# 彰化縣中興國民小學 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(5-15-25-3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、與趣和動機,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   | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別)                               | 四年級         | 教學節數     | 每週(3)節,本學期共(63)節。 |  |  |  |  |  |
|--------|---|---|-------------|----------|-------------------|--|--|--|--|--|
| 課程目標   | <ol> <li>認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法,並具備操作身體的能力,以運用於火災逃生技巧中。</li> <li>認識食物中的營養素,了解食物、營養、運動與能量的關係。</li> <li>認識牙齒的種類和功能,並熟悉口腔衛生保健的方法。</li> <li>熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧,並遵守遊戲規則,樂於參與遊戲及注意安全。</li> <li>了解運動和健康的關係,以提升身體的適應能力;同時學習探索身體的創作活動,熟練擊鞋舞蹈的動作。</li> </ol>  |   |             |          |                   |  |  |  |  |  |
| 領域核心素養 | 6. ] 解理動和健康的關係,以提升另體的過應能力,同時字督採案另體的創作活動,無線擊鞋舞蹈的動作。 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-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。 |   |             |          |                   |  |  |  |  |  |
| 重大議題融入 | 【性别平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻<br>性 E8 了解不同性別者合宜者<br>性 E11 培養性別間合宜表<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與<br>涯 E7 培養良好的侵勢能<br>涯 E12 學習解決問題<br>[本洋教育]<br>海 E1 喜歡親水活動,東<br>海 E2 學會游泳技巧,熟  | 成就與貢獻。 注達情感的能力。 與趣。 力。 動能力。  致決定的能力。  稅決定的能力。 | 學校與職業的分工,不是 | 應受性別的限制。 |                   |  |  |  |  |  |

【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。

【資訊教育】

資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

### 課程架構

|                         |  |         |                                | 學習  | 重點  |  | 融入議題   |
|-------------------------|--|---------|--------------------------------|---|---|--|--|
| 教學進度                    | 教學單元/主題名稱  | 節數      | 領域核心素養                         | 學習表現  | 學習內容  | 評量方式   | 內容重點   |
| 第一週<br>8/30<br> <br>9/3 | 體育<br>一、這陣來玩球<br>第一、記<br>輕<br>整<br>整<br>集<br>是<br>機<br>總<br>動員<br>名<br>院<br>說<br>在<br>身<br>邊<br>就<br>在<br>身<br>邊<br>之<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。<br>是<br>。 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B2 | 體 $\Gamma$ | 體育 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、傳接球、傳接球、傳球、追逐時間球球之時間、與人、人與人、人與球關係攻防概念。  健康 Ba-II-1 居家、交通人戶外環境的潛在危機與 | 體 1.動 2.球的本 3.前身 4.的 5.接 健 1.態行發 2.扶注育了的利、動球表認活熟技認球 康了度為危說梯意解起用撥作感現真動練巧真遊 解或可險出時事籃源不球,。在做的傳。參戲 粗危能。搭的項球。同與熟 運好態接 與。 心險會 乘安。運 持繞悉 動暖度球 傳 的的引 電全球基 | 體【育性性與性別情 健【育涯決定育性】E別貢E間感 康生】E問的羽了者獻1合的 涯 2 題能率 解成 養表力 劃 習做。 教 同就 性達。 教 解決 |

| 第二週<br>9/6<br> <br>9/10 | 體育<br>一、軍中來玩球<br>第1課輕鬆上手<br>健康<br>二、危機總動員<br>第1課 危險就在身邊 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B2 | 體 $1c-\Pi-1$ 的 $1d-\Pi-1$ 一 $1d-\Pi-1$ 一 $1d-\Pi-1$ 的 $1d-\Pi-1$ $1d-\Pi-1$ 的 $1d-\Pi-1$ | 體門 II-1 相關接球球球球 II 中關 II 中間 II 中間 II 中間 II 中間 II 中間 II 中間 II 中间 | 體1.方的2.方作3.球動4.球作 健1.的項2.家育說式感做式。做、作快遊的 康說安。能電出進覺出運 出曲。樂戲態 出全 正用以行及以球 直線 參,度 實注 確品不運要不的 線運 與表。 驗意 使。同球領同動 運球 運現 室事 用 | 體【育性性與性別情 健【育涯決定育性】E8对頁E11合的 涯 2 題的。培宜能 規 學與力等 不成 養表力 劃 習做。教 同就 性達。 教 解決 |
|-------------------------|---|---------|--------------------------------|---|---|--|--|
|-------------------------|---|---------|--------------------------------|---|---|--|--|

| 第三週<br>9/13<br> <br>9/17 | 體<br>一第2<br>建<br>中<br>來<br>玩 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B2 | 體育 1c-Ⅱ-1 記號。 1d-Ⅱ-1 記號。 1d-Ⅱ-1 認識。 1d-Ⅱ-1 數 作技認練 守規則增動 作的 課。 2c-Ⅱ-2 養子 (建) 上則增動 活動 (基) 上, (基) 土, (基) 上, (基) | 體 II-1 II-1 III-1 III-1 IIII IIII IIII I | 體1.動2.球3.動4.與戲5.應事6.同遊 健1.境持覺2.所火3.火育熟作做的做作主各。遵注項透訂戲 康隨的對心說應設列措練。出動出。動項 守意。過定規 時安火。出具施舉施投 單作閃 積團 遊的 討簡則 察全災 公備。居。撥 手。躲 極體 戲安 論單。 覺性的 共的 家的 傳 的 參遊 中全 ,的 環,警 場防 防的 | 體【育性性與性別情(健【育涯決定育性】E8对貢E1間感、康生】E1問的。 写書獻1合的 涯 2題能平 解的。培宜能 規 學與力等 不成 養表力 劃 習做。教 同就 性達。 教 解決 |
|--------------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|--|--|---|--|
|--------------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|--|--|---|--|

