

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉(鎮、市)鹿滿國民小學
111 學年度第二學期三年級普通班健體領域課程計畫(表 11-1)

設計者：張誌孟

第一學期

教材版本		康軒版第五冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元 飲食聰明選 第一課 吃出健康	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 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。	Ea-II-1 食 物與營養的 種類和需 求。 Ea-II-2 飲 食搭配、攝 取量與家庭 飲食型態。	1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	第一單元 飲食聰明選 第 1 課 吃出健康 《活動 1》健康比一比 1. 教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問 2. 教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。 《活動 2》健康餐盤 1. 教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量： 2. 教師指導健康餐盤原則。 《活動 3》小柚的一日三餐 1. 帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問 2. 教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動 4》我的一日三餐 1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論 2. 教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並給予回饋。 《活動 5》改善飲食習慣	發表 問答 實作 演練 實踐		

							<p>1. 教師以小袖為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。</p> <p>2. 教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生挑選一項需改進的習慣。</p> <p>《活動6》簽訂契約</p> <p>1. 教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。</p> <p>2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動7》補救健康飲食</p> <p>1. 教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：遇到了哪些困難？</p> <p>2. 教師以小袖為例說明。</p>			
第二週	第一單元 飲食聰明選 第二課 飲食學問大	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<p>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2. 覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>3. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。</p> <p>4. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大</p> <p>《活動1》飲食萬花筒</p> <p>1. 教師配合課本第14-17頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響。</p> <p>2. 教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。</p> <p>《活動2》飲食習慣與健康</p> <p>1. 教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。</p> <p>2. 教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？</p> <p>3. 教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：</p> <p>《活動3》批判性思考</p> <p>1. 教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。</p> <p>2. 教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。</p> <p>3. 教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考：</p> <p>《活動4》健康想一想</p> <p>1. 教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。</p> <p>2. 討論後請各組上臺分享。</p>	發表 實作 問答 總結 性評 量		
第三週	第二單元 生命的樂章	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良	<p>1. 認識生命的開始和誕生。</p> <p>2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p>	<p>第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲</p> <p>《活動1》我從哪裡來？</p> <p>1. 教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，並說明生命的開始和誕生的過程。</p>	發表 觀察 自評 實作 問答	【人權 教育】 人E5 欣賞、 包容個	

	第一課生長圓舞曲		身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 實踐促進生長發育的良好習慣。 6. 實踐良好的衛生習慣。 7. 覺察每個人生長發育的速度不同。 8. 發揮同理心，感受他人的心情。	2. 教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位會逐漸成熟。 《活動 2》我像誰 1. 教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2. 教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。 《活動 3》身體大躍進 1. 教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。 2. 教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？ 3. 教師統整說明：生長發育包含外型和能力的增長。 《活動 4》生長發育的關鍵 1. 教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2. 教師說明那些因素對生長發育有幫助。 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1. 教師詢問：幫助生長發育的 4 大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。 2. 教師說明：選擇一項需改善的健康問題，運用問題解決的技巧，訂定健康改善計畫。 3. 教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。 《活動 6》我們不一樣 1. 教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。 2. 教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。 《活動 7》表現同理心 1. 教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現。 2. 教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。 3. 師生共同討論：	演練	別差異並尊重自己與他人的權利。 【性侵害防治】	
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 《活動 1》人生的成長階段 1. 教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵： 2. 教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。 《活動 2》我的家人 1. 教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照	發表實作總結性評量	【性侵害防治】 高齡教育	

	行曲		發展運動與保健的潛能。				片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。 2. 教師請學生分享觀察的結果。 3. 教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。			
第五週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗 《活動1》認識社區 1. 教師說明社區的定義。 2. 教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3. 教師說明：臺灣各地每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。 《活動2》社區活動新發現 1. 教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2. 教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。 3. 請學生針對學習單內容進行發表與討論。 《活動3》關心社區健康 1. 教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？ 2. 教師說明：近年來政府積極推動社區發展，不同的社區可能有不同的健康議題。 3. 請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。 4. 教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的社區居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。 《活動4》社區小記者 1. 教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區 2. 請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學	發表實作		
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 知道病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動1》病媒對健康的危害 1. 教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，影響心情，更會引來蚊子病媒。 2. 教師說明病媒對健康的危害。 《活動2》環境汙染與健康 1. 教師說明社區的環境與健康息息相關。 2. 教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。 3. 教師補充說明。	發表問答實作		

