

彰化縣文德國民小學 111 學年度第一學期四年級健體(分科版)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   | 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   | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。<br>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。<br>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。  |                 |     |      |                   |
| 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-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。<br>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。<br>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。<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 | 【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。<br>【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。   |                 |     |      |                   |

|             | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【海洋教育】<br/>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br/>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【資訊教育】<br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |    |         |  |   |                |              |
|-------------|---|----|---------|--|---|----------------|--------------|
| <b>課程架構</b> |   |    |         |  |   |                |              |
| 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<br>內容重點 |
|             |   |    |         | 學習表現   | 學習內容  |                |              |
| 第一週         | 第一單元食在有營養<br>第一課營養要均衡   | 1  | 健體-E-A2 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。              | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。                    | 發表<br>實作       |              |
| 第一週         | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 2  | 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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。 | 操作<br>發表<br>實作 |              |
| 第二週         | 第一單元食在有營養<br>第一課營養要均衡   | 1  | 健體-E-A2 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因   | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。  | 實作             |              |

|     |                       |   |         |   |   |                  |  |
|-----|-----------------------|---|---------|---|---|------------------|--|
|     |                       |   |         | <p>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>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>  | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。  |                  |  |
| 第二週 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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。 | 操作<br>觀察<br>發表   |  |
| 第三週 | 第一單元食在有營養<br>第二課認識營養素 | 1 | 健體-E-A2 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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>         | 發表<br>實作         |  |
| 第三週 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 |  |

|     |                       |   |         |  |  |          |                                     |
|-----|-----------------------|---|---------|--|--|----------|-------------------------------------|
|     |                       |   |         | 體活動。   |  |          |                                     |
| 第四週 | 第一單元食在有營養<br>第二課認識營養素 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的<br>方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生<br>活規範。   | Ea-II-1 食物與營養的<br>種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝<br>取量與家庭飲食型態。                         | 發表<br>實作 |                                     |
| 第四週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防  | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊<br>合作、友善的互動行<br>為。<br>3c-II-1 表現聯合性動<br>作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合<br>作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適<br>能與基本運動能力的身<br>體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性<br>球類運動相關的拋接<br>球、傳接球、擊球、踢<br>球、跑動踩壘之時間、<br>空間及人與人、人與球<br>關係攻防概念。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合<br>作與和諧人際<br>關係。 |
| 第五週 | 第一單元食在有營養<br>第三課聰明選食物 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康<br>生活的<br>方法。<br>3b-II-3 運用基本的生<br>活技能，因應不同的生<br>活情境。<br>4a-II-1 能於日常生活<br>中，運用健康資訊、產<br>品與服務。                    | Eb-II-1 健康安全消費<br>的<br>訊息與方法。  | 發表<br>實作 |                                     |
| 第五週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防  | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊<br>合作、友善的互動行<br>為。<br>3c-II-1 表現聯合性動<br>作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合<br>作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適<br>能與基本運動能力的身<br>體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性<br>球類運動相關的拋接<br>球、傳接球、擊球、踢<br>球、跑動踩壘之時間、<br>空間及人與人、人與球<br>關係攻防概念。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合<br>作與和諧人際<br>關係。 |

|     |                          |   |         |  |  |                    |                                      |
|-----|--------------------------|---|---------|--|--|--------------------|--------------------------------------|
| 第六週 | 第一單元食在有營養<br>第三課聰明選食物    | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的<br>方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，<br>因應不同的生活情境。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用<br>健康資訊、產品與服務。                    | Eb-II-1 健康安全消費的<br>訊息與方法。  | 實作<br>總結性評量        |                                      |
| 第六週 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防     | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、<br>友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭<br>策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本<br>運動能力的身體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動<br>相關的拋接球、傳接球、擊球、<br>踢球、跑動踩壘之時間、空間及<br>人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表<br>實作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。          |
| 第七週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第一課菸與煙的真相 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能<br>對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的<br>威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，<br>因應不同的生活情境。              | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對<br>健康的危害與拒絕技巧。  | 發表<br>實作           | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中<br>簡單的問題。 |
| 第七週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍  | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作<br>練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能<br>的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善<br>的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動     | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的<br>遊戲。  | 操作發表<br>實作         |                                      |

