

114 學年度 四 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、健康元氣站 一、安全生活小當家	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。 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。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 戶外教育	
	貳、揪團來運動 五、跳躍精靈	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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. 能認識如捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	
第二週	壹、健康元氣站 一、安全生活小當家	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。 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。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 戶外教育	
	貳、揪團來運動 五、跳躍精靈	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和其他人合作練習完成活動。 3. 能順暢的進行助跑與跳躍障礙物。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	
第三週	壹、健康元氣站 一、安全生活小當家	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何可避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 戶外教育	
	貳、揪團來運動 五、跳躍精靈 六、健康體適能	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育 安全教育	
第四週	壹、健康元氣站 一、安全生活小當家	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。 3. 能遵守搭公車的安全守則。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 戶外教育	
	貳、揪團來運動 六、健康體適能	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育	

第五週	壹、健康元氣站 一、安全生活小當家	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。	1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。 3. 能了解戶外活動安全的重要性。 4. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。 5. 能在生活中應用居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的知識。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 戶外教育	
	貳、揪團來運動 六、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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。 3. 能專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 5. 能描述參與身體活動的感覺。 6. 能訂出提高體適能的運動計畫。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育	
第六週	壹、健康元氣站 二、遠離檳榔菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 品德教育	
	貳、揪團來運動 六、健康體適能 七、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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能描述參與身體活動的感覺。 2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。 3. 能訂出提高體適能的運動計畫。 4. 能認真參與練習。 5. 能了解運用身體活動的方法。 6. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8. 能確實完成不同的動作探索與創作。 9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 品德教育	
第七週	壹、健康元氣站 二、遠離檳榔菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 品德教育	
	貳、揪團來運動 七、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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動的方法。 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模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作。 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	

第八週	壹、健康元氣站 二 遠離檳榔菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	◆能認識菸對健康的危害。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 品德教育	
	貳、揪團來運動 七 舞力四射	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動的方法。 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立模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	
第九週	壹、健康元氣站 二 遠離檳榔菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能覺察生活周遭菸害的窺境。 2. 能了解倡導無菸窺境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 品德教育	
	貳、揪團來運動 八 我是小勇士	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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對對方受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十週	壹、健康元氣站 二 遠離檳榔菸	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能實際拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 品德教育	
	貳、揪團來運動 八 我是小勇士	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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十一週	壹、健康元氣站 三 人我之間	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2. 能實際善意的溝通方式以促進人際關係。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 教育	
	貳、揪團來運動 八 我是小勇士 九 排球小子	1c-II-1 認識身體活動的重作技能。 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。	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、持拍空球、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	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。 4. 能了解排球運動需要的基本動作能力。 5. 能完成單手連續擊球。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	

		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。	概念。				
第十二週	壹、健康元氣站 三 人我之間	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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等教育	
	貳、揪團來運動 九 排球小子	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、持拍空球、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. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）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	
第十三週	壹、健康元氣站 三 人我之間	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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。 4. 能與同學演練增進友誼的互動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 性暴力防治 性侵害防治	
	貳、揪團來運動 九 排球小子	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、持拍空球、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. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和其他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	品德教育	
第十四週	壹、健康元氣站 三 人我之間	4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能藉由破余性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。 3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等	
	貳、揪團來運動 十 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，如打擊及跑壘。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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、健康元氣站 三 人我之間	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等	
	貳、揪團來運動 十 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. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3. 能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。	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、健康元氣站 四 我愛地球	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	環境教育	
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 能學會基本椿步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	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、健康元氣站 四 我愛地球	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	環境教育	
	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	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. 能學會基本椿步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	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、健康元氣站 四 我愛地球	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能在生活中實踐減塑行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	環境教育	
	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	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-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十九週	壹、健康元氣站 四 我愛地球	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	環境教育	
	貳、揪團來運動 十二 旋轉之美	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出螞蟥上樹、金雞上架等扯鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	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、健康元氣站 四 我愛地球	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	環境教育 食農教育	
	貳、揪團來運動 十二 旋轉之美	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟥上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	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、健康新世界 一、風搖地動	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 防災教育	
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 生涯規劃 教育	
第二週	壹、健康新世界 一、風搖地動	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 防災教育	
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 生涯規劃 教育	
第三週	壹、健康新世界 一、風搖地動	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。 4. 能認識地震災害的種類及嚴重性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 防災教育	
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	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。 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。 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。 6. 能學習並表現出指定動作。 7. 專注觀賞他人的動作表現。 8. 能完成飛盤接力賽。 9. 了解影響運動參與的因素。 10. 會自己選擇適當的休閒運動。 11. 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。 12. 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	人權教育 生涯規劃 教育	

