

彰化縣立 鹿港國民小學 110 學年度第 一 學期 四 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級	四年級	教學節數	每週（3）節，本學期共(63)節
課程目標	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 6. 能辨識六種營養素的來源和功能。 7. 能檢視家庭成員的營養需求。 8. 能建立良好的飲食習慣。 9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。 10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。 11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。 14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。 15. 能養成個人良好的衛生習慣。				
領域核心素養	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。 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。 健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。				

	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
重大議題融入	【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。 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 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 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】

國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。 【生涯規畫教育】 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。							
課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	健體-E-A2 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。
第 2 週	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	健體-E-A2 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。
第 3 週	壹、健康生活安全行	3	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本	Fb-II-1 自我健康狀態檢	口語評量	【人權教育】

	二、向傳染病說「不」		健體-E-C1	概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。	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。	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
第 4 週	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	健體-E-A2 健體-E-C1	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。 1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
第 5 週	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

				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。			
第 6 週	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	3	健體-E-B3 健體-E-C2	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 【生涯規畫教育】 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 7 週	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	3	健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C1	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	口語評量 操作評量 觀察檢核	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了

				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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		行為檢核 態度評量	解，並能避免災害的發生。 【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 E14 知道通報緊急事件的方式。
第 8 週	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	健體-E-A3 健體-E-B2	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。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 9 週	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	健體-E-A3 健體-E-B2	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。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 10 週	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	健體-E-B3 健體-E-C2 健體-E-C3	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。	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 11 週	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	口語評量 操作評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊

			健體-E-C3	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察檢核 行為檢核 態度評量	重自己與他人的權利。 【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 12 週	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	E-A1 E-C2	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-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-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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 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。
第 13 週	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關

				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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 14 週	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	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-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。 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-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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 15 週	貳、活力有健康 十、武術大會	3	健體-E-C2 健體-E-C3	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第 16 週	參、運動真好玩 十一、單槓高手	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。
第 17 週	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	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-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。	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 18 週	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-C2	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。 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	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				的感覺。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 19 週	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	3	健體-E-A3 健體-E-C3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 20 週	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	健體-E-A3 健體-E-C3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 21 週	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	健體-E-A3 健體-E-C3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。

彰化縣立 鹿港國民小學 110 學年度第 二 學期 四 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級	四年級	教學節數	每週（3）節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。 12. 能建立正確的運動飲食行為。 13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 14. 能了解優良食品標章所代表的意義。 15. 能選購印有優良產品標章的產品。				
領域核心素養	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。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				

	健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
重大議題融入	【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【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。 安 E7 探究運動基本的保健。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E2 臺灣地理位置、地質狀況、與生態環境與災害緊密相關。 防 E3 臺灣曾經發生的重大災害及其影響。 防 E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E6 藉由媒體災難即時訊息，判斷嚴重性，及通報請求救護。 防 E7 認識校園的防災地圖。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 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。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【生涯規畫教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E2 認識不同的生活角色。 【環境教育】 環 E11 認識臺灣曾經發生的重大災害。 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。							
課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	健體-E-A1 健體-E-A3	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	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】

				性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
第 2 週	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	健體-E-A1 健體-E-A3	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-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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第 3 週	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C3	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。 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服	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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。

				務。			
第 4 週	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	3	健體-E-A2 健體-E-C3	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。 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。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 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。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第 5 週	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C1	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E11 認識臺灣曾經發生的重大災害。 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E2 臺灣地理位置、地質狀況、與生態環境與災害緊密相關。 防 E3 臺灣曾經發生的重大災害及其影響。

							防 E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E6 藉由媒體災難即時訊息，判斷嚴重性，及通報請求救護。 防 E7 認識校園的防災地圖。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第 6 週	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C1	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。 3b-II-3 運用基本的生活技 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱 措施及逃生避難基本技巧。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E11 認識臺灣曾經發生的 重大災害。 環 E12 養成對災害的警覺心 及敏感度，對災害有基本的了 解，並能避免災害的發生。 環 E13 覺知天然災害的頻率 增加且衝擊擴大。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、 颱風、土石流、乾旱……。 防 E2 臺灣地理位置、地質狀 況、與生態環境與災害緊密相 關。 防 E3 臺灣曾經發生的重大災

							害及其影響。 防 E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E6 藉由媒體災難即時訊息，判斷嚴重性，及通報請求救護。 防 E7 認識校園的防災地圖。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第 7 週	貳、大展身手 五、我們這一班	3	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 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。 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生命教育】

							生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【生涯規畫教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E2 認識不同的生活角色。
第 8 週	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	健體-E-A1	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第 9 週	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	健體-E-A1	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第 10 週	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2 健體-E-C3	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	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。

				能。			
第 11 週	貳、大展身手 八、武術真好玩	2	健體-E-C2 健體-E-C3	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。 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-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 12 週	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	健體-E-C2 健體-E-C3	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。 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-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 13 週	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	E-A1 E-C2	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-1 遵守上課規範和運	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並

				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-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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 14 週	參、超越巔峰十、神奇魔棒	3	E-A1 E-C2	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 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。
第 15 週	參、超越巔峰十、神奇魔棒	3	E-A1 E-C2	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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【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。 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。
第 16 週	參、超越巔峰	3	E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動	Ga-II-1 跑、跳與行進間投	口語評量	【人權教育】

	十、神奇魔棒		E-C2	作技能。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	擲的遊戲。	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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。
第 17 週	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 18 週	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	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-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。 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	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				的感覺。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
第 19 週	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	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-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。 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-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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 20 週	參、超越巔峰 十三、長羽毛的球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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-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。 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	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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				的感覺。 3d-II-2 運用遊戲的合作和 競爭策略。			
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。