彰化縣縣立民靖國民小學 110 學年度第一學期四年級健康與體育課程計畫

設計者：四年級團隊

（一）四年級上學期之學習目標

1. 認識各種營養素的名稱。
2. 說出各種營養素的食物來源及其主要功能。
3. 能均衡攝取各種營養素。
4. 解釋營養素在生長、活動中的重要性。
5. 了解人生各階段所需營養素的不同。
6. 了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。
7. 養成良好的飲食習慣及運用做決定的技巧，選擇合適的飲食，確實的控制體重。
8. 能了解個人生病時，在家休息是維護自己和他人健康的做法。
9. 當個人生病時，能表現出維護自己和他人健康的行為。
10. 知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。
11. 面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。
12. 認識「愛滋病」是一傳染病。
13. 了解愛滋病的病症、傳染途徑，進而知道如何保護自己及如何與愛滋病感染者相處。
14. 知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。
15. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。
16. 能認識牙齒的名稱和功能。
17. 能了解愛護牙齒的重要性，如果發現牙齒不舒服，要趕快就醫。
18. 能了解牙齒清潔與保健的重要性。
19. 能了解正確刷牙對牙齒保健的重要性，並養成良好的刷牙習慣。
20. 能了解自己牙齒的健康情形，並進行自我檢核。6.能了解齲齒必須及早治療，以避免對生理、心理造成影響，並知道做好牙齒清潔與保健的重要性。
21. 能知道擁有整齊牙齒的重要。
22. 能知道牙齒保健的方法，並落實於日常生活中。
23. 能經由比喻活動探索自我。
24. 能從自己與他人觀點，分析並分類後，來更了解自我。
25. 認識並接納自己是心理健康的基礎。
26. 能知道自己的不足，卻不因此看輕自己，進而能欣賞自己的長處。
27. 能探索自己，了解自己並且喜歡自己。
28. 能對自己保持正向的態度，不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。
29. 能分析自己，了解自己。
30. 能利用自我改善的活動設定個人目標，建立個人價值感。
31. 能了解火災發生的現象及報警的程序。
32. 能覺察生活環境中火災的危機，並尋求協助解決。
33. 能判斷火災現場的危險性，而能配合消防單位，不阻礙搶救行動。
34. 能了解預防發生火災的注意事項。
35. 能熟悉滅火器操作方法。

36. 能了解「家庭安全逃生路線圖」的重要性，並且能繪製和熟悉路線。
37. 能了解公共場所的防火安全設備。
38. 能了解火場逃生的應變措施及逃生方法。
39. 能熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作。
40. 了解運動與健康體適能的關係及可能增進體適能的身體活動。
41. 了解運動與健康體適能的關係，及可能增進體適能的身體活動。
42. 能積極參與活動並完成基本的舞蹈動作。
43. 讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。
44. 透過活動能學會「西部三人舞」舞步。
45. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
46. 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。
47. 能學習正確的擺臂動作。
48. 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。
49. 能完成教師示範動作。
50. 能藉由活動練習培養對樂樂棒穿接的基礎能力。
51. 能藉由揮擊動作中，培養對樂樂棒球擊球的基礎能力。
52. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。
53. 能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。
54. 能說出正確的武術動作名稱。
55. 能完成正確的武術連續動作。
56. 能在活動中表現認真參與的態度。
57. 能了解立拳劈掌的動作要領。
58. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。
59. 能學會單槓遊戲動作。
60. 能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。
61. 能了解向迴環下的運動方法與動作要點。
62. 能學會向前迴環下的動作技能。
63. 能完成躲避遊戲的相關動作。
64. 能操控身體做出閃避球的動作。
65. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。
66. 能和他人一同進行活動並遵守遊戲規則。
67. 能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。

（二）四年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：110 學年度上學期四年級學生

3.架構圖：

- 健康與體育四年級上學期
  - 壹、健康生活安全行
    - 一、飲食面面觀
      - 1.食物與營養
      - 2.人生各階段的營養攝取
      - 3.食物與健康
    - 二、向傳染病說「不」
      - 1.生病不要趴趴走
      - 2.傳染病的防治
      - 3.認識愛滋病
      - 4.健康一把罩
    - 三、寶貝牙齒
      - 1.認識牙齒
      - 2.爸爸的牙齒生病了
      - 3.了解自己的牙齒
      - 4.做牙齒的好主人
    - 四、我真的不錯
      - 1.探索自我
      - 2.肯定自己
      - 3.我做得到
    - 五、消防尖兵
      - 1.救災英雄
      - 2.安檢專家
      - 3.火場逃生