|     |                          |   |         |  |                               |                |                                  |
|-----|--------------------------|---|---------|--|-------------------------------|----------------|----------------------------------|
|     |                          |   |         | 作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。   |                               |                |                                  |
| 第八週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第一課菸與煙的真相 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。                                      | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 實作<br>演練       | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第八週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍  | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 操作<br>發表<br>實作 |                                  |
| 第九週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第二課酒與檳榔   | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。             | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 演練<br>實作       | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |

|     |                         |   |         |  |                               |                    |                                  |
|-----|-------------------------|---|---------|--|-------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 第九週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 操作觀察發表             |                                  |
| 第十週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第二課酒與檳榔  | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。             | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 演練實作               | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第十週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第一課跑動活力躍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 操作發表<br>實作<br>運動撲滿 |                                  |

|             |                                     |          |                            |  |   |                            |   |
|-------------|-------------------------------------|----------|----------------------------|--|---|----------------------------|---|
| <p>第十一週</p> | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br/>第三課向菸、酒、檳榔說不</p> | <p>1</p> | <p>健體-E-A1<br/>健體-E-B1</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。<br/>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br/>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br/>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br/>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>                 | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br/>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>  | <p>演練<br/>實作</p>           | <p>【法治教育】<br/>法 E8 認識兒少保護。</p>                      |
| <p>第十一週</p> | <p>第五單元跑跳過招大進擊<br/>第二課健康體適能</p>     | <p>2</p> | <p>健體-E-A3</p>             | <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br/>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。<br/>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。<br/>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br/>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p> | <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br/>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br/>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。<br/>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> | <p>操作<br/>實作</p>           | <p>【戶外教育】<br/>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> |
| <p>第十二週</p> | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br/>第三課向菸、酒、檳榔說不</p> | <p>1</p> | <p>健體-E-A1<br/>健體-E-B1</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。<br/>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br/>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>   | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br/>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>  | <p>實作<br/>自評<br/>總結性評量</p> | <p>【法治教育】<br/>法 E8 認識兒少保護。</p>                      |

|      |                         |   |         |  |   |                        |   |
|------|-------------------------|---|---------|--|---|------------------------|---|
|      |                         |   |         | 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。   |   |                        |   |
| 第十二週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第二課健康體適能 | 2 | 健體-E-A3 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>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。<br>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。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。 | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。<br>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 | 發表<br>實作<br>操作<br>運動撲滿 | 【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。   |
| 第十三週 | 第三單元熱與火的危機<br>第一課小心灼燙傷  | 1 | 健體-E-A2 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                    | 實作<br>發表               | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十三週 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第三課友善對練  | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。   | Bd-II-1 武術基本動作。   | 操作<br>發表               |   |

|                     |                         |   |         |   |   |              |   |
|---------------------|-------------------------|---|---------|---|---|--------------|---|
| 第十四週                | 第三單元熱與火的危機<br>第一課小心灼燙傷  | 1 | 健體-E-A2 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。   | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。    | 演練實作         | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十四週                | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第三課友善對練  | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。          | Bd-II-1 武術基本動作。   | 操作發表<br>運動撲滿 |   |
| 第十五週<br>12/05-12/09 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表實作         | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                 |
| 第十五週<br>12/05-12/09 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 操作發表<br>實作   |   |
| 第十六週                | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、               | 發表           | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                 |

|      |                         |   |         |   |   |            |                               |
|------|-------------------------|---|---------|---|---|------------|-------------------------------|
|      |                         |   |         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。  | 防颱措施及逃生避難基本技巧。  |            |                               |
| 第十六週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 操作<br>發表   |                               |
| 第十七週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 實作         | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十七週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身    | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。                       | 操作<br>運動撲滿 |                               |
| 第十八週 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表<br>實作   | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

