

## 彰化縣芬園鄉同安國民小學 110 學年度第一學期 四年級 健體 領域/科目課程

### 5、各年級領域學習課程計畫

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 (班級/組別)	四	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。</li> <li>2. 能說出人生不同階段的營養需求。</li> <li>3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。</li> <li>4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。</li> <li>5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。</li> <li>6. 能辨識六種營養素的來源和功能。</li> <li>7. 能檢視家庭成員的營養需求。</li> <li>8. 能建立良好的飲食習慣。</li> <li>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。</li> <li>10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。</li> <li>11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。</li> <li>12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。</li> <li>13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。</li> <li>14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。</li> </ol> <p>能養成個人良好的衛生習慣。</p>				
<b>領域核心素養</b>	<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-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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

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 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	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	3	1b-II-2	Ea-II-1	1. 認識各種營養素的	【活動 1】認識食物營	口語評量	【人權教育】

	一、飲食面面觀		<p>辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>名稱。</p> <p>2. 說出各種營養素的食物來源及其主要功能。</p> <p>3. 能均衡攝取各種營養素。</p> <p>4. 解釋營養素在生長、活動中的重要性。</p> <p>5. 了解人生各階段所需營養素的不同。</p>	<p>營養素，並建立多樣化的攝取食物不偏食的好習慣。</p> <p>【活動2】了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。</p>	<p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
第 2 週	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>1. 了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。</p> <p>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。</p>	<p>了解營養不良的原因及對身體健康的影響。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			現基本的自我調適技能。					
第 3 週	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	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。	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。	【活動 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。 【活動 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人我的健康管理與維護。	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 4 週	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健	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	【活動 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	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	【人權教育】人 E7 認識生活中不公平、不合理、

			<p>義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。</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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>道如何保護自己及如何與愛滋病感染者相處。</p> <p>3. 知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。</p> <p>4. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</p>	<p>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。</p> <p>【活動 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。</p>	<p>態度評量</p>	<p>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> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
<p>第 5 週</p>	<p>壹、健康生活安全行</p> <p>三、寶貝牙齒</p>	<p>3</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</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。</p>	<p>1. 能認識牙齒的名稱和功能。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能了解牙齒清潔與保健的重要性。</p> <p>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。</p> <p>5. 能了解自己牙齒的</p>	<p>【活動 1】讓學童了解口腔保健的重要，並能養成愛護牙齒的習慣。</p> <p>【活動 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。</p> <p>【活動 3】牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			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。		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。	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。		
第 6 週	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	3	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。	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，來更了解自己。 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。	【活動 1】讓學童學習探索自我、了解自己。 【活動 2】能對自己保持正向的態度，接受自己的特質。不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。 【活動 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。	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	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	Ba-II-3 防火、防 震、防颱 措施及逃 生避難基 本技巧。	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。	【活動 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。 【活動 2】了解居家防 火的注意事項及防火 設備，並能熟悉滅火器 操作方法。 【活動 3】學習繪製「家 庭安全逃生路線圖」和 熟悉逃生路線。 【活動 4】了解公共場 所的防火安全設備。 【活動 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	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 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。 【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。

			證據來支持自己促進健康的立場。		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。	運用火場逃生的應變措施及逃生方法。		
第 8 週	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	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。	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。	【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。 【活動 2】能了解、分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。 【活動 3】能透過各項活動、有效提升學童的體適能。	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	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。	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。	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	1c-II-1 認識身體活動的動	Bc-II-1 暖身、伸展動作原	能積極參與活動並完成基本的舞蹈動作。	【活動 1】能隨著音樂奏與好朋友完成「鴨子舞」動作及舞步。	口語評量 操作評量 觀察檢核	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差



			<p>作技能。</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>則。</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>【活動2】能從雙人跳進而能多人跳並完成不同的隊形變化。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第 11 週</p>	<p>貳、活力有健康 七、快樂來跳舞</p>	<p>2</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</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. 讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。</p> <p>2. 透過活動能學會「西部三人舞」舞步。</p>	<p>【活動1】讓學童了解舞蹈之美及特色由來。</p> <p>【活動2】能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