- 健康與體育四年級上學期
  - 貳、活力有健康
    - 六、快樂運動，活出健康
      - 1.體適能檢測
      - 2.體適能加油站
    - 七、快樂來跳舞
      - 1.來跳鴨子舞
      - 2.一起跳西部三人舞
    - 八、擺臂快跑
      - 1.30 公尺擺臂跑
      - 2.擺臂練習
      - 3.快跑練習
    - 九、歡樂棒球
      - 1.樂樂球傳接練習
      - 2.擊球練習
      - 3.跑疊真好玩
      - 4.樂樂棒球賽
    - 十、武術大會
      - 1.弓馬站樁
      - 2.立拳劈掌
  - 參、運動真好玩
    - 十一、單槓高手
      - 1.擺盪遊戲
      - 2.雙人單槓遊戲
      - 3.單槓撐的練習
    - 十二、熱血躲避球
      - 1.閃躲高手
      - 2.火球小子
      - 3.躲避遊戲
    - 十三、繩乎奇技
      - 1.繩的遊戲-暖身活動
      - 2.個人跳繩
      - 3.雙人跳
      - 4.長繩之舞

（三）四年級上學期九年一貫　健康與體育　課程各單元內涵分析

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
一	壹、健康生活安全行	一、飲食面面觀	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	1.認識各種營養素的名稱。 2.說出各種營養素的食物來源及其主要功能。 3.能均衡攝取各種營養素。 4.解釋營養素在生長、活動中的重要性。 5.了解人生各階段所需營養素的不同。	1.認識食物營養素，並建立多樣化的攝取食物不偏食的好習慣。 2.了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。	3	有關各種營養素資料的蒐集與布置、各類食物的圖卡。	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 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。	一、了解自我與發展潛能
二	壹、健康生活安全行	一、飲食面面觀	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	1.了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 2.養成良好的飲食習慣及運用做決定的技巧，選擇合適的飲食，確實的控制體重。	了解營養不良的原因及對身體健康的影響。	3	圖卡（6～18歲臺閩地區男性身體質量評等表、6～18歲臺閩地區女性身體質量評等表）。	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 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食	一、了解自我與發展潛能

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
									並應用於生活中。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。	
三	壹、健康生活安全行	二、向傳染病說「不」	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.能了解個人生病時，在家休息是維護自己和他人健康的做法。 2.當個人生病時，能表現出維護自己和他人健康的行為。 3.知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 4.面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。	1.透過教師的引導及學童對健康管理與維護的討論與分享，協助學童更了解維護個人及他人健康的重要，並將此觀念帶到家庭中，在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。 2.學校中師生人數眾多，病毒較易快速散播，對健康造成嚴重的損傷。本節活動希望學童藉由對傳染病防治的了解，培養個人良好的衛生習慣，面對傳染疾病能做好防治措施及	3	1.教師準備○、×圖卡，發給每生各一張、情境圖（流感與一般感冒有哪些不同）、圖卡（歷史上曾發生之流感大流行疫情彙整表）。 2.圖卡（腸病毒、登革熱、麻疹、預防狂犬病的方法、埃及斑蚊、白線斑蚊、斑蚊幼蟲）、情境圖（預防流感有哪些好方法、預防流感，居家環境應如何處理）、教學輔助	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					人我的健康管理與維護。		DVD（結核病的防治）。			
四	壹、健康生活安全行	二、向傳染病說「不」	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.認識「愛滋病」是一傳染病。 2.了解愛滋病的病症、傳染途徑，進而知道如何保護自己及如何與愛滋病感染者相處。 3.知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。 4.關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。	1.愛滋病是新世紀的黑死病，教人聞之色變，深怕不小心被感染，即喪失生存的權利與生命的樂趣，因此對愛滋病病患多是避之唯恐不及。藉此活動讓學童了解並學習接納愛滋病感染者，把愛傳出去。 2.健康是個人活動的基礎。本節活動希望學童透過對學校及家庭的健康管理活動的了解，學會配合參與學校規畫的健康管理活動，主動關心自己和家人的健康狀況，促進幸福美滿的生活。	3	1.英文字圖卡（「Acquired」、「Immuno」、「Deficiency」、「Syndrome」）、教學輔助 DVD（校園認識愛滋小短片）、圖卡（愛滋病）。 2.情境圖（健康一把罩）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐
五	壹、健康生	三、寶貝牙	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1.能認識牙齒的名稱和功能。 2.能了解愛護牙齒的重要性	1.讓學童了解口腔保健的重要，並能養成愛護牙齒的習慣。	3	1.牙齒模型、情境圖（牙齒的構造）、鏡子。 2.潔牙用具	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響	三、生涯規畫與終身學習 七、規