| 第四週<br>9/20<br> <br>9/24 | 體育<br>「第2課來玩球<br>「第2課來玩躲避球<br>「健康」<br>「最機總動員<br>「完機總動員<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」<br>「完成」 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B2 | 體 Tc-Ⅱ-1 的 d-Ⅱ-1 的 d-Ⅱ-1 中 活動 ld-Ⅱ-1 動 ld-Ⅲ-1 動 ld-Ⅲ-2 本 | 體 Hb-Ⅱ-1 -1 中關 接球球球人念 康 Hb-Ⅲ-1 -1 相關 接球球球人念 康 Ba-Ⅲ-3 施及 | 體1.動2.球3.動4.與戲5.應事6.同遊 健1.生本2.庭畫育熟作做的做作主各。遵注項透訂戲 康說及原學安。練。出動出。動項 守意。過定規 出避則習全投 單作閃 積團 遊的 討簡則 火難。規逃換 手。躲 極體 戲安 論單。 場的 畫生的 傳 的 參遊 中全 ,的 逃基 家計的 | 體【育性性與性別情 健【育涯決定育性】E8对貢E11合的 涯 2題的 學與力平解的。培宜能 規 學與力率 解成 養表力 劃 習做。教 有就 性達。 教 解決 |
|--------------------------|--|---------|--------------------------------|--|---|--|--|
|--------------------------|--|---------|--------------------------------|--|---|--|--|

| 第五週<br>9/27<br> <br>10/1 | 體育一、這陣來玩球第一、第3課桌球好手健康 二、2課 可怕的火災 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B2 | 體 $1c-\Pi-1$ 記能。 $1d-\Pi-1$ 記能。 $1d-\Pi-1$ 記能。 $1d-\Pi-1$ 記能。 $1d-\Pi-1$ 記能。 $1d-\Pi-1$ 题 作的 课。 $1d-\Pi-1$ 题 作的 课。 $1d-\Pi-1$ 是 $1d-1$ 要 $1d-1$ 要 $1d-1$ 是 $1d-1$ | 體月 Ha-Ⅱ-1 網/牆接球類 持 | 體1.動2.驗3.注4.桌5.的6.作動 健1.傷2.生育了的做的認意學球了種與,作 康表患演的解起出動真安習。解類同和。 達者練技桌源觸作學全丟 桌和伴諧 對的火巧球。球。習。接 球握合的 燒關場。運 體 並 彈 拍法 完 燙懷逃運 體 並 彈 拍法 完 | 體【育性性與性別情 健【育涯決定育性】E8对頁E1目感 康生】E12題的。培宜能 規 學與力學有成 養表力 劃 習做。教 同就 性達。 教 解決 |
|--------------------------|----------------------------------|---------|--------------------------------|--|--------------------|--|--|
|--------------------------|----------------------------------|---------|--------------------------------|--|--------------------|--|--|

| 第七週 二、危機總動員<br>10/11 第3課 救護小先鋒<br>第4課 親水遊戲 健康<br>10/15 | 健康 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和。 3b-Ⅱ-3 運用基本的的生活技能。 3b-Ⅱ-1 認識身體活情境。 體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-2 透動潛活動,探索身體活動,探索的身體活動,企動學能力,不可能够多數。 | 血、扭傷的急救處理方<br>法。 | 健1.的包品2.况叫 體1.的項2.親3.注價4.現度5.吸6.樂活康說功含。遇時救 育說安。參水遵意的在出。進及信的動急及基 緊撥車 游注 並動規身全戲作 韻遊同與救箱本 急打。 泳意 接。則與。中的 律戲伴學報行物 情11 時事 觸 並同 表態 呼。,習 | 健【育涯決定 體【育性別情【海活域海技救廉生】E1問的 育性】E1間感海E1動安E2巧知規學與力 平 培宜能教歡重。會熟。劃 習做。 等 養表力育親視 游悉教解決 教 解决 教 性達。】水水 泳自 |
|--|--|------------------|---|--|
|--|--|------------------|---|--|

| 第八週<br>10/18<br> <br>10/22 | 健康 二第 4課 總動員 戲 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A2<br>健康<br>健體-E-B1 | 體了II-1 記憶。<br>記記。 3c-II-2 索的<br>3c-II-2 索的<br>3c-II-2 索的<br>3c→ II-2 索的<br>理療<br>1a-II-2 大記記數<br>解。 識對<br>解。 選對<br>在 上 E 接<br>1b-II-1 上 接<br>上 E E E E E E E E E E E E E E E E E E E | 體育<br>Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動<br>基本技能。<br>健康<br>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的<br>種類和需求。 | 體1.親2.注儕3.現度4.吸5.樂活 健1.含2.的3.的來4.動熱育參水遵意的在出。進及信的動 康了有說名說主源了和量與活守自安遊合 行其任參。 解營出稱出要食解生。並動規身全戲作 韻遊同與 食養營。營功物身長接。則與。中的 律戲伴學 物素養 養能。體需賴 並同 表態 呼。,習 中。素 素和 活要觸 並同 表態 呼。,習 | 體【育性別情【海活域海技救育性】11合的洋喜,全學,能平 培宜能教歡重。會熟。 |
|----------------------------|----------------|---------|--------------------------------|--|---|---|---|
|----------------------------|----------------|---------|--------------------------------|--|---|---|---|