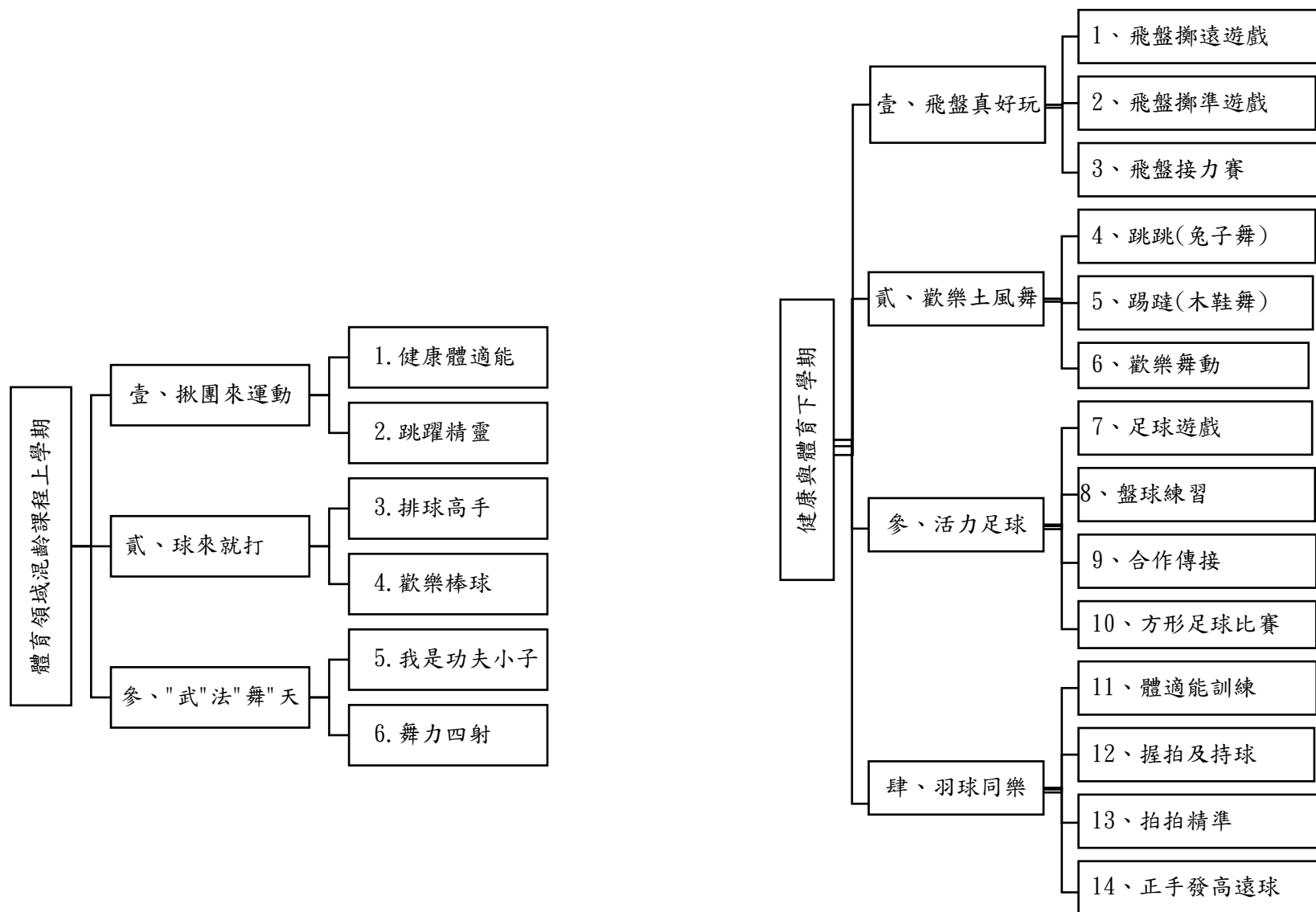
				13. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 14. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。			
第四週	壹、健康新世界 一、風搖地動	1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a- II-1 演練基本的健康技能。	Ba- II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 防災教育	
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第五週	壹、健康新世界 一、風搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。 4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安全教育 防災教育	
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第六週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	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. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 教育 生命教育	
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	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。	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、人與球關係攻防概念。 1b- II-2 土風舞遊戲。	1. 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。 2. 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。 3. 能於活動中展現出足球相關動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第七週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	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. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 教育 生命教育	
	貳、運動我最行 七、活力足球	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-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	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球動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

			球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	4. 態度評量		
第八週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db- II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 生命教育	
	貳、運動我最行 七、活力足球	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. 和其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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第九週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。 Db- II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 生命教育	
	貳、運動我最行 八、跳高小子	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。 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、跳與行進間跳躍的遊戲。	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳跨動作。 3. 學會側腳跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側腳跨跳動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da- II-1 良好的衛生習慣。 Fb- II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 生命教育	
	貳、運動我最行 八、跳高小子	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。 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、跳與行進間跳躍的遊戲。	1. 學會側腳跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側腳跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十一週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	2b- II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a- II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Da- II-1 良好的衛生習慣。 Da- II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb- II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	性別平等 生命教育	
	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	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-1 武術基本動作。Ga- II-1 跑、跳與行進間跳躍的遊戲。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和其他人合作完成個人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	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、健康新世界 三、消費停看聽	1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Fb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家庭教育	

	貳、運動我最行 九、武術高手	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。	Bd- II-1 武術基本動作。	1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。	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、健康新世界 三、消費停看聽	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家庭教育	
	貳、運動我最行 九、武術高手	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。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 4d- II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd- II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	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、健康新世界 三、消費停看聽	1a- II-2 了解促進健康生活的方法。 2a- II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家庭教育	
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	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、持拍空球、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。	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、健康新世界 三、消費停看聽	1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家庭教育	
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	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、持拍空球、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。	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、健康新世界 三、消費停看聽	1b- II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a- II-2 展現促進健康的行為。	Eb- II-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家庭教育	
	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、持拍空球、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. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場也及選手。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	念。				
第十七週	壹、健康新世界 四 知己知彼	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	生涯規劃	
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。	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、健康新世界 四 知己知彼	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	生涯規劃	
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地登岸漂浮。	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	海洋教育 安全教育	
第十九週	壹、健康新世界 四 知己知彼	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	生涯規劃	
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地登岸漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	海洋教育	
第二十週	壹、健康新世界 四 知己知彼	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	生涯規劃	
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	海洋教育	
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其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。 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
-------	---------------------	---	--	---	---	--	------------------