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	活安全行	齒		，如果發現牙齒不舒服，要趕快就醫。 3.能了解牙齒清潔與保健的重要性。 4.能了解正確刷牙對牙齒保健的重要性，並養成良好的刷牙習慣。 5.能了解自己牙齒的健康情形，並進行自我檢核。6.能了解齲齒必須及早治療，以避免對生理、心理造成影響，並知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 7.能知道擁有整齊牙齒的重要。 8.能知道牙齒保健的方法，並落實於日常生活中。	2.讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。 3.牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助消化，還可以維持好看的臉型、幫助正確發音，擁有整齊的牙齒對生理和心理都很重要。		。 3.教學輔助DVD（細菌大戰～聖嚴教育基金會）。		。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。	畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	壹、健康生活安	四、我真的不錯	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.能經由比喻活動探索自我。 2.能從自己與他人觀點，分析並分類後，來更了解自我	1.讓學童學習探索自我、了解自己。 2.能對自己保持正向的態度，接受自己的特質。不因和	3	1.一個空箱子，裡面放一面鏡子、便利貼、每生一張 A4 紙張。 2.捲筒衛生	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-2-4 表現合宜的生活禮儀。 ◎性別平等教育 1-2-2 覺察	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	全行			。 3.認識並接納自己是心理健康的基礎。 4.能知道自己的不足，卻不因此看輕自己，進而能欣賞自己的長處。 5.能探索自己，了解自己並且喜歡自己。 6.能對自己保持正向的態度，不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。 7.能分析自己，了解自己。 8.能利用自我改善的活動設定個人目標，建立個人價值感。	別人比較而對自我的概念有所偏差。 3.每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。		紙。 3.教學輔助DVD（不衛生股長～聖嚴教育基金會）。		性別特質的刻板化印象。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。	新五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
七	壹、健康生活安全行	五、消防尖兵	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境可能處理方法及其結	1.能了解火災發生的現象及報警的程序。 2.能覺察生活環境中火災的危機，並尋求協助解決。 3.能判斷火災現場的危險性，而能配合消防單位，不阻	1.了解火災是人為災害，對於火災的發生能有警覺性，能謹慎協助處理，並且能配合消防單位，不阻礙搶救行動。 2.了解居家防火的注意事項	3	1.火災的資料或圖片、防火宣導教學輔助影片、圖卡（撥打 119 求援時應說明的事項）。 2.防火安全設備的圖片或實物、圖	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 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 ◎人權教育 2-2-1 認識生存權、身份權與個人	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
			果。	礙搶救行動。 4.能了解預防發生火災的注意事項。 5.能熟悉滅火器操作方法。 6.能了解「家庭安全逃生路線圖」的重要性，並且能繪製和熟悉路線。 7.能了解公共場所的防火安全設備。 8.能了解火場逃生的應變措施及逃生方法。 9.能熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作。	及防火設備，並能熟悉滅火器操作方法。 3.學習繪製「家庭安全逃生路線圖」和熟悉逃生路線。 4.了解公共場所的防火安全設備。 5.藉由實際演練，謹記和熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作，並能運用火場逃生的應變措施及逃生方法。		卡（火災警報器、緊急照明燈、滅火器、室內消防栓、緩降機）、情境圖（家庭安檢、滅火器使用說明、家中應置備住宅用火災警報器）。 3.圖卡（家庭安全逃生路線圖、避難方向指示燈、緊急照明燈、室內消防栓、安全出口、滅火器、火災警報器）。 4.情境圖（火場逃生對策一、二）、濃煙逃生袋、毛巾、鮮豔衣物。		尊嚴的關係。 ◎環境教育 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	貳、活力有健康	六、快樂運動，	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 4-2-3 了解有助體適能要素	了解運動與健康體適能的關係及可能增進體適能的身體活動。	1.藉由體適能檢測了解運動與健康體適能的關係，以及增進體適能的方法。 2.能了解、分	3	體適能檢測用具：身高、體重計、哨子、碼表、坐姿體前彎檢測器、立定跳遠檢	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 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 ◎環境教育	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
		活出健康	促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。		析自己體適能檢測各項數據的結果，並能透過運動處方改善。 3.能透過各項活動、有效提升學童的體適能。		測軟墊、皮尺。		1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 ◎家政教育 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	新 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	貳、活力有健康	六、快樂運動，活出健康	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	了解運動與健康體適能的關係，及可能增進體適能的身體活動。	能透過各項活動、有效提升學童的體適能。	3	墊子、一層跳箱、寶特瓶、哨子、情境圖（增加肌力的活動）。	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 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 ◎環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 ◎家政教育 4-2-1 瞭解個人具有不	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
									同的特質。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	貳、活力有健康	七、快樂來跳舞	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	能積極參與活動並完成基本的舞蹈動作。	1.能隨著音樂奏與好朋友完成「鴨子舞」動作及舞步。 2.能從雙人跳進而能多人跳並完成不同的隊形變化。	3	錄放音機、教學輔助 DVD（鴨子舞）、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十一	貳、活力有	七、快樂來	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的	1.讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。 2.透過活動能	1.讓學童了解舞蹈之美及特色由來。 2.能從活動中學會基本舞步	3	錄放音機、教學輔助 DVD、CD（西部三人舞）、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	健康	跳舞	協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	學會「西部三人舞」舞步。	並完成整首舞蹈。					賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十二	貳、活力有健康	八、擺臂快跑	3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 2.能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。 3.能學習正確的擺臂動作。 4.能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。	1.能了解擺臂動作與跑步速度之間的關係。 2.能在遊戲中表現不同的擺臂動作。 3.能了解正確的擺臂動作。 4.能在練習活動中做出正確的擺臂動作。 5.能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 6.能以正確的擺臂動作完成 60 公尺快速跑。 7.能在練習活動中做出正確的碎步跑及抬腿動作。	3	1.哨子。 2.粉筆或畫線器。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十三	貳、	九、	3-2-1 表現出全身性身體活	1.能完成教師示範動作。	1.能完成教師示範動作，並	3	樂樂棒球組、揮擊座、	口語評量 操作評量		一、了解自我