<p>第 12 週</p>	<p>貳、活力有健康 八、擺臂快跑</p>	<p>3</p>	<p>能。 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</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>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。</p>	<p>【活動 1】能了解擺臂動作與跑步速度之間的關係。 【活動 2】能在遊戲中表現不同的擺臂動作。 【活動 3】能了解正確的擺臂動作。 【活動 4】能在練習活動中做出正確的擺臂動作。 【活動 5】能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 【活動 6】能以正確的擺臂動作完成 60 公尺快速跑。 【活動 7】能在練習活動中做出正確的碎步跑及抬腿動作。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>
---------------	---------------------------	----------	---	------------------------------	---	---	---	--

			運用遊戲的合作和競爭策略。					
第 13 週	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-2</p>	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。	<p>1. 能完成教師示範動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養對樂樂棒穿接的基礎能力。</p> <p>3. 能藉由揮擊動作中，培養對樂樂棒球擊球的基礎能力。</p>	<p>【活動 1】能完成教師示範動作，並培養樂樂球傳接的基礎能力。</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並培養揮棒擊球的能力。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

			運用遊戲的合作和競爭策略。					
第 14 週	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-2</p>	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。	<p>1. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。</p> <p>2. 能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。</p>	<p>【活動 1】能完成教師示範動作，並培養基礎跑壘的能力。</p> <p>【活動 2】能於活動中展現樂樂棒球的基礎能力。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

			運用遊戲的合作和競爭策略。					
第 15 週	貳、活力有健康十、武術大會	3	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。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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。	【活動 1】學會「弓馬站樁」武術招式。 【活動 2】能學會「立拳劈掌」武術招式。	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 16 週	參、運動真好玩十一、單槓高手	3	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。	1. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 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。	【活動 1】了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。 【活動 2】確認安全活動的注意事項，並和同學輪流玩。 【活動 3】能做出握槓的動作，並能撐住身體重量。 【活動 4】說出使用單槓時要注意的事項。 【活動 5】能正確做出單槓遊戲動作。	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。

						<p>【活動 6】能藉著椅子握住單槓，撐在單槓上撐住身體重量。</p> <p>【活動 7】能獨立完成單槓撐的動作。</p> <p>【活動 8】能了解向迴環下的運動方法與動作要點。</p>		
第 17 週	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	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。	<p>1. 能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2. 能操控身體做出閃避球的動作。</p> <p>3. 能完成教師示範動作。</p> <p>4. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。</p>	<p>【活動 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。</p> <p>【活動 2】能完成教師示範動作，並培養基礎躲避球傳接動作。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
第 18 週	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	3	1d-II-1 認識動作技能概念	Hc-II-1 標的性球類運動相	<p>1. 能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>2. 能和其他人一同進行</p>	【活動 1】能遵守躲避球遊戲規則並進行活動。	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p>	【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權

			<p>與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>活動並遵守遊戲規則。</p>		<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊 人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第 19 週</p>	<p>參、運動真好玩 十三、繩乎其技</p>	<p>3</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-2</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作</p>	<p>能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。</p>	<p>【活動 1】指導學童正確的基本跳繩動作。</p> <p>【活動 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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的</p>

			運用遊戲的合作和競爭策略。	與串接。				本土文化認同。
第 20 週	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	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。	能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。	【活動 1】指導學童正確的雙人跳繩動作。 【活動 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。 【活動 3】指導學童正確的大繩動作。	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	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。	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。	【活動 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。 【活動 2】了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。	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。

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. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。



## 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 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 (班級/組別)	四	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。</li> <li>2. 能了解每個人成長的速度不同。</li> <li>3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。</li> <li>4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。</li> <li>5. 能知道影響生長發育的因素。</li> <li>6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。</li> <li>7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。</li> <li>8. 能從事自己喜愛的運動。</li> <li>9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。</li> <li>10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</li> <li>11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。</li> <li>12. 能建立正確的運動飲食行為。</li> <li>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。</li> <li>14. 能了解優良食品標章所代表的意義。</li> </ol> <p>能選購印有優良產品標章的產品。</p>				
<b>領域核心素養</b>	<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-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>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。</p>				