|      |                       |   |         |   |  |      |   |
|------|-----------------------|---|---------|---|--|------|---|
| 第十八週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲  | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第十九週 | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。   | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                 | 演練實作 |   |
| 第十九週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲  | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適               | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |

|      |                       |   |         |   |  |                  |   |
|------|-----------------------|---|---------|---|--|------------------|---|
|      |                       |   |         | 能與基本運動能力的身體活動。  |  |                  |   |
| 第廿週  | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。   | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                 | 演練<br>實作         |   |
| 第廿週  | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第二課打水遊戲  | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第廿一週 | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。   | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                 | 演練<br>總結性評量      |   |
| 第廿一週 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第三課轉動扯鈴  | 2 | 健體-E-A2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他  | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                         | 操作<br>發表<br>運動撲滿 |   |

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  | 人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

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。

## 彰化縣文德國民小學 111 學年度第二學期四年級健體(分科版)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   | 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(60)節。 |
|--------|---|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標   | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。<br>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。<br>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。  |                 |     |      |                   |
| 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-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。<br>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。<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 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E7 探究運動基本的保健。<br>【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。   |                 |     |      |                   |

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

### 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<br>內容重點 |
|------|----------------------|----|--------------------|--|--|----------------|--------------|
|      |                      |    |                    | 學習表現   | 學習內容   |                |              |
| 第一週  | 第一單元迎向青春<br>第一課相處萬花筒 | 1  | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 問答<br>實作<br>自評 |              |
| 第一週  | 第四單元球來球往<br>第一課桌球擊球趣 | 2  | 健體-E-A1            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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。                      | 操作<br>發表       |              |
| 第二週  | 第一單元迎向青春<br>第一課相處萬花筒 | 1  | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 問答<br>演練       |              |

|     |                      |   |                    |  |  |              |  |
|-----|----------------------|---|--------------------|--|--|--------------|--|
| 第二週 | 第四單元球來球往<br>第一課桌球擊球趣 | 2 | 健體-E-A1            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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。                      | 操作發表<br>運動撲滿 |  |
| 第三週 | 第一單元迎向青春<br>第一課相處萬花筒 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 自評實作發表       |  |
| 第三週 | 第四單元球來球往<br>第二課籃球輕鬆玩 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。              | 操作發表         | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第四週 | 第一單元迎向青春<br>第二課青春你我他 | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3b-II-1 透過模仿學  | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                                   | 問答           |  |

|     |                      |   |                    |   |   |                        |  |
|-----|----------------------|---|--------------------|---|---|------------------------|--|
|     |                      |   |                    | 習，表現基本的自我調適技能。  |   |                        |  |
| 第四週 | 第四單元球來球往<br>第二課籃球輕鬆玩 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。 | 操作<br>發表<br>運動撲        | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第五週 | 第一單元迎向青春<br>第二課青春你我他 | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                      | 問答                     |  |
| 第五週 | 第四單元球來球往<br>第三課球球來襲  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。                   | 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。                     | 操作<br>發表<br>觀察<br>運動撲滿 |  |
| 第六週 | 第一單元迎向青春<br>第二課青春你我他 | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調     | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                      | 實作<br>演練               |  |

|     |                        |   |                    |  |   |                  |   |
|-----|------------------------|---|--------------------|--|---|------------------|---|
|     |                        |   |                    | 適技能。   |   |                  |   |
| 第六週 | 第四單元球來球往<br>第四課攻閃交手    | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                | Hb-II-1 障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。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 |   |
| 第七週 | 第一單元迎向青春<br>第三課尊重與保護自我 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。   | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。  | 發表<br>實踐         | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |
| 第七週 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                     | 問答<br>操作         |   |
| 第八週 | 第一單元迎向青春<br>第三課尊重與保護自我 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。   | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。  | 發表<br>總結性評量      | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。                                 |

|     |                        |   |                    |   |   |          |  |
|-----|------------------------|---|--------------------|---|---|----------|--|
|     |                        |   |                    |   |   |          | 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。                   |
| 第八週 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。               | 操作<br>問答 |  |
| 第九週 | 第二單元天然災害知多少<br>第一課天搖地動 | 1 | 健體-E-A2            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 演練<br>發表 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第九週 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。               | 操作<br>發表 |  |