							<p>《活動3》守護河川</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2. 教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 <p>《活動4》行動從我開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生3-4人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。 2. 小組討論題目： <ol style="list-style-type: none"> (1) 社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？(2) 怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3) 區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？(4) 能採取什麼行動，讓社區環境更美好 3. 各組推派代表報告討論結果。 			
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道藥物應從正確管道取得。 2. 認識安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 知道過期藥物處理原則。 6. 認識中藥用藥安全原則。 	<p>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友</p> <p>《活動1》錯誤用藥習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： 2. 教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 <p>《活動2》正確用藥五大核心能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「正確用藥五大核心能力」： <p>《活動3》健康「藥」注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？ 2. 教師統整說明吃藥前的注意事項。 <p>《活動4》認識社區醫療資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。 2. 教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異 <p>《活動5》藥物的保存與處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明保存藥物的正確方式 2. 教師說明過期藥物的處理方法 3. 有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協處理。 <p>《活動6》中藥用藥安全五撇步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「中藥用藥安全五撇步」 	發表問答實作總結性評量	資訊倫理或素養	

第八週										
第九週	第四單元與繩球同行第一課隔繩對戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 了解排球運動的基本攻防概念。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動1》用手擊球與擊球接龍 1. 教師帶領學生複習用手擊球動作要領。 2. 教師說明「擊球接龍」活動規則。 《活動2》轉傳高手 1. 教師說明活動規則。 《活動3》擊球九宮格 1. 教師說明「擊球九宮格」活動規則。 《活動4》合作九宮格 1. 教師說明「合作九宮格」活動規則： 《活動5》喊號碼接球 1. 教師說明「喊號碼接球」活動規則。	操作發表		
第十週	第四單元與繩球同行第一課隔繩對戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 了解排球運動的基本攻防概念。 4. 與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動6》擊球越人牆 1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則。 《活動7》轉移陣地 1. 教師說明「轉移陣地」活動規則。 《活動8》排球小高手 1. 教師說明「排球小高手」活動規則。	操作發表運動撲滿		
第十一週	第四單元與繩球同行第二課玩球完勝	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論，得出團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動1》一起進紅心 1. 教師說明「一起進紅心」活動規則。 《活動2》球兒滾滾樂 1. 教師說明「球兒滾滾樂」活動規則。 《活動3》滾球積分樂 1. 教師說明「滾球積分樂」活動規則。 《活動4》穿越圓圈輕鬆滾 1. 教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則。 《活動5》穿越圓圈大挑戰 1. 教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則。	操作觀察運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				略。		移動中目標的動作要領。	<p>《活動6》步步高升 1. 教師說明「步步高升」活動規則。</p> <p>《活動7》一人一目標 1. 教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。</p>			
第十二週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。</p> <p>2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化</p> <p>《活動1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動 2. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領。 3. 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。 4. 教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領。 5. 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>《活動2》討論與分享 1. 教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2. 教師集合學生將學生分為4-5人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？(2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？(4)練習時遇到什麼困難？</p> <p>《活動3》單腳跳一跳 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。 2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領。 3. 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>《活動4》單腳左右5+5 1. 教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式。 2. 教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。 3. 練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？</p>	操作實作發表運動撲滿		
第十三週	第五單元跑接樂悠	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2. 熟練飛盤傳</p>	<p>第五單元跑接樂悠 第1課飛盤擲接樂</p> <p>《活動1》上中下接飛盤 1. 教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接</p>	操作觀察問答運動		

	游 第一 課飛 盤擲 接樂		健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	略。 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		接。 3.樂於參與團體 飛盤傳接活動。	盤動作。 2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ 3.教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動2》三人擲接飛盤 1.3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動3》多人擲接飛盤 1.6人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則。 《活動4》攻占九宮格 1.教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則。	撲滿		
第十四 週	第五 單元 跑接 樂悠 游 第二 課伸 展跑 步趣	3	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	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。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的 遊戲。	1.了解運動前暖 身的方式與好 處。 2.學會進行身體 各部位的暖身活 動。 3.認識正確的擺 臂動作要領。 4.認真參與學習 活動並樂於分 享。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動1》原地伸展 1.教師說明並示範暖身動作。 《活動2》前進伸展 1.教師說明並示範前進伸展動作。 《活動3》擺臂體驗 1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？ 請學生自由分享。 2.請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試。 3.學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。 《活動4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範正確擺臂動作。 2.教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。 《活動5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。 2.教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習及前後腳站立練習。	操作	【安全 教育】 安E7 探究運 動基本 的保 健。	
第十五 週	第五 單元 跑接 樂悠	3	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習	1c-II-1 認 識身體活動 的動作技 能。	Bc-II-1 暖 身、伸展動 作原則。 Ga-II-1	1.認識正確的擺 臂動作要領。 2.體驗不同的跑 步姿勢。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動方式。	操作 發表 運動 撲滿	【安全 教育】 安E7 探究運	

