. 方形足球比賽	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守 性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之巧。 時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 和他人一同合作進行比賽。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。	● 口語評量 ■ 低組：能說出方形足球比賽的規則。 ■ 高組：1. 能說出方形足球比賽的規則。2. 能說出方形足球比賽的得分技巧。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與比賽。 ■ 高組：能認真參與比賽並展現足球攻防的技能。 ● 操作評量 ■ 低組：能和他人一同合作進行比賽。 ■ 高組：1. 能和他人一同合作進行比賽。2. 在比賽中能展現敏捷有效的攻防動作與策略。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	---------------------	---	---	--------------------------------------	---	--	------------------

第十七週	肆、羽球同樂 1. 體適能訓練	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	● 口語評量 ■ 低組：能說出體適能訓練對身體的好處至少三點。 ■ 高組：能說出體適能訓練對身體的好處至少五點。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與練習。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，合作進行練習。 ● 操作評量 ■ 低組：能於活動中展現打羽球的正確握拍及持球的動作。 ■ 高組：1. 能於活動中展現打羽球的正確握拍及持球的動作。2. 能正確的握拍及向上擊球。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	--------------------	--	--	---	---	---	------------------

第十八週	肆、羽球同樂 2. 握拍及持球	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	● 口語評量 ■ 低組：能說出發高遠球的分解動作。 ■ 高組：能說出發高遠球的分解動作並於多次練習後說出心得。 ● 態度評量 ■ 低組：能遵守羽球規則。 ■ 高組：能遵守羽球規則並表現正確的身體活動。 ● 操作評量 ■ 低組：1. 擊出高遠球準確度 10 次有 5 次成功。2. 以正手拍和反手拍擊球，準確度 10 次有 5 次成功。 ■ 高組：1. 擊出高遠球準確度 10 次有 7 次成功。2. 以正手拍和反手拍擊球，準確度 10 次有 7 次成功。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	--------------------	---	---	--	---	--	------------------

第十九週	肆、羽球同樂 3. 拍拍精準	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球動作，並應用於比賽中。	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。	● 口語評量 ■ 低組：能說出羽球正手拍和反手拍的分解動作。 ■ 高組：能說出羽球正手拍和反手拍的分解動作以及如何輕鬆握拍。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與練習。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，合作進行練習。 ● 操作評量 ■ 低組：能於活動中展現正手拍和反手拍的正確的動作，準確度分別 10 次有 5 次成功。 ■ 高組：能於活動中展現正手拍和反手拍的正確的動作，準確度 10 次有 7 次成功。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	-------------------	---	--	------------------------------	--	--	------------------

第二十週	肆、羽球同樂 4. 正手發高遠球	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確做出發高遠球姿勢動作。 2. 能利用發高遠球姿勢將球發入有效區內，且無違規動作出現。 3. 能藉由團體活動展現班級凝聚力，體現運動家精神。	● 口語評量 ■ 低組：能說出正確發高遠球的姿勢與動作。 ■ 高組：1. 能說出正確發高遠球的姿勢與動作。 2. 能說出發高遠球的重要性。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與練習。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，合作進行練習。 ● 操作評量 ■ 低組：能利用發高遠球，將球發入有效區內，準確度 10 次有 5 次成功。 ■ 高組：能利用發高遠球發入有效區內，10 次有 7 次成功。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
------	--------------------------------	--	---	--	---	---	--------------------------

第二十一週	肆、羽球同樂 4. 正手發高遠球	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確做出發高遠球姿勢動作。 2. 能利用發高遠球姿勢將球發入有效區內，且無違規動作出現。 3. 能藉由團體活動展現班級凝聚力，體現運動家精神。	● 口語評量 ■ 低組：能說出正確發高遠球的姿勢與動作。 ■ 高組：1. 能說出正確發高遠球的姿勢與動作。 2. 能說出發高遠球的重要性。 ● 態度評量 ■ 低組：能認真參與練習。 ■ 高組：能認真參與練習，並和他人友善互動，合作進行練習。 ● 操作評量 ■ 低組：能利用發高遠球，將球發入有效區內，準確度 10 次有 5 次成功。 ● 高組：能利用發高遠球，將球發入有效區內，10 次有 7 次成功。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。	課程輪替、 合班同質性分組
-------	---------------------	---	--	---	---	--	------------------