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	活力有健康	歡樂棒球	動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2.能藉由活動練習培養對樂樂棒穿接的基礎能力。 3.能藉由揮擊動作中，培養對樂樂棒球擊球的基礎能力。	培養樂樂球傳接的基礎能力。 2.能完成教師示範動作，並培養揮棒擊球的能力。		哨子。	觀察檢核 行為檢核 態度評量		與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十四	貳、活力有健康	九、歡樂棒球	3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。 2.能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。	1.能完成教師示範動作，並培養基礎跑壘的能力。 2.能於活動中展現樂樂棒球的基礎能力。	3	樂樂棒球組、壘包、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十五	貳、活力有健康	十、武術大會	3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確的武術連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。 4.能了解立拳劈掌的動作要領。	1.學會「弓馬站樁」武術招式。 2.能學會「立拳劈掌」武術招式。	3	哨子、教學輔助 DVD。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十六	參、運動	十一、單	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動	1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。	1.了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。	3	1.單槓、墊子、哨子、球、籃子。 2.學生椅子	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核		一、了解自我與發展潛能

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	真好玩	槓高手	中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2.能學會單槓遊戲動作。 3.能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。 4.能了解向迴環下的運動方法與動作要點。 5.能學會向前迴環下的動作技能。	2.確認安全活動的注意事項，並和同學輪流玩。 3.能做出握槓的動作，並能撐住身體重量。 4.說出使用單槓時要注意的事項。 5.能正確做出單槓遊戲動作。 6.能藉著椅子握住單槓，撐在單槓上撐住身體重量。 7.能獨立完成單槓撐的動作。 8.能了解向迴環下的運動方法與動作要點。		。	態度評量		二、欣賞、表現與創新
十七	參、運動真好玩	十二熱血躲避球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成躲避遊戲的相關動作。 2.能操控身體做出閃避球的動作。 3.能完成教師示範動作。 4.能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。	1.能了解教師示範動作，並於活動中操控身體完成閃躲動作。 2.能完成教師示範動作，並培養基礎躲避球傳接動作。	3	1.躲避球、哨子、畫線器。 2.粉筆	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
十八	參、運動真好玩	十二熱血躲避球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成躲避遊戲的相關動作。 2.能和他人一同進行活動並遵守遊戲規則。	1.能遵守躲避球遊戲規則並進行活動。	3	哨子、躲避球。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十九	參、運動真好玩	十三、繩乎其技	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。	1.指導學童正確的基本跳繩動作。 2.透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。	3	1.跳繩。 2.粉筆。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
二十	參、運動真好玩	十三、繩乎奇技	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。	1.指導學童正確的雙人跳繩動作。 2.透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 3.指導學童正確的大繩動作。	3	學童自備跳繩一條、教師準備長繩四條（長約 10 公尺）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
二十一	參、運動	十三、繩	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲	能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。	1.指導學童正確的雙人跳繩動作。 2.透過跳繩活	3	學童自備跳繩一條、教師準備長繩四條（長約	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核		一、了解自我與發展潛能

