

彰化縣白沙國民小學 111 學年度第一學期四年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (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。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 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。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 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。 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-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	【戶外教育】 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）。 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。				

	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>						
課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 8/29-9/02	第一單元食在有營養 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	發表 實作	
第一週 8/29-9/02	第四單元球類遊戲王 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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 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 發表 實作	
第二週 9/05-9/09	第一單元食在有營養 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取	實作	

				<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>	量與家庭飲食型態。		
第二週 9/05-9/09	第四單元球類遊戲王 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 觀察 發表	
第三週 9/12-9/16	第一單元食在有營養 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 實作	
第三週 9/12-9/16	第四單元球類遊戲王 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 發表 運動撲滿	
第四週 9/19-9/23	第一單元食在有營養 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>	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	發表 實作	

				2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
第四週 9/19-9/23	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第五週 9/26-9/30	第一單元食在有營養 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方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	發表實作	
第五週 9/26-9/30	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/03-10/07	第一單元食在有營養 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方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	實作 總結性評量	

第六週 10/03-10/07	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/10-10/14	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	發表實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第七週 10/10-10/14	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	操作發表實作	
第八週 10/17-10/21	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

				情境。			
第八週 10/17-10/21	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	操作發表實作	
第九週 10/24-10/28	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第九週 10/24-10/28	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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 10/31-11/04	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 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。	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】 資 E2 使用資訊科技解決生

				3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			活中簡單的問題。
第十週 10/31-11/04	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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 實作 運動撲滿	
第十一週 11/07-11/11	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	演練 實作	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
第十一週 11/07-11/11	第五單元跑跳過招大進擊 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。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	操作 實作	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境

				<p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</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>	<p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>		(自然或人為)。
第十二週 11/14-11/18	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>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活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>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。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
第十二週 11/14-11/18	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第二課健康體適能</p>	2	健體-E-A3	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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> <p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</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>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	發表 實作 操作 運動撲滿	【戶外教育】 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 11/21-11/25	第三單元熱與火的危機 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。 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。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作發表	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十三週 11/21-11/25	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	操作發表	
第十四週 11/28-12/02	第三單元熱與火的危機 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。 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。 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】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十四週 11/28-12/02	第五單元跑跳過招大進擊 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	操作發表 運動撲滿	
第十五週 12/05-12/09	第三單元熱與火的危機 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的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十五週 12/05-12/09	第六單元嬉游樂舞鈴 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	操作發表	

				2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作	
第十六週 12/12-12/16	第三單元熱與火的危機 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週 12/12-12/16	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	操作 發表	
第十七週 12/19-12/23	第三單元熱與火的危機 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 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】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/19-12/23	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	操作 運動撲滿	

				2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十八週 12/26-12/30	第三單元熱與火的危機 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。 2b-II-1 遵守健康的生活 規範。 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。 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】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
第十八週 12/26-12/30	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。 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。 Gb-II-2 打水前進、簡 易性游泳遊戲。	操作 發表	【海洋教育】 海 E2 學會游 泳技巧，熟悉 自救知能。 海 E3 具備從 事多元水域休 閒活動的知識 與技能。
第十九週 1/02-1/06	第三單元熱與火的危機 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。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 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 1/02-1/06	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合	Cc-II-1 水域休閒運動 基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡 易性游泳遊戲。	操作 發表	【海洋教育】 海 E2 學會游 泳技巧，熟悉 自救知能。 海 E3 具備從

				<p>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>			<p>事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
<p>第廿週 1/09-1/13</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第三課火場應變</p>	1	<p>健體-E-A2</p>	<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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>演練實作</p>	
<p>第廿週 1/09-1/13</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲</p>	2	<p>健體-E-A2</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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>	<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>操作發表 運動撲滿</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
<p>第廿一週 1/16-1/20</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第三課火場應變</p>	1	<p>健體-E-A2</p>	<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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>演練 總結性評量</p>	

				技能。			
第廿一週 1/16-1/20	第六單元嬉游樂舞鈴 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	操作發表 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。

彰化縣白沙國民小學 111 學年度第二學期四年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (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。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 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。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 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。 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-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-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	【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 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 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 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13-2/17	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的 原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良 好溝通與相處的技巧。	問答 實作 自評	
第一週 2/13-2/17	第四單元球來球往 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。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 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。 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	
第二週 2/20-2/24	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的 原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良 好溝通與相處的技巧。	問答 演練	
第二週 2/20-2/24	第四單元球來球往 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。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。	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	操作 發表 運動撲滿	

				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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第三週 2/27-3/03	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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 2/27-3/03	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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】 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 3/06-3/10	第一單元迎向青春 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	問答	
第四週 3/06-3/10	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作	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	操作 發表 運動撲	【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

				技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	與人、人與球關係攻防概念。		則。
第五週 3/13-3/17	第一單元迎向青春 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	問答	
第五週 3/13-3/17	第四單元球來球往 第三課球球來襲	2	健體-E-A1 健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	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 發表 觀察 運動撲滿	
第六週 3/20-3/24	第一單元迎向青春 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	實作 演練	
第六週 3/20-3/24	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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 運動撲滿	

第七週 3/27-3/31	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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 實踐	【性別平等教育】 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。
第七週 3/27-3/31	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	問答 操作	
第八週 4/03-4/07	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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 總結性評量	【性別平等教育】 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 4/03-4/07	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 問答	

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第九週 4/10-4/14	第二單元天然災害知多少 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。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 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。 Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。	演練 發表	【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
第九週 4/10-4/14	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活 動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	操作 發表	
第十週 4/17-4/21	第二單元天然災害知多少 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。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 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。 Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。	實作 演練	【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
第十週 4/17-4/21	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活 動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	操作	

第十一週 4/24-4/28	第二單元天然災害知多少 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。	發表演練	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十一週 4/24-4/28	第五單元投擊奔極限 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	問答操作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週 5/01-5/05	第二單元天然災害知多少 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十二週 5/01-5/05	第五單元投擊奔極限 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	發表實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十三週 5/08-5/12	第二單元天然災害知多少 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 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】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十三週 5/08-5/12	第五單元投擊奔極限 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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	操作 發表	
第十四週 5/15-5/19	第二單元天然災害知多少 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	發表 問答 總結性評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十四週 5/15-5/19	第五單元投擊奔極限 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。 2c-II-3 表現主動參與、	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動	操作 發表 運動撲滿	

				<p>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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	作。		
第十五週 5/22-5/26	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	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 5/22-5/26	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	2	健體-E-C2	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	操作發表	
第十六週 5/29-6/02	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	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 5/29-6/02	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	2	健體-E-C2	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	操作發表 運動撲滿	

第十七週 6/05-6/09	第三單元健康方程式 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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 演練	
第十七週 6/05-6/09	第六單元箱木跳跳隨花舞 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	操作 觀察 發表	
第十八週 6/12-6/16	第三單元健康方程式 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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 實作	
第十八週 6/12-6/16	第六單元箱木跳跳隨花舞 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	操作 觀察 發表 運動撲滿	
第十九週 6/19-6/23	第三單元健康方程式 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康	Fb-II-3 正確就醫習慣。	發表	

				技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
第十九週 6/19-6/23	第六單元箱木跳跳隨花舞 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	操作 實作	
第廿週 6/26-6/30	第三單元健康方程式 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	演練 實作 總結性評量	
第廿週 6/26-6/30	第六單元箱木跳跳隨花舞 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	操作 觀察 運動撲滿	

備註：

- 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】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。