	游 第二課伸 展跑步趣		慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3. 體驗以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 了解運動後伸展的方式與好處。 6. 學會進行身體各部位的伸展活動。	《活動7》改變步伐跑線梯 1. 教師說明並示範各種跑步姿勢。 2. 教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習。 《活動8》線梯變換跑 1. 教師說明「線梯變換跑」活動進行方式。 《活動9》忽快忽慢 1. 教師說明：跑步速度可以有很多變化，不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。 2. 教師說明「忽快忽慢」活動進行方式。 《活動10》站立式起跑 1. 教師說明，接著示範站立式起跑動作。 《活動11》運動後伸展 1. 教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。 2. 教師說明並示範伸展動作。		動基本的保健。	
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 《活動1》紅球接力跑 1. 教師說明「紅球接力跑」活動規則。 《活動2》藍球接力跑 1. 教師說明「藍球接力跑」活動規則。 《活動3》紅藍球接力賽 1. 教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。 《活動4》九宮格連線 1. 教師說明「九宮格連線」活動規則。	操作發表運動撲滿		
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 練習漂浮後站立動作要領。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1. 教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記以下的安全守則。 2. 教師強調：戶外戲水時，危險往往是在一瞬間發生，熟記並確實遵守安全守則，才能玩得安全。 《活動2》水上救生祕訣 1. 教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理。 2. 教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要向大人請求協助，不可逞強，以免自己也成為溺水者。 《活動3》扶牆屈膝漂浮	問答操作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

							<p>1. 教師帶領學生做暖身活動。</p> <p>2. 教師請學生入水，平均分散在泳池中。說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領。</p> <p>《活動4》抱膝式水母漂</p> <p>1. 教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領。</p>			
第十八週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	<p>1. 練習俯伸漂動作要領。</p> <p>2. 練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。</p> <p>3. 練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游</p> <p>《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂</p> <p>1. 教師帶領學生做暖身活動。</p> <p>2. 教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領。</p> <p>《活動6》水母漂後俯伸漂</p> <p>1. 教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領。</p> <p>《活動7》水母也瘋狂</p> <p>1. 學生入水，平均分散在泳池中。</p> <p>2. 教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式。</p> <p>3. 身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。</p> <p>《活動8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮</p> <p>1. 教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約30公分。說明「蹬地漂浮」動作要領。</p> <p>2. 教師說明「蹬牆漂浮」動作要領。</p> <p>《活動9》漂浮小接力</p> <p>1. 5人一組，在泳池一端集合預備。</p> <p>2. 教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。</p>	操作運動撲滿	【海洋教育】海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 了解基本手腳合擊的動作概念。</p> <p>2. 學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。</p> <p>3. 在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。</p> <p>4. 願意每週固定</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫</p> <p>《活動1》踢蹬體驗</p> <p>1. 教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。</p> <p>2. 學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。</p> <p>《活動2》踢腿後站獨立式</p> <p>1. 學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。</p> <p>2. 運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。</p> <p>《活動3》踢高練習</p> <p>1. 教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每</p>	操作發表運動撲滿	全民國防教育 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E2 了解危機與安全。	

				作技能。		安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	<p>人踢 10 次後換人。</p> <p>《活動 4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作。 2. 教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作。 <p>《活動 5》演武心情站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。 2. 活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。 <p>《活動 6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作。 2. 教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作。 <p>《活動 7》英雄接招</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？ 			
第二十週	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 做出圓背前撐起身、後點地動作。 3. 做出前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 1》圓背團身與前後搖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2. 教師說明並示範「圓背團身」動作要領。 3. 教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領。 <p>《活動 2》前撐起身與後點地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範「前撐起身」的動作要領。 2. 教師說明並示範「後點地」的動作要領。 <p>《活動 3》斜坡前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明前滾翻動作要領。 <p>《活動 4》加碼做前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。 <p>《活動 5》斜坡後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明後滾翻動作要領： <p>《活動 6》加碼做後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。 <p>《活動 7》前滾翻接後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。 	操作觀察 發表運動撲滿		
第二十一週	第六單元 滾翻躍動	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聽口令做出正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音 	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 3 課歡欣土風舞</p> <p>《活動 1》方向遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領全班至操場空曠處或韻律教室，全體散開，以鈴鼓 	操作觀察	【性別平等教育】 性 E2	