| 第九週<br>10/25<br> <br>10/29 | 體育<br>三、跑跑跳跳樂<br>第1課 跑步充電站<br>健康<br>四、飲食與運動<br>第1課 神奇的營養素 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B1 | 體育 $1d-\Pi-1$ 認識動作技能概念與動作練習的策略。 $2c-\Pi-3$ 表現主動學習的學習的學習的學習的學習的學習,與於實度。 $3d-\Pi-1$ 運用動作技能的練習策略。 健康 $1a-\Pi-2$ 了解促進健康生活技能對健康生活技能對健康維護的上面上面,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,以此一個人工的,可以可以此一個人工的,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以 | 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。 健康 Ea-II-1 食物與營養的 種類和需求。  | 體1. 擺2. 步配3. 跑4. 已健1. 養原了化動練間。握節到跑出需。解的不奏屬步影求。解的一个大學量的,與互的自奏。營的多性的自動,與互的自奏。營的多性。           | 體育<br>【生類<br>育】<br>E4 認識與<br>數<br>自<br>數<br>是 6<br>優<br>勢<br>能<br>力<br>。   |
|----------------------------|---|---------|--------------------------------|---|---|--|--|
| 第十週<br>11/1<br> <br>11/5   | 體育<br>三、跑跑跳跳樂<br>第1課 跑步充電站<br>健康<br>四、飲食與運動<br>第1課 神奇的營養素 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-B1 | 體育 $1d-\Pi-1$ 認識動作技能概。 $2c-\Pi-3$ 表現主動學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學習的學  | 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。  健康 Ea-II-1 食物與營養的 種類和需求。 | 體1. 彎2.後動3.各動 健1. 日食量2. 均的的。道學接作快項。 康運飲物來能衡飲食工姿。道技的戲 「指別擇畫食菜碗,對與巧參或學南及食符觀單學 有及食符觀單 童」份物合念。 | 體育<br>「香」<br>「新」<br>「新」<br>「新」<br>「新」<br>「新」<br>「新、「新」<br>「新」<br>「新、「新」<br>「新、「新」<br>「新、「新、「新」<br>「新、「新、「新」<br>「新、「新、「新、「新、「新、」<br>「新、「新、「新、「新、「<br>「新、「新、「新、「新、「新、「新、「新、」」<br>「「「、「新、「新、「新、「新、「新、「新、」」<br>「「、「新、「新、「新、「新、「新、「新、」」<br>「「、「新、「新、「新、」」<br>「「、「、「、」」<br>「、「、「、「、「、」」<br>「、「、「、「、」」<br>「、「、「、」」<br>「、「、「、」」<br>「、「、「、」<br>「、「、」」<br>「、「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、「、」<br>「、」 |

| 第十一週<br>11/8<br> | 體育<br>三、跑跑跳跳樂<br>第2課 跳躍樂無窮 | 體育2、健  | 體育<br>健體-E-C23<br>健康 | 體育 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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能 的練習策略。 | 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。  健康 Ea-II-3 飲食選擇的影 響因素。 | 體育學人<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 | 體【育涯的趣涯的<br>育生<br>類<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>的<br>是<br>人<br>を<br>優<br>教<br>權<br>放<br>資<br>、<br>と<br>も<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り<br>、<br>り |
|------------------|----------------------------|--------|----------------------|---|---|---|---|
|                  | 體育                         |        |                      |   |   |   | -   |
| <b>塩</b> 1 、田    |                            | 贈育     | 體育                   |   |   | 250   |   |
|                  | 第2課 跳躍樂無窮                  |        | 健體-E-C23             | 的練習策略。  |   | 健康  |   |
| 1170             |                            | 1.5    |                      |   |   |   |   |
| 11/12            | 健康                         | 健康     | 健康                   | 健康  |   | 養不良的原因。   | 容個別差異並  |
| 11/12            | 四、飲食與運動                    | 水<br>1 | 健體-E-B1              | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康   |   | 2. 說出營養不  | 尊重自己與他  |
|                  | 第2課 飲食運動要注意                | -      |                      | 生活的方法。  |   | 良所造成的健  | 人的權利。   |
|                  |                            |        |                      | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能   |   | 康問題。  |   |
|                  |                            |        |                      | 和生活技能對健康維護  |   | 3. 了解飲食和  | 健康  |
|                  |                            |        |                      | 的重要性。   |   | 運動會影響體  | 【資訊教育】  |
|                  |                            |        |                      | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康   |   | 重。  | 資 E9 利用資訊   |
|                  |                            |        |                      | 的行為。  |   |   | 科技分享學習  |
|                  |                            |        |                      |   |   |   | 資源與心得。  |

|                |             |               |          | 體育            | 體育            | 體育        | 體育        |
|----------------|-------------|---------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
|                |             |               |          | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 | 1. 學會各種跳  | 【生涯規劃教    |
|                |             |               |          | 概念與動作練習的策     | 間投擲的遊戲。       | 遠遊戲及跳躍    | 育】        |
|                |             |               |          | 略。            |               | 的方法。      | 涯 E4 認識自己 |
|                |             |               |          | 2c-Ⅱ-3 表現主動參  | 健康            | 2. 快樂的參與  | 的特質與興     |
|                |             |               |          | 與、樂於嘗試的學習態    | Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影 | 各項遊戲或運    | 趣。        |
|                | 體育          | 四曲            |          | 度。            | 響因素。          | 動。        | 涯 E6 覺察個人 |
| 第十二週           | 三、跑跑跳跳樂     | 體育            | 體育       | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能 |               | 3. 做出「過關練 | 的優勢能力。    |
| 第7 一週<br>11/15 | 第2課 跳躍樂無窮   | $\hat{2}$     | 健體-E-C23 | 的練習策略。        |               | 習」中所運用的   | 【人權教育】    |
| 11/10          |             |               |          |               |               | 動作。       | 人 E5 欣賞、包 |
| 11/19          | 健康          | <b>健</b><br>康 | 健康       | 健康            |               | 4. 表現互相觀  | 容個別差異並    |
| 11/10          | 四、飲食與運動     | 承<br>1        | 健體-E-B1  | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康 |               | 摩與鼓勵的學    | 尊重自己與他    |
|                | 第2課 飲食運動要注意 | 1             |          | 生活的方法。        |               | 習態度。      | 人的權利。     |
|                |             |               |          | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能 |               |           |           |
|                |             |               |          | 和生活技能對健康維護    |               | 健康        | 健康        |
|                |             |               |          | 的重要性。         |               |           | 【資訊教育】    |
|                |             |               |          | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康 |               |           | 資 E9 利用資訊 |
|                |             |               |          | 的行為。          |               |           | 科技分享學習    |
|                |             |               |          |               |               |           | 資源與心得。    |

