

週次	日期	課程內容及進度	教學目標	評量方式	重大議題融入
1.	08/28-09/03	一、逗陣來玩球 輕鬆上手	1.了解籃球運動的起源。 2.利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3.表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4.熟練傳接球的技巧。 5.認真參與傳接球遊戲。	提問回答 操作學習	【性別平等教育】
2.	09/04-09/10	一、逗陣來玩球 輕鬆上手	1.說出以不同方式進行運球的感覺及要領。 2.做出以不同方式運球的動作。 3.做出直線運球、曲線運球的動作。 4.快樂參與運球遊戲，表現合作的態度。	操作學習 教師觀察	
3.	09/11-09/17	一、逗陣來玩球 來玩躲避球 桌球好手	1.熟練投擲的動作。 2.做出單手傳球的動作。 3.做出閃躲的動作。 4.主動積極參與各項團體遊戲。 5.遵守遊戲中應注意的安全事項。 6.透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 7.了解桌球運動的起源。 8.做出觸球體驗的動作。 9.認真學習並注意安全。	操作學習 教師觀察	
4.	09/18-09/22	一、逗陣來玩球 桌球好手	1.學習丟接彈桌球。 2.了解桌球拍的種類和握法。 3.與同伴合作，和諧的完成動作。 4.認真學習並注意安全。 5.做出持拍向上擊球的動作。 6.做出對空拍球再接反彈球的動作。 7.做出正確的擊球動作。 8.回擊落地一次的反彈球。 9.做出對牆連續擊球的動作。 10.學習擊球過網的技巧。	操作學習 學生發表	
5.	09/25-10/01	二、危機總動員 危險就在身邊	1.了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2.說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3.說出實驗室的安全注意事項。 4.能正確使用家電用品。	提問回答 操作學習	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
6.	10/02-10/08	二、危機總動員 可怕的火災	1.隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。 2.說出公共場所應具備的防火設施。 3.列舉居家防火措施。 4.說出火場逃生及避難的基本原則。 5.學習規畫家庭安全逃生計畫。 6.表達對燒燙傷患者的關懷。 7.演練火場逃生的技巧。	學生發表 實際演練	
7.	10/09-10/15	二、危機總動員 救護小先鋒	1.說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 2.演練基本的急救技巧。 3.說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 4.遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。	操作學習	

8.	10/16-10/22	二、危機總動員 親水遊戲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說出游泳時的安全注意事項。</li> <li>2.參與並接觸親水活動。</li> <li>3.遵守規則並注意自身與同儕的安全。</li> <li>4.在遊戲中表現出合作的態度。</li> <li>5.進行韻律呼吸及其遊戲。</li> <li>6.信任同伴，快樂的參與學習活動。</li> </ol>	提問回答 學生發表	<b>海洋教育】</b> 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。
9.	10/23-10/29	三、跑跑跳跳樂 跑步充電站	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.做出正確的擺臂動作。</li> <li>2.熟練擺臂與步伐間的相互配合。</li> <li>3.掌握不同的跑步節奏。</li> <li>4.找到屬於自己的跑步節奏。</li> <li>5.做出正確的彎道跑姿勢。</li> <li>6.學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。</li> <li>7.快樂的參與各項遊戲或運動。</li> </ol>	操作學習 教師觀察	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
10.	10/30-11/05	三、跑跑跳跳樂 跑步充電站 跳躍樂無窮 <b>【期中考週】</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.掌握不同的跑步節奏。</li> <li>2.學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。</li> <li>3.快樂的參與各項遊戲或運動。</li> </ol>	操作學習	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
11.	11/06-11/12	三、跑跑跳跳樂 跳躍樂無窮 認識體適能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.做出「過關練習」中所運用的動作。</li> <li>2.表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。</li> <li>3.認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。</li> <li>4.對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。</li> <li>5.參與分享與討論，建立正確的健康行為。</li> </ol>	操作學習 學生發表	<b>【人權教育】</b> 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
12.	11/13-11/19	四、飲食與運動 神奇的營養素	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解食物中含有營養素。</li> <li>2.說出營養素的名稱。</li> <li>3.說出營養素的主要功能和來源食物。</li> <li>4.了解身體活動和生長需要熱量。</li> <li>5.說出影響營養素需求量的原因。</li> <li>6.了解食物多樣化的重要性。</li> <li>7.運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。</li> <li>8.能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。</li> </ol>	學生發表 操作學習	<b>【家政教育】</b> 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。
13.	11/20-11/26	四、飲食與運動 飲食運動要注意	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解造成營養不良的原因。</li> <li>2.說出營養不良所造成的健康問題。</li> <li>3.了解飲食和運動會影響體重。</li> <li>4.了解運動與飲食的關係。</li> <li>5.說出運動與飲食的原則。</li> <li>6.選擇正確的運動飲食。</li> </ol>	學生發表 提問回答	
14.	11/27-12/03	五、滾跳好體能 前翻接後滾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解連續前滾翻的動作要領。</li> <li>2.了解後滾翻的動作要領。</li> <li>3.了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。</li> <li>4.學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。</li> <li>5.和同伴快樂參與學習活動。</li> </ol>	操作學習	
15.	12/04-12/10	五、滾跳好體能 箱上小精靈 繩索體操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解移動設備的器材名稱及使用方法。</li> <li>2.做出原地撐箱跳的動作。</li> <li>3.做出撐箱轉體跳的連續動作。</li> <li>4.做出跨越跳箱的連續動作。</li> <li>5.做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。</li> </ol>	操作學習	<b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1 培養良好的人際互動能力。

			6.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 7.快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。 8.了解用跳繩做體操的動作內容。 9.學會並熟悉繩索體操的動作要領。 10.做出各種空迴旋的動作。 11.培養認真參與學習及愛好運動的習慣。		
16.	12/11-12/17	五、滾跳好體能 輕快來跳繩	1.了解跳繩的特性及其動作要領。 2.學會並熟悉跳繩的動作技術。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	操作學習	
17.	12/18-12/24	六、口腔保衛戰 認識牙齒	1.說出乳齒與恆齒的差異。 2.辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3.體會牙齒的重要性。 4.說出牙齒的功能。 5.學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。	學生發表 提問回答	
18.	12/25-12/31	六、口腔保衛戰 口腔疾病知多少	1.說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 2.說出嚼檳榔的危害。 3.運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 4.體會口腔健康的重要性。	提問回答 實際演練	
19.	01/01-01/07	六、口腔保衛戰 護齒大作戰	1.學會牙線的使用技巧。 2.說出口腔保健的方法。 3.願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	操作學習	
20.	01/08-01/14	七、舞動一身 空間造型派對  【期末考週】	1.清楚身體的軸心與力量的變化。 2.模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。 3.探索肢體在空間中的造型變化與組合。 4.與同伴互助合作，共同創作。 5.專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。	操作學習 教師觀察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。
21.	01/15-01/21	七、舞動一身 擊鞋舞 休業式	1.認識擊鞋舞的背景與風俗民情。 2.學會移位動作的基本步伐，並將動作組合與連貫。 3.認真學習並注意安全。 4.專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。	操作學習	