	舞歡樂 第三課歡欣土風舞		的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。	1b-II-2 土風舞遊戲。	樂，表現連續身體律動。 3. 願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。 2. 教師說明方向遊戲的進行方式。 《活動2》小白兔愛跳舞 1. 教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法。 2. 2-3 人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。 3. 熟練後，在每段的最後四拍可以換成往前蹦跳2次，再加上轉身跳，下一段就可以換人帶頭。 《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴 1. 全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。 2. 教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓3響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。 3. 全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。 4. 最後回到男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第6個8拍末4拍，男生向前小跑4步，女生原地跑4步，交換舞伴。		覺知身體意象對身心的影響。	
第二十二週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。 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。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1. 知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3. 讚美他人模仿的動作與造型。 4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動5》聖誕鈴聲 1. 暖身活動：教師以升旗隊伍的形式，帶領學生學習踏點步、急馳步及跑跳步動作。 2. 全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞蹈的動作和步法 《活動6》表演與欣賞 1. 教師將全班分成3-4組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。 《活動7》模仿高手 1. 教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。 2. 教師歸納引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。 3. 5-6 人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選1-2個主題作為模仿的對象。 《活動8》表演與欣賞 1. 教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 2. 教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。	操作觀察運動撲滿	【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

第二學期

教材版本		康軒版第六冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節				
課程目標		1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元 流感我不怕 第一課 認識流感	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動1》流感的症狀 1. 教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3. 教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動2》流感的傳染方式 1. 教師請學生觀察課本第7頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2. 教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3. 教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4. 教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。 《活動3》得流感的自我照護 1. 教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3. 教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5. 4人一組，在小白板寫下4項得流感的自我照護方法，輪流上	發表 實作 演練		

						<p>臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。</p> <p>6. 教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。</p>				
第二週	第一單元 流感我不怕 第二課 遠離流感	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 了解預防流行性感 冒的方法。 2. 展現預防流行性感 冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認 識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健 康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消 費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決 定」，選擇適合的口罩，預 防流感。</p>	<p>第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 《活動1》預防流感的方法</p> <p>1. 教師播放影片《冬天到，流 感知多少》、《流感預防知多 少》，詢問學生問題，並將學 生的回答記錄在黑板上，以製 作預防流感健康筆記。 2. 教師發下「預防流感健康 筆記」學習單，帶領學生利用 黑板上的資訊，繪製預防流 感階層圖（可參考課本第10- 11頁繪製）。 3. 教師播放影片《流感疫苗 快問快答》，介紹流感疫苗。 4. 教師發下「預防流感行 動」學習單，詢問學生：你平 時做到哪些預防流感的行為？ 哪些還沒做到？請寫下來並盡 力落實預防流感行動。 《活動2》落實健康行為</p> <p>1. 教師以小芸為例，說明生活 技能「自我健康管理」步驟。 2. 教師發下「落實健康行為 （一）」學習單，請學生選擇 一項需改進的習慣，訂定目標， 分組討論改進的方法，輪流上 臺進行分享。 3. 教師發下「落實健康行為 （二）」學習單，請學生做出 健康約定，並於課後嘗試執行、 記錄，檢視自己是否達成目標。 4. 教師提示學生做出健康約 定時，可先訂定一週或兩週的 時間試著執行。達成目標後的 獎勵，可與家長討論。 5. 執行後，教師請學生分享 自己的落實情形和遇到的困難， 分組討論解決的方法再上臺進 行發表。 《活動3》口罩聰明選</p> <p>1. 教師透過小芸的做法，說明 如何運用生活技能「做決定」 做出健康安全消費，選擇適合 的口罩。 2. 教師發下「口罩聰明選」學 習單，請學生透過健康安全消 費步驟選購口罩，輪流上臺進 行發表。 3. 教師請學生在生活中依照健 康安全消費的步驟，挑選醫用 口罩，預防流感，確定包裝上 是否有清楚的標示，完成課本 第15頁生活行動家。</p>	實作		
第三週	第一單元 流感我不怕 第三課 預防傳染病大	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生 活規範。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預 防原則與自我 照護方法。</p>	<p>1. 認識傳染 病。 2. 建立防疫觀 念，預防傳染 病和防止傳染 病擴散。</p>	<p>第一單元流感我不怕 第3課預防傳染病大作 戰 《活動1》落實家庭與學校 的防疫行動</p> <p>1. 教師說明：「防疫」是指 預防傳染病和防止傳染病擴 散。為什麼每個人都要做好防 疫行動，才能有效防止傳染 病擴散？ 2. 教師詢問：你知道哪些 防疫行動？為什麼這些行動 可以防疫？</p>	發表 實作 自評 總結 性評 量		