|      |                         |   |                    |   |   |          |  |
|------|-------------------------|---|--------------------|---|---|----------|--|
| 第十週  | 第二單元天然災害知多少<br>第一課天搖地動  | 1 | 健體-E-A2            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 實作<br>演練 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週  | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣   | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。               | 操作       |  |
| 第十一週 | 第二單元天然災害知多少<br>第二課小小救護員 | 1 | 健體-E-A2            | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                       | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                     | 發表<br>演練 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。  |
| 第十一週 | 第五單元投擊奔極限<br>第二課耐力小鐵人   | 2 | 健體-E-A1            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體        | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                | 問答<br>操作 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。                      |

|      |                         |   |         |  |   |      |  |
|------|-------------------------|---|---------|--|---|------|--|
|      |                         |   |         | 活動的感覺。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。   |   |      |  |
| 第十二週 | 第二單元天然災害知多少<br>第二課小小救護員 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                     | 實作演練 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。  |
| 第十二週 | 第五單元投擊奔極限<br>第二課耐力小鐵人   | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                | 發表實作 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。                      |
| 第十三週 | 第二單元天然災害知多少<br>第三課颱風來襲  | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨   | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表問答 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

|      |                        |   |         |  |   |                   |  |
|------|------------------------|---|---------|--|---|-------------------|--|
|      |                        |   |         | 立操作基本的健康技能。  |   |                   |  |
| 第十三週 | 第五單元投擊奔極限<br>第三課友善攻防術  | 2 | 健體-E-A1 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Bd-II-1 武術基本動作。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。                            | 操作發表              |  |
| 第十四週 | 第二單元天然災害知多少<br>第三課颱風來襲 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                               | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表<br>問答<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十四週 | 第五單元投擊奔極限<br>第三課友善攻防術  | 2 | 健體-E-A1 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動               | Bd-II-1 武術基本動作。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。                            | 操作發表<br>運動撲滿      |  |

|      |                         |   |         |   |                           |              |  |
|------|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|--------------|--|
|      |                         |   |         | 的習慣並分享身體活動的益處。  |                           |              |  |
| 第十五週 | 第三單元健康方程式<br>第一課呼吸系統    | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。   | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 問答           |  |
| 第十五週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第一課跳箱平衡木 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 操作發表         |  |
| 第十六週 | 第三單元健康方程式<br>第一課呼吸系統    | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。   | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 演練自評         |  |
| 第十六週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第一課跳箱平衡木 | 2 | 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 操作發表<br>運動撲滿 |  |
| 第十七週 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通   | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重  | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 發表演練         |  |

|      |                         |   |         |   |                           |                        |  |
|------|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|--|
|      |                         |   |         | 性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。   |                           |                        |  |
| 第十七週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第二課線條愛跳舞 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。     | 操作<br>觀察<br>發表         |  |
| 第十八週 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通   | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 發表<br>實作               |  |
| 第十八週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第二課線條愛跳舞 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。     | 操作<br>觀察<br>發表<br>運動撲滿 |  |
| 第十九週 | 第三單元健康方程式<br>第三課就醫好習慣   | 1 | 健體-E-A1 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活         | Fb-II-3 正確就醫習慣。           | 發表                     |  |

|      |                       |   |         |  |                 |                   |  |
|------|-----------------------|---|---------|--|-----------------|-------------------|--|
|      |                       |   |         | 中，運用健康資訊、產品與服務。  |                 |                   |  |
| 第十九週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第三課花之舞 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Ib-II-2 土風舞遊戲。  | 操作<br>實作          |  |
| 第廿週  | 第三單元健康方程式<br>第三課就醫好習慣 | 1 | 健體-E-A1 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 演練<br>實作<br>總結性評量 |  |
| 第廿週  | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第三課花之舞 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Ib-II-2 土風舞遊戲。  | 操作<br>觀察<br>運動撲滿  |  |

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。