週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	真好玩	乎奇技	或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 3.指導學童正確的大繩動作。		10 公尺）。	態度評量		二、欣賞、表現與創新

彰化縣縣立民靖國民小學 110 學年度第二學期 四年級健康與體育課程計畫

設計者：四年級團隊

（一）四年級下學期之學習目標

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。
16. 了解食品標示的重要性。
17. 認識食品標示的內容。
18. 能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。
19. 面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。
20. 能認識中醫醫療的診療方式。
21. 能慎選合格的中醫診所進行診療活動。
22. 能建立正確的醫療觀念與態度。
23. 知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。
24. 知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費。
25. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。
26. 能了解地震造成的災害及減災整備方法。
27. 能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。
28. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
29. 能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。
30. 能熟悉地震發生時的避難逃生路線。
31. 能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。
32. 能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。
33. 能了解颱風的危害狀況及防範方法。
34. 能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。
35. 能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。

36. 能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。
37. 能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。
38. 能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。
39. 重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。
40. 分析班規所要表現的意義。
41. 訂定並遵守班級生活公約。
42. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。
43. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
44. 能學會水中打水的游泳基礎技能。
45. 了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。
46. 能正確的做出每個基本動作。
47. 能配合音樂，順暢完成舞曲。
48. 能抱著愉快的心情積極參與活動。
49. 透過活動能學會「水舞」舞步。
50. 讓學童學會「水舞」隊形變化。
51. 能說出正確的武術動作名稱。
52. 能完成正確的武術連續動作。
53. 能做出用不同跳躍動作。
54. 能體會跳躍的樂趣。
55. 能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。
56. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。
57. 能在遊戲中表現出跳遠動作。
58. 學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。
59. 學童能了解如何維持紙棒平衡。
60. 學童能認真參與活動。
61. 能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。
62. 能與同學一起完成遊戲動作。
63. 能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。
64. 能學習正面接棒動作。
65. 能學會正確的反手傳接棒。
66. 能學會及練習彈跳動作。
67. 能學會及練習撐住身體的動作。
68. 能利用踏板做出分腿騰越動作。
69. 能利用跳躍動作，騰越跳箱。
70. 利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。
71. 能完成分腿騰越跳箱。
72. 能完成教師示範動作。
73. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。
74. 能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。

75. 能完成羽球拋接的動作。
76. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。
77. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。
78. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。
79. 能順暢的將球連續向上拍擊。
80. 能順暢的完成正手發高球動作。
81. 能運用正手發高遠球動作發球過網。

（二）四年級下學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：110 學年度下學期四年級學生

3.架構圖：

- 健康與體育四年級下學期
  - 壹、活力安全動起來
    - 一、身體的成長
      - 1.成長中的我
      - 2.成長的速度
      - 3.成長大不同
      - 4.成長加油站
    - 二、健康飲食有一套
      - 1.早餐大不同
      - 2.運動飲食有技巧
      - 3.食品標章大蒐集
      - 4.認識食品標示
    - 三、為健康把關
      - 1.奶奶的偏方
      - 2.認識中醫醫療
      - 3.安全與健康的中醫診療
      - 4.聰明消費保健康
    - 四、生活安全網
      - 1.地震前的安全計畫
      - 2.地震應變妙方
      - 3.防颱準備
      - 4.颱風變奏曲

- 健康與體育四年級下學期
  - 貳、大展身手
    - 五、我們這一班
      - 1. 我的角色
      - 2. 守護天使
      - 3. 我們的約定
    - 六、水中蛟龍
      - 1. 體驗活動
      - 2. 漂浮真好玩
      - 3. 打水真有趣
    - 七、歡樂一起來
      - 1. 社區活動
      - 2. 「水舞」基本步練習
      - 3. 大家一起跳「水舞」
    - 八、武術真好玩
      - 1. 立拳上架
      - 2. 砍掌前擋
    - 九、跳躍遊戲
      - 1. 活力彈跳
      - 2. 過五關
      - 3. 接力跳遠
      - 4. 沙坑跳遠