	作戰		理日常生活中運動與健康的問題。			3. 傳染病流行時，遵守家庭、學校和政府的防疫行動。 4. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	3. 教師配合課本第 16-17 頁說明家庭與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。 《活動 2》配合政府的防疫行動 1. 教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2 教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1. 教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 19 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。 2. 教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。			
第四週	第二單元愛護眼耳口第一課近視不要來	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 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. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 1》近視的原因 1. 教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因 2. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。 3. 教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。 4. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。 《活動 2》小安的護眼行動 1. 教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2. 教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。 《活動 3》小平的護眼行動 1. 教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2. 教師請學生完成課本第 27 頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3. 教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視 4. 教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。	發表實作		
第五週	第二單元愛護眼耳口	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎	第二單元愛護眼耳口 第 2 課健康好聽力 《活動 1》認識中耳炎	發表演練實作		

	第二課 健康好 聽力		的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	保健的方法。	的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2. 教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎 3. 教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動 2》與醫師溝通的注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2. 教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3. 教師請學生 2 人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。 《活動 3》避免做出損傷聽力的行為 1. 教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。 2. 教師整理學生的回答，配合課本第 30 頁說明生活中造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3. 教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 30 頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 《活動 4》護耳行動 1. 教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。 你知道哪些保健耳朵的方法 2. 教師整理學生的回答，配合課本第 31 頁說明保健耳朵的方法。 3. 教師請學生觀察自己的護耳行動實踐情形，完成課本第 31 頁的行動紀錄，並寫下改進方法			
第六週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1. 教師請學生分享換牙的經驗 2. 教師帶領學生閱讀課本第 32 頁情境，說明乳齒、恆齒。 3. 教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》。 《活動 2》牙齒的種類 1. 教師配合課本第 33 頁說明牙齒的種類 2. 教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。 3. 教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。 《活動 3》齒縫清潔小幫手 1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。	發表 實作 演練 總結 性評 量		

						<p>2. 教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線 蛀牙說再見》，說明用牙線潔牙。</p> <p>《活動4》牙線使用方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本第34-35頁說明牙線使用方法。 2. 請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈C字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。 3. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。 				
第七週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。 	<p>第三單元安心又安全 第1課安心校園 《活動1》認識霸凌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2. 教師說明霸凌的定義。 3. 教師配合課本第40-41頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 4. 教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。 <p>《活動2》情緒調適</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第42頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2. 教師請學生完成課本第42頁，輪流上臺發表。 <p>《活動3》面對霸凌的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2. 教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3. 教師將全班分組，舉例各式霸凌情況，請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4. 教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？ 5. 教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。 6. 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。 	<p>發表 演練 實作</p>	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	
第八週	第三單元安心又安全	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解過馬路的安全注意事項。 	<p>第三單元安心又安全 第2課安全向前行 《活動1》過馬路要注意</p>	<p>發表 自評 演練</p>	<p>【安全教育】 安E2 了</p>	

第二課 安全向前行			問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	法。 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。	潛在危機與安全須知。	2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	1. 教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44-45 頁 3. 教師補充說明內輪差的概念。 《活動 2》行人安全過馬路五步驟 1. 教師帶領學生閱讀課本第 46 頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》1 分 30 秒-3 分 27 秒說明）。 2. 教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。 3. 教師播放影片《判斷路口車輛的動向》，引導學生了解穿越交叉路口時，要注意哪些方向的來車。 4. 教師請學生在生活中實施行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法 《活動 3》遵守過馬路安全守則 1. 教師說明課本第 47 頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？ 2. 教師播放影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》5 分 50 秒-8 分 46 秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。 3. 教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。 《活動 4》安全坐機車 1. 教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。 2. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動 5》安全搭公車 1. 教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。 2. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。		解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 交通安全教育	
第九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被	第三單元安心又安全 第 3 課戶外安全 《活動 1》預防中暑 1. 教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。 2. 教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中	演練問答發表總結性評量	【安全教育】安 E2 了解危機與安全。	