|                             |   |         |                                | 體育<br>4c-Ⅱ-2 了解個人體適<br>能與基本運動能力表<br>現。<br>4d-Ⅱ-2 參與提高體適                   | 體育<br>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。<br>健康<br>Da-Ⅱ-2 身體各部位的 | 體育<br>1.認識體適<br>能,並了解擁有<br>良好體適能的<br>益處。   | 體育<br>【生涯規劃教<br>育】<br>涯E4認識自己<br>的特質與興                             |
|-----------------------------|---|---------|--------------------------------|---|--|--|--|
| 第十三週<br>11/22<br> <br>11/26 | 體育<br>三、跑跑跳跳樂<br>第3課 認識體適能<br>健康<br>六、口腔保衛戰<br>第1課 認識牙齒 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-A3 | 能與基本運動能力的身體活動。  健康 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-2 注意健康開題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 功能與衛生保健的方法。                                | 2.升動態 3.討的 健1.恆2.狀出能3.重對體,度參論健 康說齒辨的其。體要於適抱。與,康 出的認牙不 會性能能持 分建行 乳差不齒同 牙。夠的積 享立為 齒異同,的 齒提活極 與正。 與。形並功 的 | 趣涯的【人容尊人【資科資。 E6 優人 E5 個重的資色 技源察能教 以 是2 利教用享心解力育、異與。育資學得人。】包並他】訊習。 |

| 第十四週<br>11/29<br> <br>12/3 | 體育 五、滾跳好體能 第 1 課 前翻接後滾 健康 六、 課 認識牙齒 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A2<br>健康 | 體育 1c-II-2 認識身體活動的傷害和表現主動 表達 表 | 體育<br>Ia-II-1 滾翻、支撐、<br>平衡與擺盪動作。<br>健康 | 體1.滾領2.的3.參 健1.狀出能2.重3.功育了翻。了動和與 康辨的其。體要說能達動 後要伴習 不齒同 牙。牙。牙,的 齒 齒齒, 一次 |  |
|----------------------------|-------------------------------------|---------|---------------------|--------------------------------|--|--|--|
|----------------------------|-------------------------------------|---------|---------------------|--------------------------------|--|--|--|

| 體育<br>五、滾跳好體能<br>第12/6<br>第2課箱上小精靈<br>12/10 健康<br>六、口腔保衛戰<br>第1課認識牙齒 | 體育 2 | 體育 1c-II-2 認識 身體 含化 | 體育 Ia-II-1 滾翻、支撐、<br>平衡與擺盪動作。<br>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 體1.接作2.翻的完3.参4.備及5.箱6.體作7.箱 健1.重2.功3.害處育了後要學、活整和與了的使做跳做跳。做的 康體要說能學事理解滾領習後動動同學解器用出的出的 出連 會性出。會件方所翻。與滾,作伴習移材方原動撐連 跨續 牙。牙 牙的法前 前 前翻並。快活動名法地作箱續 越動 齒 齒 齒緊。 齒 齒腎。 齒 齒 齒腎。 齒 齒 齒腎。 |  |
|--|------|---------------------|---|--|--|
|--|------|---------------------|---|--|--|

| 第十六週<br>12/13<br> <br>12/17 | 體育<br>五、滾跳好體能<br>第2課箱索體操<br>第3課繩索體操<br>健康<br>六、課<br>作<br>第2課<br>位<br>於<br>第2<br>第<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9<br>9 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A2<br>健康<br>健體-E-A3 | 體 1 c - II - 2 字 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 | 體了 Ia-Ⅱ-1 滾翻 作。 Bc-Ⅱ-1 滾翻身 作 原則。 健康 Da-Ⅱ-2 身體健的方法。 | 體1.箱安作2.動規己現3.動布器4.做內5.繩作6.迴7.與運 健1.腔原育做、全。在中範及。快,置材了體容學索要做旋培學動 康說疾因出空落 參遵,他 樂並運。解操。會體領出的養習的 出病及踏中地 與守並人 參願動 用的 並操。各動認及習 常的影越姿等 的團肯的 與意設 跳動 熟的 種作真愛慣 見形響越勢動 活體定表 活合備 繩作 悉動 空。参好。 口成。 | 體育 [ ] |
|-----------------------------|--|---------|--------------------------------|--|--|--|--------|
|-----------------------------|--|---------|--------------------------------|--|--|--|--------|

|       |             |               |         | 體育            | 贈育            | 體育       | 贈有        |
|-------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|----------|-----------|
|       |             |               |         | 1c-Ⅱ-2 認識身體活動 | Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動 | 1. 了解跳繩的 | 【生涯規劃教    |
|       |             |               |         | 的傷害和防護概念。     | 基本技能。         | 特性及其動作   | 育】        |
|       |             |               |         | 2c-Ⅱ-3 表現主動參  |               | 要領。      | 涯 E7 培養良好 |
|       |             |               |         | 與、樂於嘗試的學習態    | 健康            | 2. 學會並熟悉 | 的人際互動能    |
|       |             |               |         | 度。            | Da-Ⅱ-2 身體各部位的 | 跳繩的動作技   | 力。        |
|       | 體育          | 四曲            |         | 3c-Ⅱ-2 透過身體活  | 功能與衛生保健的方     | 術。       |           |
| 第十七週  | 五、滾跳好體能     | 贈育            | 體育      | 動,探索運動潛能與表    | 法。            | 3. 培養認真參 |           |
| 12/20 | 第4課 輕快來跳繩   | 2             | 健體-E-A2 | 現正確的身體活動。     |               | 與及同儕間互   |           |
| 12/20 |             |               |         |               |               | 助合作的學習   |           |
| 12/24 | 健康          | <b>健</b><br>康 | 健康      | 健康            |               | 態度。      |           |
| 12/24 | 六、口腔保衛戰     | 水<br>1        | 健體-E-A3 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題 |               |          |           |
|       | 第2課 口腔疾病知多少 | •             |         | 所帶來的威脅感與嚴重    |               | 健康       |           |
|       |             |               |         | 性。            |               | 1. 說出常見口 |           |
|       |             |               |         | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活 |               | 腔疾病的形成   |           |
|       |             |               |         | 中,運用健康資訊、產    |               | 原因及影響。   |           |
|       |             |               |         | 品與服務。         |               |          |           |
|       |             |               |         | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康 |               |          |           |
|       |             |               |         | 的行為。          |               |          |           |