- 健康與體育四年級下學期
  - 參、超越顛峰
    - 十、神奇魔棒
      - 1.紙棒遊戲
      - 2.紙棒拋接遊戲
      - 3.接棒高手(一)
      - 4.接棒高手(二)
    - 十一、跨越高手
      - 1.彈跳練習
      - 2.推撐練習
      - 3.箱上練習
    - 十二、籃球好小子
      - 1.玩球高手
      - 2.傳球練習
      - 3.傳接活動
    - 十三、長羽毛的球
      - 1.羽球拋接
      - 2.拍拍精準
      - 3.擊中目標

（三）四年級下學期九年一貫　健康與體育　課程各單元內涵分析

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
一	壹、活力安全動起來	一、身體的成長	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	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。	1.由身體狀況的改變，體認身體成長的事實，並了解不同的人在相同時期成長的速度也不同。 2.接受自己身體變化的事實，以健康的心態面對身體的成長。 3.探討人在不同時期成長發育速度的差異。 4.每個人的成長速度都不一樣，但每個時期都有一定的生長標準。	3	學童準備自己從小到大的照片或衣物。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 ◎資訊教育 4-2-1 能進行網路基本功能的操作。 ◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎人權教育 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能。 十、獨立思考與解決問題。
二	壹、活力安全動起來	一、身體的成長	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	1.能知道影響生長發育的因素。 2.能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 3.能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 4.能從事自己喜	1.能知道影響生長發育的因素有哪些。 2 能了解不良生活習慣會妨礙生長發育並影響學習，透過學習維持健康的方法，培養良好生活習慣，並願意在生活中實行。	3	1.情境圖（影響成長發育的因素）。 2.情境圖（成長加油站）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 ◎資訊教育 4-2-1 能進行網路基本功能的操作。 ◎性別平等教育 1-2-1 覺知身	一、了解自我與發展潛能。 十、獨立思考與解決問題。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
				愛的運動。					體意象對身心的影響。 ◎人權教育 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	
三	壹、活力安全動起來	二、健康飲食有一套	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	1.能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 2.能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 3.能說出運動前中後的正確飲食行為。 4.能建立正確的運動飲食行為。 5.能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 6.能了解優良食品標章所代表的意義。 7.能選購印有優良產品標章的產品。 8.了解食品標示	1.藉由「各國傳統早餐」的資料分享，認識各國的飲食文化。 2.透過討論分享，讓學童學習尊重、欣賞並接納不同國家有不同的飲食型態。 3.透過討論分享，能說出運動前中後的正確飲食行為。 4.認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品、吉園圃……政府認可的優良食品標章。 5.了解 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章，所代表的	3	1.蒐集各國傳統早餐的資料圖片、圖卡(各國早餐)。 2.蒐集運動前、中、後水分補充方式的圖片或資料、各種飲料的圖片。 3.蒐集印有優良食品標章的包裝盒、圖卡(食品認證標章)。 4.蒐集各種食品的外包裝、圖卡（食品包裝盒上標示）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 ◎家政教育 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 ◎人權教育 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	二、欣賞、表現與創新。 四、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 六、文化學習與國際了解。 九、主動探索與研究。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
				的重要性。 9.認識食品標示的內容。	意義。 6.藉由食品的外包裝分享，討論食品標示應有的內容。 7.透過討論分享，讓學童認識食品標示的訊息內容，並能運用食品標示的訊息，正確的選購食物。 8.了解標示的重要性，並知道如何保障消費者權益。					
四	壹、活力安全動起來	三、為健康把關	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。 2.面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。 3.能認識中醫醫療的診療方式。 4.能慎選合格的中醫診所進行診療活動。 5.能建立正確的醫療觀念與態度。 6.知道合格中醫診所應具備的條	1.現今社會深植民間的傳統偏方及五花八門的廣告，對於有需求的患者具有一定的吸引力，加上不同地區或不同生活環境的人使用健康服務與選購健康產品的差異，影響健康的維護與管理，因此希望透過活動的引導及對教材內容的討論與分享，協助學童了解社會文化因素對健康服務與產品選擇的影響，培養聰明選擇的	3	1.蒐集標示不明藥品數瓶（罐）、有衛福部核准發給藥物許可證的藥品數瓶（罐）、書面紙數張、圖卡（選擇成藥或指示藥的原則、藥品說明書、標示不清的藥品、標示清楚且通過認證的藥品）。 2.圖卡（中醫四診、科	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 ◎家政教育 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 ◎人權教育 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	六、文化學習與國際了解。 八、運用科技與資訊。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
				件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。 7.知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費者。 8.知道消費時如何保障自己的健康與安全。	能力。 2.中華文化博大精深，中醫醫療歷史亦是淵源流長，自有其學理根據。本節活動希望學童藉由對中醫醫療方式的了解，在就醫診治時多一選擇管道，為健康的維護與管理多加點概念。 3.「看診拿藥」是一般的醫療程序，但如果沒病看診或無需拿藥，卻要求醫師開藥，是浪費健保的醫療資源。藉此澄清正確的醫療觀念及具備慎選合格的中醫診療院所的能力，能做出正確的消費行為，以確保健康與安全。 4.希望學童透過生活中的販售實例及自己或家人的理性或非理性消費經驗，了解做一個聰明的消費者，應了解自己的在消費行為上的權利與義務		學中藥、中藥）。 3.圖卡（中醫藥袋）。 4.YOUTUBE 影片（靠嘴賺錢！"叫賣王"1 分鐘賺 5 千、比購物專家還厲害「叫賣哥」爆紅）。			