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p>
<p><b>重大議題融入</b></p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>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> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E2 臺灣地理位置、地質狀況、與生態環境與災害緊密相關。</p> <p>防 E3 臺灣曾經發生的重大災害及其影響。</p> <p>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。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E6 藉由媒體災難即時訊息，判斷嚴重性，及通報請求救護。</p> <p>防 E7 認識校園的防災地圖。</p> <p>防 E8 參與學校的防災疏散演練。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E3 利用規則來避免衝突。</p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

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 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	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	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。	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。	<b>【活動 1】</b> 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。 <b>【活動 2】</b> 接受自己身 體變化的事實，以健康 的心態面對身體的成 長。 <b>【活動 3】</b> 探討人在不 同時期成長發育速度 的差異。 <b>【活動 4】</b> 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人 的身體與心 理面向。 <b>【安全教育】</b> 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	1a-II-2 了解促進	Aa-II-1 生長發育	1. 能知道影響生長發 育的因素。	<b>【活動 1】</b> 能知道影響 生長發育的因素有哪	口語評量 操作評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人

			<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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. 能從事自己喜愛的 運動。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>的身體與心 理面向。 【安全教育】 安 E6 了解自 己的身體。</p>
<p>第 3 週</p>	<p>壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套</p>	<p>3</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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. 了解食品標示的重 要性。 9. 認識食品標示的內 容。</p>	<p>【活動 1】藉由「各國 傳統早餐」的資料分 享，認識各國的飲食文 化。 【活動 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。 【活動 3】透過討論分 享，能說出運動前中後 的正確飲食行為。 【活動 4】認識 CAS、 GMP、純鮮乳、健康食 品政府認可的優良食 品標章。 【活動 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 的意義。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>

			<p>辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生生活規範。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>			<p>【活動 6】藉由食品的外包裝分享，討論食品標示應有的內容。</p> <p>【活動 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。</p> <p>【活動 8】了解標示的重要性，並知道如何保障消費者權益。</p>		
第 4 週	<p>壹、活力安全動起來</p> <p>三、為健康把關</p>	3	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生生活技能。</p>	Fb-II-3 正確就醫習慣。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能認識中醫醫療的診療方式。</p> <p>4. 能慎選合格的中醫</p>	<p>【活動 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</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和</p>

			<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>診所進行診療活動。</p> <p>5. 能建立正確的醫療觀念與態度。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費者。</p> <p>8. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。</p>	<p>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，培養聰明選擇的能力。</p> <p>【活動 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。</p> <p>【活動 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。</p> <p>【活動 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，認清安全合格的政府標誌（或標章），慎選相關的服務和產</p>	<p>健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
--	--	--	--	--	--	--

						品，保障自己的健康與安全。		
第 5 週	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	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。	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。	【活動 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。 【活動 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。	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

								<p>勢、及災害預警的內涵。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E6 藉由媒體災難即時訊息，判斷嚴重性，及通報請求救護。</p> <p>防 E7 認識校園的防災地圖。</p> <p>防 E8 參與學校的防災疏散演練。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>
第 6 週	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	<p>1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本 的生活技</p>	Ba-II-3 防火、防 震、防颱 措施及逃 生避難基 本技巧。	<p>1. 能了解颱風是可預 測的，並運用科技通訊 蒐集颱風動態。</p> <p>2. 能了解颱風的危害 及參與防颱準備工作。</p> <p>3. 能了解颱風的危害 狀況及防範方法。</p> <p>4. 能分析颱風災情的 相關因素及探討解決 的方法。</p>	<p>【活動 1】運用科技通 訊系統蒐集颱風動 態，並了解颱風的可能 危害，進而參與防颱準 備工作。</p> <p>【活動 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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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</p>



			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。					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	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。	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。	【活動 1】讓學童藉由分析特質建立個人價值感。 【活動 2】知道表達關心可以增進彼此人際關係。 【活動 3】從活動中感受被人關心的溫暖，進而建立個人價值感。 【活動 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。	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

								<p>個體。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>
第 8 週	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</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>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1. 能學會適應水性的水中行走等游泳基本技能。</p> <p>2. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基本技能。</p>	<p>【活動 1】扶牆做親水遊戲，以熟悉水性。</p> <p>【活動 2】從水中向前、向後走，體會手臂划水的作用。</p> <p>【活動 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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
第 9 週	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2</p>	<p>1. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基本技能。</p> <p>2. 能學會水中打水的游泳基本技能。</p>	<p>【活動 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。</p> <p>【活動 2】從水中打水</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p>