| 第十八週<br>12/27<br> <br>12/31 | 體育<br>五、滾跳好體能<br>第 4 課 輕快來跳繩<br>健康<br>六、口腔保衛戰<br>第 3 課 口腔疾病知多少 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A2<br>健康<br>健體-E-A3 | 體育 $1c-II-2$ 認識 身體 急 整 | 體育Ce-II-1其他休閒運動基本技能。 健康Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 體1.特要2.跳術3.與助態 健1.腔原2.的3.的育了性領學繩。培及合度 康說疾因說危運姑解及。會的 養同作。 出病及出害用巧跳其 並動 認儕的 常的影嚼。做垢繩動 熟作 真間學 見形響檳 決級的作 悉技 参互習 口成。榔 定噸的作 | 體育<br>【生涯規劃教<br>育】<br>E7培養良<br>的力。 |
|-----------------------------|--|---------|--------------------------------|------------------------|---|---|------------------------------------|
|                             |  |         |                                | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康          |   | 的危害。  |                                    |

| 第十九週<br>1/3<br> <br>1/7 | 體育<br>五、滾跳好體能<br>第 4 課 輕快來跳繩<br>健康<br>六、口腔保衛戰<br>第 2 課 口腔疾病知多少 | 體育2、健康1   | 體育<br>健體-E-A2<br>健康<br>健體-E-A3 | 體育 $1c-II-2$ 認識身體活動的 $2c-II-3$ 表現主的 表現主的 表現主的 表現主的 表現主的 多習 透過身體活動。 $3c-II-2$ 透過身體活動,正確的身體活動,正確的身體活動,但康 $2a-II-2$ 连續與嚴 時嚴 电影響 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 | 體育 Ce-II-1 其他休閒運動 基本技能。  健康 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 | 體1.特要2.跳術3.與助態 健1.腔原2.的合育了性領學繩。培及合度 康說疾因說危一解及。會的 養同作。 出病及出害一跳其 並動 認儕的 常的影嚼。 見形響檳,直間學 見形響檳,如 多五習 口成。榔、 | 體育<br>【生涯規劃教育<br>正E7培養良所<br>方。 |
|-------------------------|--|-----------|--------------------------------|--|---|---|--------------------------------|
| 17.1                    | 六、口腔保衛戰  | 像 健體-E-A3 | 健體−E−A3                        | <ul><li>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。</li><li>4a-Ⅱ-2 展現促進健康</li></ul>   |   | 腔疾病的形成<br>原因及影響。<br>2. 說出嚼檳榔<br>的危害。  |                                |
|                         |  |           |                                | 的行為。   |   | 3. 運用做決定<br>的技巧拒絕嚼<br>檳榔。<br>4. 體會口腔健<br>康的重要性。   |                                |

| 第廿週<br>1/10<br> <br>1/14 | 健康<br>六、口腔保衛戰<br>第3課 護齒大作戰<br>體育<br>七、舞動一身<br>第1課 空間造型派對 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A3<br>體育<br>健體-E-B3 | 健康 1b-Ⅱ-1 認識健康接触 1b-Ⅱ-1 認識健康 接触 接触 电压力 1 認識健康 集維 的重要性。 2a-Ⅲ-2 注 成 成 身 成 身 以 中, 與服務 日 , 運 服務 展現 促 生, 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , | 健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 體育 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。 | 體1.軸變2.特慢與3.空變4.合作 健1.使育清心化模性、力探間化與作。 康學用參加 氣做柔的肢的組件共 牙巧體量 球出的變體造合互同 線。的的的的緩動化在型。助創 的 | 體【育性角象庭業應制性別情育性】。<br>質的了學分性<br>平<br>解校工別<br>培宜能<br>教 似印<br>職不限<br>性達。 |
|--------------------------|--|---------|--------------------------------|---|--|---|---|
|                          |  | 1       | 定度 L DO                        | 2d-II-2 表現觀賞者的<br>角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多  |  | 健康 1.學會牙線的  |   |
|                          |  |         |                                |   |  | 腔保健的方法。   |   |

| 第廿一週<br>1/17<br> <br>1/21 | 健康<br>六、3課護齒大作戰<br>體育<br>七、2課動一身<br>第2課擊鞋舞 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A3<br>體育<br>健體-E-B3 | 健康 $1b-\Pi-1$ 一 $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ — $1$ | 健康 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。  體育 Ib-II-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。 | 健1.健2.生腔 體1.軸變2.特慢與3.空變4.合作5.人思康說的願活保 育清心化模性、力探間化與作。專的人出方意中健 楚與。仿,輕量索中與同, 心演心口法在採的 身力 氣做柔的肢的組件共 欣出口腔。日取方 體量 球出的變體造合互同 賞,是腔。常口法 的的 的緩動化在型。助創 他並保 常口法 | 體【育性角象庭業應制性別情育性】至60,、的受。 E. 間感別 覺刻解校工別 培宜能率 察刻解校工別 培宜能 特性板家與,的 養表力 |
|---------------------------|--|---------|--------------------------------|---|---|---|--|
|                           |  | 丹吉      |                                | 的行為。體育  |   | 2. 模仿氣球的<br>特性,做出緩<br>慢、輕柔的動作   | 別間合宜表達   |
|                           |  |         |                                | 角色和責任。  |   | 3. 探索肢體在  |  |
|                           |  |         | 豐育                             |   |   |   |  |
| 1/21                      |  |         | * *                            |   |   |   |  |
|                           |  | 1       |                                |   |   |   |  |
|                           |  |         |                                |   |   | . ,   |  |
|                           |  |         |                                | 17个从于水"谷"   |   |   |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 習自我評量。  |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 6. 認識擊鞋舞  |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 的背景與風俗  |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 民情。   |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 7. 學會移位動<br>作的基本步   |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 人<br>代,並將動作組  |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 合與連貫。   |  |
|                           |  |         |                                |   |   | 8. 認真學習並  |  |
| Į.                        |  |         |                                |   |   | 注意安全。   |  |