			理日常生活中運動與健康的問題。	所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。		<p>蜂螫的方法。</p> <p>4. 了解不能隨意食用野生菇類。</p> <p>5. 了解避免被雷擊的方法。</p> <p>6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。</p> <p>7. 願意遵守戶外安全守則。</p>	<p>暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。</p> <p>《活動2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>1. 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>2. 教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。</p> <p>《活動3》小心蜂窩</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第52頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，並說明。</p> <p>3. 教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。</p> <p>《活動4》野菇不要採</p> <p>1. 教師詢問：野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，並說明一律不採、不吃。</p> <p>3. 教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。</p> <p>《活動5》避免被雷擊</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第53頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。</p>		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	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、空間及人與球關係攻防概念。	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4. 願意遵守活動規則。</p> <p>5. 主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>6. 表現拍擊球動作。</p> <p>7. 表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8. 表現桌球持拍擊球動作。</p>	<p>第四單元球力全開 第1課地板桌球</p> <p>《活動1》對牆拍擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。2. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動2》拍擊球接力</p> <p>1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。2. 教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動3》來回擊球</p> <p>1. 教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>1. 教師說明「彈力球對抗」活動規則。2. 活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p> <p>《活動5》球拍種類與持拍</p> <p>1. 教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。2. 請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式請學生自由發揮</p> <p>《活動6》持拍向上擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並</p>	操作發表運動撲滿	

					9. 運用合作與競爭策略完成活動。	<p>嘗試連續向上擊球。</p> <p>《活動 7》向上擊球闖三關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「向上擊球闖三關」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。 <p>《活動 8》擊球接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 2. 教師說明「擊球接力賽」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 <p>《活動 9》地板擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「地板擊球樂」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3. 應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。 				
第十一週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防</p> <p>《活動 1》快閃通行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。 2. 教師說明「快閃通行」活動規則。 3. 教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。 <p>《活動 2》突破神祕空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「突破神祕空間」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。 <p>《活動 3》閃躲或接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ <p>《活動 4》方陣躲避球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？ <p>《活動 5》護旗防衛戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。 	<p>操作發表 觀察實作 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十二週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	3	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意遵守活動規則。 	<p>第四單元球力全開 第 3 課跑擲大作戰</p>	<p>操作發表</p>	<p>【人權教育】</p>	

	全開 第三課 跑擲大 作戰		受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	和運動比賽規則。 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。	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。	2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	《活動1》傳球就跑 1. 教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1. 教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人 1. 教師說明「上壘達人」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。 《活動4》分秒必爭 1. 教師說明「分秒必爭」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？ 《活動5》三人齊跑壘 1. 教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3. 教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。	觀察 運動 撲滿	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十三 週	第五單元 蹦跳好 體能 第一課 活力體 適能	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 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。	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元蹦跳好體能 第1課活力體適能 《活動1》螃蟹任務 1. 教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2. 教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3. 進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動2》螃蟹夾球 1. 教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動3》空中踩腳踏車 1. 教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2. 教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時1分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動4》雙腳空中傳接球 1. 教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2. 教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？	操作 發表 運動 撲滿		

						(2)接球時，你會注意什麼？			
第十四週	第五單元蹦蹦跳跳好體能第二課金銀島探險	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 4. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 5. 運用合作策略完成跳躍活動。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動1》跳躍體驗 1. 教師說明「跳躍體驗」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動2》跳越箱子 1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？ (2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？ (3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？ 《活動3》跳越積木 1. 教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？ 2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。 《活動4》挑戰巨獸腳印 1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。 2. 活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。 《活動5》創意跳越金銀河 1. 教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2. 教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。	操作發表	
第十五週	第五單元蹦蹦跳跳好體能第二課金銀島探險	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 4. 找到出發點，走固定步數後運用慣用	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動6》探索起跳位置 1. 教師說明「探索起跳位置」活動規則。2. 活動結束後，教師提出問題共同討論 《活動7》摘水果任務 1. 教師說明活動情境：3人一組摘水果（碰圖卡），有3種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。 2. 活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。 《活動8》走5步向上跳 1. 教師說明「走5步向上跳」活動規則。 2. 活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，	操作發表 觀察實作 運動撲滿	