			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。	打水前進、簡易性游泳遊戲。		的遊戲活動中，學習水中打水的基本技巧。		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	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。	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. 能抱著愉快的心情積極參與活動。	【活動 1】能利用假日參與社區運動休閒活動。 【活動 2】讓學童了解舞蹈之美及特色由來。 【活動 3】能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。 【活動 4】能隨著音樂奏，與同學手牽手完成「水舞」動作及舞步。 【活動 5】能做正確動作及不同的隊形變化。	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 11 週	貳、大展身手 八、武術真好玩	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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。	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。

			<p>規範和運動比賽規則。</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>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。</p>					
第 12 週	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1. 能說出正確的武術動作名稱。</p> <p>2. 能完成正確的武術連續動作。</p>	能以遊戲的方式，練習「砍掌前擋」武術招式。	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

			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。					
第 13 週	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	【活動 1】能用做出不同節奏、高度及方向的跳躍動作。 【活動 2】能體會跳躍的樂趣。 【活動 3】能用不同的姿勢完成跳躍動作。 【活動 4】能盡力增加騰躍高度與滯空時間。 【活動 5】能盡力完成向上及向前跳躍動作。 【活動 6】能在遊戲中做跳遠動作。 【活動 7】能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 【活動 8】能做助跑、踩踏點及安全落入沙坑的跳躍動作。	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。

			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。					
第 14 週	參、超越巔峰十、神奇魔棒	3	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。	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。	【活動 1】了解及學會資源回收利。 【活動 2】利用紙棒完成各項動作。	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的需求。
第 15 週	參、超越巔峰十、神奇魔棒	3	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	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	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。	【活動 1】能做出紙棒拋接的動作。 【活動 2】說出紙棒拋接時要注意的事項。 【活動 3】能正確做出紙棒拋接的動作。	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

			略。 2c-II-3 表現主動 參與、樂 於嘗試的 學習態 度。	作。				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 十、神奇魔棒	3	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-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	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投 擲的遊 戲。	1. 能學習正面接棒動 作。 2. 能學會正確的反手 傳接棒。	【活動 1】能了解正確 的正面傳接棒動作。 【活動 2】能以正面傳 接棒動作完成團隊接 力競賽。 【活動 3】能了解並學 會正確的背面反手傳 接棒動作。 【活動 4】能以背面傳 接棒動作完成團隊接 力競賽。	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。



			競爭策略。					
第 17 週	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能學會及練習彈跳動作。 2. 能學會及練習撐住身體的動作。 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。	【活動 1】能先在平坦地面上，練習利用雙腳跳起。 【活動 2】能先在平坦地面上，練習利用雙手撐住身體。 【活動 3】完成各項於跳箱上的指定動作。 【活動 4】認識運動設備之一跳箱，並了解跳箱運動提供的的作用。 【活動 5】說出使用跳箱時要注意的事項。 【活動 6】了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。	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 18 週	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	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	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、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. 能完成教師示範動作。 2. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基本能力。	能完成教師示範動作，並培養籃球的基礎能力。	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。

			<p>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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>					
第 19 週	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合</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、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>	<p>1. 能完成教師示範動作。</p> <p>2. 能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。</p>	<p>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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>					
第 20 週	<p>參、超越巔峰 十三、長羽毛的球</p>	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合</p>	<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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成羽球拋接的動作。</li> <li>2. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</li> <li>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。</li> <li>4. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。</li> <li>5. 能順暢的將球連續向上拍擊。</li> <li>6. 能順暢的完成正手發高球動作。</li> <li>7. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</li> </ol>	<p>【活動 1】能完成教師示範動作，並培養羽球拋接的基礎能力。</p> <p>【活動 2】能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成動作。</p> <p>【活動 3】能完成教師示範動作，並於活動中展現。</p> <p>【活動 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。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			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。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可（上學期 21 週、下學期 20 週），如行列太多或不足，請自行增刪。