#### 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。

# 彰化縣中興國民小學 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(5-15-25-3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、與趣和動機,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   | 康軒 <b>實施年級</b> 四年級 <b>教學節數</b> 每週(3)節,本學期共(63)節。   |   |                           |                  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|---|---------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 課程目標   | 1. 具備籃球的傳接球<br>2. 學習藍球的傳接球和<br>3. 了解黃春村、<br>4. 了解單人<br>5. 建實用<br>5. 建用<br>5. 建用<br>6. 運用<br>6. 運用<br>6. 運用<br>6. 運用<br>6. 運用<br>6. 運<br>7. 能<br>8. 具<br>8. 具<br>8. 具<br>8. 具<br>8. 具<br>8. 具<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以<br>8. 以 | 注求的比賽規則。<br>之,肯定自我價值,學<br>籍的基本動作要領。<br>一急應變能力,並參與<br>上戲,體驗創作的樂規<br>人維護健康。 | 基習正確的性別觀念。<br>具災後社區環保和衛生工 | 作。               |  |  |  |  |  |  |
| 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。<br>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。<br>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。   |   |                           |                  |  |  |  |  |  |  |
| 重大議題融入 | 【性別平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻注性 E11 培養性別間合宜表 【人權教育】人 E3 了解每個人需求的【安全教育】安 E2 了解危機與安全。【海洋教育】海 E1 喜歡親水活動,重海 E2 學會游泳技巧,熟  | 達情感的能力。<br>不同,並討論與遵守<br>現水域安全。  |                           | <b>惠受性别的限制</b> 。 |  |  |  |  |  |  |
|        |  |   | 課程架構                      |                  |  |  |  |  |  |  |

| <b>业</b> 網               | 业解照二/十陌夕娘                                  | 公业      | <b>历以长、主美</b>                  | 學習  | 重點   | <b>福里十</b> 十   | 融入議題  |
|--------------------------|--|---------|--------------------------------|---|--|--|---|
| 教學進度                     | 教學單元/主題名稱                                  | 節數      | 領域核心素養                         | 學習表現  | 學習內容   | 評量方式   | 內容重點  |
| 第一週<br>2/07<br> <br>2/11 | 開學準備                                       |         |                                |   |  |  |   |
| 第二週<br>2/14<br> <br>2/18 | 體育 一、我們是球友 第1課 傳接與投籃 健康 二、迎向青春期 第1課 成長路快慢行 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A1<br>健康<br>健體-E-A1 | 體育 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。  健康 1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。     | 體育 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球期相關的拍球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球                                    | 體育<br>1.操作學習<br>2.提問回答<br>健康<br>1.學生發<br>2.學生自評<br>3.提問回答  | 體【教性別達力<br>等 [11] 合感<br>等 養表能   |
| 第三週<br>2/21<br> <br>2/25 | 體育 一、我們是球友 第1課 傳接與投籃 健康 二、迎向青春期 第1課 成長路快慢行 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A1<br>健康<br>健體-E-A1 | 體育 3c-II-1表現聯合性動作技能。  健康 1a-II-2了解促進健康 生活的方法。     | 體育 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的水塊逐間與運動相關的水塊逐間與球球、帶球、追問與球球之、,與一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以 | 體育<br>1.操作學習<br>2.提問回答<br>健康<br>1.學生發表<br>2.學生自評<br>3.提問回答 | 體性<br>育<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大 |
| 第四週<br>2/28<br> <br>3/04 | 體育 一、我們是球友 第2課 小組對抗賽 健康 二、迎向青春期            | 體育2、健康  | 體育<br>健體-E-A1<br>健康<br>健體-E-A1 | 體育<br>3c-Ⅱ-1表現聯合性動<br>作技能。<br>健康<br>1a-Ⅱ-2 了解促進健康 | 體育 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                                     | 體育 1.操作學習 2.提問回答 健康 1.學生發表                                 | 體育<br>【E3 了求前<br>個同<br>可<br>等<br>的<br>可<br>等<br>體   |

|                          | 第2課 青春你我他                             |               |                                | 生活的方法。                          | 與人、人與球關係攻防<br>概念。                                | 2. 操作學習<br>3. 提問回答                  | 的規則。               |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|
|                          |                                       |               |                                |                                 | 健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。                    |                                     |                    |
|                          | 體育                                    | 四世            |                                | 體育<br>3c-Ⅱ-1表現聯合性動<br>作技能。      | 體育<br>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球<br>類運動相關的拍球、拋<br>接球、傳接球、擲球及  | 體育<br>1.操作學習<br>2. 教師觀察             |                    |
| 第五週<br>3/07<br> <br>3/11 | 一、我們是球友<br>第3課 傳接躲避球<br>健康<br>二、迎向青春期 | <b>厨育2、健康</b> | 體育<br>健體-E-C2<br>健康<br>健體-E-A1 | 健康<br>1a-Ⅱ-2 了解促進健康<br>生活的方法。   | 踢球、帶球、追逐球、<br>停球之時間、空間及人<br>與人、人與球關係攻防<br>概念。    | 健康<br>1. 學生發表<br>2. 操作學習<br>3. 提問回答 |                    |
|                          | 第2課 青春你我他                             | 1             | E I II                         |                                 | 健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。                    |                                     |                    |
|                          | 體育                                    | istab.        |                                | 體育<br>3c-Ⅱ-1表現聯合性動<br>作技能。      | 體育<br>Hb-II-1 陣地攻守性球<br>類運動相關的拍球、拋<br>接球、傳接球、擲球及 | 體育<br>1.操作學習<br>2.教師觀察              |                    |
| 第六週<br>3/14<br> <br>3/18 | 一、我們是球友<br>第3課 傳接躲避球<br>健康            | 體育2、健康        | 體育<br>健體-E-C2<br>健康            | 健康<br>1a-Ⅱ-2 了解促進健康<br>生活的方法。   | 踢球、帶球、追逐球、<br>停球之時間、空間及人<br>與人、人與球關係攻防<br>概念。    | 健康<br>1. 學生發表<br>2. 操作學習<br>3. 提問回答 |                    |
| 3/18                     | 二、迎向青春期第2課 青春你我他                      | 康<br>1        | 健體−E−A1                        |                                 | 健康<br>Da-Ⅱ-2 身體各部位的<br>功能與衛生保健的方<br>法。           |                                     |                    |
| 第七週<br>3/21<br>          | 體育<br>一、我們是球友<br>第3課 桌球小天地            | 健 2 體康、育      | 體育<br>健體-E-A1                  | 體育<br>3c-Ⅱ-2透過身體活<br>動,探索運動潛能與表 | 體育<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類                              | 體育<br>1.操作學習<br>2.教師觀察              | 健康<br>【性別平等<br>教育】 |