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					，認清安全合格的政府標誌（或標章），慎選相關的服務和產品，保障自己的健康與安全。					
五	壹、活力安全動起來	四、生活安全網	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.能了解地震造成的災害及減災整備方法。 2.能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。 3.能了解地震造成的災害及減災整備方法。 4.能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。 5.能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。 6.能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。 7.能熟悉地震發生時的避難逃生路線。	1.了解地震是天然災害，目前無法精準預測和避免發生，人們透過平日生活的防備措施，可以降低地震災害的嚴重性。 2.熟悉地震來時的避難逃生方法；當地震發生時，能在不同危險情境下不慌亂應變逃生。	3	1.臺灣與世界各地地震災情的資料或圖片、防震宣導教學輔助影片、圖卡（921 地震、311 日本大地震、家庭防災卡）、情境圖（家庭防震措施、緊急避難包）。 2.情境圖（防震常識、災後應注意事項）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 ◎環境教育 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。
六	壹、活	四、生	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求	1.能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集	1.運用科技通訊系統蒐集颱風動態，並了解颱風	3	颱風災害資料、防颱宣導教學輔助	口語評量 操作評量 觀察檢核	◎資訊教育 1-2-1 能瞭解資訊科技在	三、生涯規劃與終身學習。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	力安全動起來	活安全網	協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	颱風動態。 2.能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。 3.能了解颱風的危害狀況及防範方法。 4.能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。	的可能危害，進而參與防颱準備工作。 2.分析颱風災情的相關因素及探討事前防範的措施，學習危機處理的能力。		影片。	行為檢核 態度評量	日常生活之應用。 ◎環境教育 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。	七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。
七	貳、大展身手	五、我們這一班	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	1.能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。 2.能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。 3.能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。 4.能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。 5.重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。 6.分析班規所要表現的意義。 7.訂定並遵守班級生活公約。	1.讓學童藉由分析特質建立個人價值感。 2.知道表達關心可以增進彼此人際關係。 3.從活動中感受被人關心的溫暖，進而建立個人價值感。 4.重視個人與群體關係，能分析班規所要表現的意義，並參與訂定並遵守班級生活公約。	3	1.學習單、拼圖共四張。 2.活動說明圖、籤筒、紙數張。 3.情境圖（班規範例）、圖卡（班規訂定討論說明圖）。	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 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。 ◎家政教育 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 ◎生涯發展教育 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與終身學習。 四、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規劃、組織與實踐。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
八	貳、大展身手	六、水中蛟龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。 2.能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。	1.扶牆做親水遊戲，以熟悉水性。 2.從水中向前、向後走，體會手臂划水的作用。 3.從水中扶牆閉氣、水中頂球等遊戲，學習水中閉氣的基本技巧。	3	泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾、圖卡（泳衣、泳褲的洗滌與保養、泳鏡的保養、泳帽小常識）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
九	貳、大展身手	六、水中蛟龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。 2.能學會水中打水的游泳基礎技能。	1.從屈膝漂浮、直膝漂浮的活動中，學習水中漂浮的基本技巧。 2.從水中打水的遊戲活動中，學習水中打水的基本技巧。	3	1.泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾、海灘球。 2.浮板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十	貳、大展身手	七、歡樂一起來	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1.了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。 2.能正確的做出每個基本動作。 3.能配合音樂，順暢完成舞曲。 4.能抱著愉快的心情積極參與活動。 5.透過活動能學會「水舞」舞步。 6.讓學童學會「水舞」隊形變化。 7.能抱著愉快的	1.能利用假日參與社區運動休閒活動。 2.讓學童了解舞蹈之美及特色由來。 3.能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。 4.能隨著音樂奏，與同學手牽手完成「水舞」動作及舞步。 5.能做正確動作及不同的隊形變化。	3	教學輔助 DVD、CD（水舞）、哨子或鈴鼓。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。 五、尊重、關懷與團隊合作。 六、文化學習與國際了解。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