				現。		腳起跳。 5.運用合作策略完成跳躍活動。	觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到5步出發點，圓盤放在慣用腳旁。(2)出發向圓圈時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？ 《活動9》走7步向前跳 1.教師說明「走7步向前跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走7步向前跳」學習單。 (1)找到7步出發點。(2)出發向起跳處時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。			
第十六週	第五單元蹦蹦跳跳好體能第三課看我好身手	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.表現雙手支撐的動作。 5.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 6.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 7.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第3課看我好身手 《活動1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐5-8秒再休息，反覆練習增強肌耐力 3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。 《活動3》腳比頭高 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。 3.學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。 《活動4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動5》握單槓擺盪 1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓擺盪。 《活動6》擺盪列算式	操作發表運動撲滿		

						<p>1. 教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。</p> <p>2. 教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。</p>			
第十七週	第六單元武現韻律風第一課學校運動會	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4. 與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5. 認識拔河運動安全規則。</p> <p>6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p>	<p>第六單元武現韻律風 第 1 課學校運動會</p> <p>《活動 1》鴨子動一動</p> <p>1. 教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？</p> <p>2. 教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。</p> <p>3. 教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作</p> <p>4. 教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。</p> <p>《活動 2》猜拳跟我走</p> <p>1. 教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。</p> <p>2. 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。</p> <p>《活動 3》鴨子舞舞序</p> <p>1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2. 教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</p> <p>2. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</p> <p>《活動 5》拔河安全規則</p> <p>1. 教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。</p> <p>2. 教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？</p> <p>《活動 6》熱情啦啦隊</p> <p>1. 教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。</p> <p>2. 教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。</p> <p>3. 教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。</p>	<p>操作觀察發表運動撲滿</p>	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>

第十八週	第六單元武現韻律風第二課大展武威	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並團隊合作，促進身心健康</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2. 認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4. 表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5. 表現步樁轉換的動作技巧。</p> <p>6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7. 演練連環招式擊標靶。</p> <p>8. 完成練武計畫，分享練武好處。</p>	<p>第六單元武現韻律風 第2課大展武威</p> <p>《活動1》步樁動作連線</p> <p>1. 教師請學生完成課本第118頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。</p> <p>2. 教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。</p> <p>《活動2》前虛式與坐盤式</p> <p>1. 教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習並修正動作。</p> <p>《活動3》步樁木頭人</p> <p>1. 教師說明「步樁木頭人」活動規則。</p> <p>2. 教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。</p> <p>《活動4》步樁轉換</p> <p>1. 教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。</p> <p>3. 將學生分成5人一組，討論並演練步樁轉換。</p> <p>《活動5》連環招式</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>2. 教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>3. 教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。</p> <p>《活動6》連環招式擊標靶</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作，帶領學生練習進攻標靶。</p> <p>2. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作，帶領學生練習進攻標靶。</p> <p>《活動7》練武計畫</p> <p>1. 教師將學生分為3人一組，一起練習2套「連環招式」，兩週後進行表演。</p> <p>2. 教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和練習地點。</p>	實作 操作 運動 撲滿	<p>全 民 國 防 教 育</p>	
第十九週	第六單元武現韻律風第三課	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 認識內踢、外拐的動作要領。</p> <p>2. 在活動中表</p>	<p>第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂</p> <p>《活動1》認識毬子</p> <p>1. 教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？</p>	操作 運動 撲滿		

	與毬子同樂		同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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。		現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	2. 教師請學生發表觀察結果。 《活動 2》拋接手中毬 1. 教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。 2. 教師請學生上台表演創意接毬。 《活動 3》樂拍手中毬 1. 教師說明並示範「拿板子拍接毬」。 2. 教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。 《活動 4》雙人連續拍毬 1. 教師說明「雙人連續拍毬」活動方式：2 人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。 《活動 5》踢拐毬 1. 教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。 2. 教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。 《活動 6》跟我這樣做 1. 教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毬子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。 2. 教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。			
第廿週	第六單元武現韻律風第四課水舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 認識水舞基本舞步。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現水舞基本舞步。 4. 與同學合作完成水舞。 5. 與同學發揮創意改編水舞。	第六單元武現韻律風 第 4 課水舞 《活動 1》水舞基本舞步 1. 教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2. 教師說明並示範「水舞基本舞步」。 3. 教師將全班分成 4 人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ 《活動 2》水舞舞序 1. 教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。 3. 教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。 《活動 3》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上台表演水舞並互相觀摩。 2. 表演結束後，發表觀摩的心得。 《活動 4》改編舞步 1. 教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2. 教師將全班分成 4 人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流	操作發表運動撲滿	【性別平等教育】性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	