| 3/25        | 健康                      |        | 健康<br>健體-E-A1     | 現正確的身體活動。     | 拍控球、擊球及拍擊<br>球、傳接球之時間、空 | 健康        | 覺察性別角<br>色的刻板印 |
|-------------|-------------------------|--------|-------------------|---------------|-------------------------|-----------|----------------|
|             | 二、迎向青春期                 |        | 足鬼 111            | 健康            | 間及人與人、人與球關              | 1. 學生發表   | 象,了解家          |
|             | 第3課 關心與尊重               |        |                   | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到 | 係攻防概念。                  | 2. 學生自評   | 庭、學校與職         |
|             |                         |        |                   | 個人、家庭、學校等因    | 14.0×100 1800           | 2.7 _ 4 1 | 業的分工,不         |
|             |                         |        |                   | 素之影響。         | 健康                      |           | 應受性別的          |
|             |                         |        |                   | W. 2-42 H     | Db-Ⅱ-2 性別角色刻板           |           | 限制。            |
|             |                         |        |                   |               | 現象並與不同性別者之              |           |                |
|             |                         |        |                   |               | 良好互動。                   |           |                |
|             |                         |        |                   | 體育            | 體育                      | 體育        | 健康             |
|             |                         |        |                   | 3c-Ⅱ-2 透過身體活  | Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類           | 1. 操作學習   | 【性別平等          |
|             | 體育                      |        |                   | 動,探索運動潛能與表    | 運動相關的拋接球、持              | 2. 教師觀察   | 教育】            |
|             | 一、我們是球友                 | 體育     | 贈育                | 現正確的身體活動。     | 拍控球、擊球及拍擊               |           | 覺察性別角          |
| 第八週         | 第3課 桌球小天地               | 月<br>2 | 健體-E-A1           |               | 球、傳接球之時間、空              | 健康        | 色的刻板印          |
| 3/28        | 31. 2 ::4: 31. 4: 4 > 2 |        | , C, C            | 健康            | 間及人與人、人與球關              | 1. 學生發表   | 象,了解家          |
| 4 /1        | 健康                      | 健      | 健康                | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到 | 係攻防概念。                  | 2. 學生自評   | 庭、學校與職         |
| 4/1         | 二、迎向青春期                 | 康      | 健體-E-A1           | 個人、家庭、學校等因    | / h rt                  |           | 業的分工,不         |
|             | 第3課 關心與尊重               | 1      |                   | 素之影響。         | 健康                      |           | 應受性別的          |
|             |                         |        |                   |               | Db-Ⅱ-2性別角色刻板 用角光的工具地以表示 |           | 限制。            |
|             |                         |        |                   |               | 現象並與不同性別者之 良好互動。        |           |                |
|             |                         |        |                   | 體育            | 體育                      | 體育        | 健康             |
|             | 贈有                      | 體      |                   | 3c-Ⅱ-2 透過身體活  | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、           | 1. 操作學習   | 【安全教育】         |
| 第九週         | 三、槓鈴平衡樂                 | 體育     | 體育                | 動,探索運動潛能與表    | 平衡與擺盪動作。                | 2. 教師觀察   | 安 E2 了解危       |
| 4/04        | 第1課 單槓變化多               | 2      | 健體-E-A1           | 現正確的身體活動。     |                         |           | 機與安全。          |
| 4/08        | / 4 店                   | 健      | / 4. 広            |               | 健康                      | 健康        |                |
|             | 健康 四、天然災害知多少            | 康      | 健康<br>健體-E-A2     | 健康            | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、           | 1. 操作學習   |                |
|             | 第1課 天搖地動                | 1      | 1年/范-L-AZ         | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健 | 防颱措施及逃生避難基              | 2. 提問回答   |                |
|             |                         |        |                   | 康技能。          | 本技巧。                    |           |                |
| 第十週<br>4/11 | 體育                      | 贈      |                   | 體育            | 體育                      | 體育        | 健康             |
|             | 三、槓鈴平衡樂                 | 育      | 體育                | 3c-Ⅱ-2 透過身體活  | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、           | 1. 操作學習   | 【安全教育】         |
|             | 第2課 木上平衡行               | 2      | 健體−E−A1           | 動,探索運動潛能與表    | 平衡與擺盪動作。                | 2. 教師觀察   | 安 E2 了解危       |
|             |                         | 伊      | , , . <del></del> | 現正確的身體活動。     |                         |           | 機與安全。          |
| 4/15        | 健康                      | 健康     | 健康 1.40           | , st-         | 健康                      | 健康        |                |
|             | 四、天然災害知多少               | 1      | 健體−E−A2           | 健康            | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、           | 1. 操作學習   |                |
|             | 第1課 天搖地動                |        |                   | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健 | 防颱措施及逃生避難基              | 2. 提問回答   |                |