				心情積極參與活動。						
十一	貳、大展身手	八、武術真好玩	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確的武術連續動作。	能以遊戲的方式，練習「立拳上架」武術招式。	3	哨子、教學輔助 DVD(武術真好玩)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十二	貳、大展身手	八、武術真好玩	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確的武術連續動作。	能以遊戲的方式，練習「砍掌前擋」武術招式。	3	哨子、教學輔助 DVD(武術真好玩)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十三	貳、大展身手	九、跳躍遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各運動的基本動作或技術。	1.能做出用不同跳躍動作。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。 4.能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。 5.能在遊戲中表現出跳遠動作。	1.能用做出不同節奏、高度及方向的跳躍動作。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能用不同的姿勢完成跳躍動作。 4.能盡力增加騰躍高度與滯空時間。 5.能盡力完成向上及向前跳躍動作。 6.能在遊戲中做跳遠動作。 7.能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 8.能做助跑、踩	3	1.哨子、籃球、學童的椅子。 2.粉筆、報紙、紙箱、軟墊、踏板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					踏點及安全落入沙坑的跳躍動作。					
十四	參、超越巔峰	十、神奇魔棒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。 2.學童能了解如何維持紙棒平衡。 3.學童能認真參與活動。	1.了解及學會資源回收利。 2.利用紙棒完成各項動作。	3	回收紙類製成的紙棒、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十五	參、超越巔峰	十、神奇魔棒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。 2.能與同學一起完成遊戲動作。 3.能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。	1.能做出紙棒拋接的動作。 2.說出紙棒拋接時要注意的事項。 3.能正確做出紙棒拋接的動作。	3	紙棒、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十六	參、超越巔峰	十、神奇魔棒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能學習正面接棒動作。 2.能學會正確的反手傳接棒。	1.能了解正確的正面傳接棒動作。 2.能以正面傳接棒動作完成團隊接力競賽。 3.能了解並學會正確的背面反手傳接棒動作。 4.能以背面傳接棒動作完成團隊接力競賽。	3	哨子、接力棒、圓錐。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十七	參、超	十一、	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.能學會及練習彈跳動作。 2.能學會及練習	1.能先在平坦地面上，練習利用雙腳跳起。	3	跳箱、踏板、墊子、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核		一、了解自我與發展潛能。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
	越巔峰	跨越高手	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	撐住身體的動作。 3.能利用踏板做出分腿騰越動作。 4.能利用跳躍動作，騰越跳箱。 5.利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。 6.能完成分腿騰越跳箱。	2.能先在平坦地面上，練習利用雙手撐住身體。 3.完成各項於跳箱上的指定動作。 4.認識運動設備之一跳箱，並了解跳箱運動提供的作用。 5.說出使用跳箱時要注意的事項。 6.了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。			行為檢核 態度評量		二、欣賞、表現與創新。
十八	參、超越巔峰	十二、籃球好小子	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成教師示範動作。 2.能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。	能完成教師示範動作，並培養籃球的基礎能力。	3	籃球、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十九	參、超越巔峰	十二、籃球好小子	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲	1.能完成教師示範動作。 2.能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。	能完成教師示範的動作，並藉由活動練習培養基礎籃球傳球的能力。	3	1.籃球、哨子。 2.小圓錐。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

起訖週次	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
			或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。							
二十	參、超越巔峰	十三、長羽毛的球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成羽球拋接的動作。 2.能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。 3.能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。 4.能用正確的用正手握拍動作進行活動。 5.能順暢的將球連續向上拍擊。 6.能順暢的完成正手發高球動作。 7.能運用正手發高遠球動作發球過網。	1.能完成教師示範動作，並培養羽球拋接的基礎能力。 2.能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成動作。 3.能完成教師示範動作，並於活動中展現。 4.能運用正手發高球動作流暢的將球發到指定的高度區域。	3	羽球拍、羽球、呼拉圈、紙箱、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。