							站起再蹲下，練習改編水舞兩個 8 拍（改編水舞舞序 6.-11.）。 3. 教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。

嘉義縣○○鄉（鎮、市）○○國民小學

111 學年度第一 學期 五、六 年級(領域/科目)課程教學進度總表及議題融入規劃(表 11-2)

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學 () ()	自然與生活 科技 () ()	社會 () ()	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
學期學習重點											
1	8/21- 8/27	8/23 開學日 補 10/7. 11. 12. 13 班課									
2	8/28- 9/3	8/29 補 10/14 班 課									
3	9/4- 9/10	9/9—11 中秋連 假									
4	9/11- 9/17	9/9—11 中秋連 假									
5	9/18- 9/24										
6	9/25- 10/1										

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學 () ()	自然與生活 科技 () ()	社會 () ()	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
7	10/2- 10/8	10/3-6 第一次學 習評量 10/7-14 全民運 動會暨國慶日連 假									
第一次定期評量方式											
8	10/9- 10/15	10/7-14 全民運 動會暨國慶日連 假									
9	10/16- 10/22										
10	10/23- 10/29										
11	10/30- 11/5										
12	11/6- 11/12										
13	11/13- 11/19										

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學 () ()	自然與生活 科技 () ()	社會 () ()	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
14	11/20- 11/26										
15	11/27- 12/3	第二次學習評量									
第二次定期評量方式											
16	12/4- 12/10										
17	12/11- 12/17										
18	12/18- 12/24										
19	12/25- 12/31										
20	1/1- 1/7										
21	1/8- 1/14	第三次學習評量									
	1/15- 1/21	1/19 休業式									
第三次定期評量方式											

說明：

1. 教學進度總表中【學習領域】部分需包含學期學習重點、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目，表格內字體可縮小為9。
2. 各領域【節數】欄，請以數字填寫；【教科書版本】欄，請填寫所選用教科書版本名稱；【日期】欄，請參考縣府行事曆。
3. 表格不敷使用者，請自行增頁。各年級至少填報1份課程教學進度總表，各班也可自行提出。
4. 如進行混齡教學，請於學習領域註記【混齡教學，節數】。

嘉義縣○○鄉（鎮、市）○○國民小學

111 學年度第 二 學期 五、六 年級(領域/科目)課程教學進度總表及議題融入規劃(表 11-2)

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學	自然與生活 科技	社會	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
學期學習重點											
1	2/12- 2/18	2/13 開學日									
2	2/19- 2/25	8/29 補 10/14 班 課									
3	2/26- 3/4	9/9—11 中秋連 假									
4	3/5- 3/11	9/9—11 中秋連 假									

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學 () ()	自然與生活 科技 () ()	社會 () ()	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
5	3/12- 3/18										
6	3/19- 3/25										
7	3/26- 4/1	第一次學習評量									
第一次定期評量方式											
8	4/2- 4/8	10/7-14 全民運 動會暨國慶日連 假									
9	4/9- 4/15										
10	4/16- 4/22										
11	4/23- 4/29										
12	4/30- 5/6										
13	5/7- 5/13	第二次學習評量									

週次	日期	學校 行事曆	學習領域(每週_____節數)								
			語文			數學 () ()	自然與生活 科技 () ()	社會 () ()	藝術與人文 () () (混齡教學，n 節)	綜合活動 () () (混齡教 學，n 節)	健康與體育 () () (混齡教學，n 節)
			國語 (每週節 數) (教科書 版本)	本土語言 (○○語) () () (混齡教 學，n 節)	英語 () ()						
第二次定期評量方式											
14	5/14- 5/20										
15	5/21- 5/27										
16	5/28- 6/3	應屆畢業生畢業 考									
17	6/4- 6/10										
18	6/11- 6/17	6/15-21 畢業典 禮									
19	6/18- 6/24	6/22-25 端午連 假 第三次學習評量									
20	6/25- 7/1										
第三次定期評量方式											

說明：

5. 教學進度總表中【學習領域】部分需包含學期學習重點、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目，表格內字體可縮小為9。

6. 各領域【節數】欄，請以數字填寫；【教科書版本】欄，請填寫所選用教科書版本名稱；【日期】欄，請參考縣府行事曆。
7. 表格不敷使用者，請自行增頁。各年級至少填報 1 份課程教學進度總表，各班也可自行提出。
8. 如進行混齡教學，請於學習領域註記【混齡教學，節數】。