|                           |   |         |                                | 康技能。   | 本技巧。   |   |                                     |
|---------------------------|---|---------|--------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| 第十一週<br>4/18<br> <br>4/22 | 體育<br>三、槓鈴平衡樂<br>第3課 一起鈴來瘋<br>健康<br>四、天然災害知多少<br>第1課 天搖地動 | 體育2、健康1 | 體育<br>健體-E-A1<br>健康<br>健體-E-A2 | 體育 $3c-\Pi-2$ 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。  健康 $3a-\Pi-1$ 演練基本的健康技能。 | 體育 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健康 Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基本技巧。                 | 體 1. 操 2. 學 間 響 不 4. 提 康 作 即 學 写 察 表 答 4. 提 康 作 問 即 學 四 图 答 2. 提 即  | 健康<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危<br>機與安全。   |
| 第十二週<br>4/25<br> <br>4/29 | 健康四、天然災害知多少第2課 颱風來襲<br>體育五、舞蹈小精靈第1課 線條之舞                  | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A2<br>體育<br>健體-E-C2 | 健康 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 體育 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多 元性身體活動。                    | 健康 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。 體育 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。                | 體 1. 教學 康 問 生 展 問 生 展 目 生 展 2. 搜 集 图 4. 发 第 4. 发 第 5. 搜 集 5. 发 第 5. 发 第 6. X 第 | 健【安機 體【教性別達力康安E2安 別】11合感的情感。 等養表能   |
| 第十三週<br>5/2<br> <br>5/6   | 健康四、天然災害知多少第2課 颱風來襲體育五、舞蹈小精靈第1課 線條之舞第2課 快樂的跳舞             | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A2<br>體育<br>健體-E-C2 | 健康 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 體育 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多 元性身體活動。                    | 健康 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 防艇措施及逃生避難基 本技巧。  體育 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 體育<br>1.操師學<br>2.數學生<br>健<br>提<br>提<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是   | 力健【安機 體【教性別達力康安E2安 別】11合感的育危。 等 養表能 |

| 第十四週<br>5/9<br> <br>5/13  | 健康<br>四、天然災害知多少<br>第2課 颱風來襲<br>體育<br>五、舞蹈小精靈<br>第2課 快樂的跳舞  | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A2<br>體育<br>健體-E-C2 | 健康 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 體育 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。       | 健康 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。  體育 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。  | 體育<br>1. 教學<br>2. 學<br>課<br>課<br>課<br>課<br>課<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>題<br>生<br>題<br>題<br>自<br>一<br>四<br>自<br>日<br>三<br>2. 搜<br>生<br>名<br>2. 搜<br>生<br>名<br>2. 搜<br>集<br>長<br>名<br>3. 是<br>是<br>名<br>。<br>3. 是<br>是<br>名<br>。<br>3. 是<br>是<br>。<br>3. 是<br>是<br>。<br>3. 是<br>是<br>。<br>3. 是<br>是<br>。<br>4. 是<br>5. 是<br>5<br>5. | 健果安全 整置 【安 整置 【 安 是 2 了 全 整體 【 教 性 百 是 11 合 感 |
|---------------------------|--|---------|--------------------------------|--|---|--|---|
| 第十五週<br>5/16<br> <br>5/20 | 健康<br>四、天然災害知多少<br>第2課 颱風來襲<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第1課 棒棒相接   | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A2<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 體育 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊 合作、友善的互動行為。  | 健康 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。  體育 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。  | 體育 1. 操作 學習 2. 操 問 自 解 四 曾 答 習 但 康 問 自 自 評 全 注 集 集 無 元   | 健康<br>【安全教育】<br>安E2了解危<br>機與安全。               |
| 第十六週<br>5/23<br> <br>5/27 | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第1課 耳鼻喉健康診所<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第1課 棒棒相接  | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊 合作、友善的互動行為。  | 個投擲的遊戲。<br>  健康<br>  Da-Ⅱ-2 身體各部位的<br>  功能與衛生保健的方<br>  法。<br>  體育<br>  Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進<br>  間投擲的遊戲。 | 3.   |   |
| 第十七週<br>5/30<br> <br>6/03 | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第1課 耳鼻喉健康診所<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第2課 耐力小鐵人 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 2c-Ⅱ-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。 | 健康 Da-Ⅱ-2身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。  體育 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。  | 體育<br>1.提問學<br>2.操作<br>健康<br>1.操件<br>學生<br>1.學生<br>3.學生自評  |   |

| 第十八週<br>6/06<br> <br>6/10 | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第1課 耳鼻喉健康診所<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第3課 沙坑小飛人 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 2c-Ⅱ-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。      | 健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。  體育 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。   | 體<br>育<br>1. 提問<br>理<br>提<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 |  |
|---------------------------|--|---------|--------------------------------|---|---|--|--|
| 第十九週<br>6/13<br> <br>6/17 | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第1課 耳鼻喉健康診所<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第4課 游泳前哨站 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 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。 | 健康 Da-Ⅱ-2身體各部位的 功能與衛生保健的方法。  體育 Gb-Ⅱ-1戸外戲水安全 知識、離地蹬牆漂浮。   | 體育 1. 提問 四學 2. 操問 四  | 體育<br>【海洋教育】<br>海E1 喜歡親<br>水活動,重視<br>水域安全。<br>海E2 學會游<br>泳技巧,熟悉<br>自救知能。 |
| 第廿週<br>6/20<br> <br>6/24  | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第1課 耳鼻喉健康診所<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第4課 游泳前哨站 | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 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。 | 健康 Da-Ⅱ-2身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。  體育 Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全 知識、離地蹬牆漂浮。 | 體育<br>1. 操作學習<br>2. 操作學習<br>健康<br>1. 學生發表<br>2. 操作學習<br>3. 操作學習                            | 體育<br>【海洋教育】<br>海E1 喜歡親<br>水活動,重視<br>水域安全。<br>海E2 學會游<br>泳技巧,熟悉<br>自救知能。 |
| 第廿一週<br>6/27<br> <br>7/01 | 健康<br>六、健康耳鼻喉<br>第2課 耳鼻喉守護者<br>體育<br>七、跑跳水中游<br>第4課 游泳前哨站  | 體育2、健康1 | 健康<br>健體-E-A1<br>體育<br>健體-E-A1 | 健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 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。 | 健康 Da-Ⅱ-2身體各部位的 功能與衛生保健的方法。  體育 Gb-Ⅱ-1戸外戲水安全 知識、離地蹬牆漂浮。   | 體育<br>1.操作學習<br>健康<br>1.提問四答<br>2.學生發表<br>3.操作學習   | 體育<br>【海洋教育】<br>海E1 喜歡親<br>水活動,重視<br>水域安全。<br>海E2 學會游<br>泳技巧,熟悉<br>自救知能。 |

#### 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。