

## 彰化縣 湖南 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   | 南一版  | 實施年級<br>(班級/組別) | 四 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|--------|--|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</li> <li>2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。</li> <li>3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。</li> <li>4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</li> <li>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</li> <li>6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</li> <li>7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。</li> <li>8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。</li> <li>9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。</li> <li>10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</li> <li>11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</li> <li>13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</li> <li>14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。</li> <li>15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</li> </ol> |                 |   |      |                  |
| 領域核心素養 | <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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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>  |                 |   |      |                  |

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。  
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。

**【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。  
安 E6 了解自己的身體。

**【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）。

**【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。

**【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。

**【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。

**【生命教育】**  
生 E2 理解人的身體與心理面向。

**【環境教育】**  
環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。  
環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

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   |                                | 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、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全<br>行 | 1  | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進<br>健康生活的<br>方法。<br>2a-II-2 注意健康 | Ba-II-1 居<br>家、交通及戶<br>外環境的潛在危 | 1. 能知道戶<br>外教學前準<br>備物品的原 | 1. 能了解戶<br>外教學出發<br>前的準備事 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | <b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機<br>與安全。 |

|       |                       |   |                    |  |                               |   |   |                              |  |
|-------|-----------------------|---|--------------------|--|-------------------------------|---|---|------------------------------|--|
|       |                       |   |                    | 問題所帶來的威脅感與嚴重性。   | 機與安全須知。                       | 因<br>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性<br>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | 項。<br>2. 能了解乘坐遊覽車的安全注意事項及逃生要領，並熟悉逃生設備的使用方式。                               | 態度評量                         | 【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）。            |
|       | 貳、揪團來運動<br>五. 跳躍精靈    | 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>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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。<br>2. 學習立定跳遠的動作。                   | 1. 搭配節奏完成跳的動作。<br>2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。<br>3. 和同學完成跳躍列車活動。<br>4. 努力練習立定跳遠的動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                            |
| 第 2 週 | 壹、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全行 | 1 | 健體-E-A1            | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。   | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。<br>2. 能認識戶外教學必備物品的功               | ◆能了解戶外教學出發前的準備事項。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教 |

|       |                      |   |                    |  |   |  |                                 |                              |  |
|-------|----------------------|---|--------------------|--|---|--|---------------------------------|------------------------------|--|
|       |                      |   |                    |  |   | 能。   |                                 |                              | 學,認識生活環境<br>(自然或人為)。   |
|       | 貳、揪團來運動<br>五.跳躍精靈    | 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>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>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。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.活動中展現立定跳遠的技巧。<br>2.和他人合作練習完成活動。<br>3.順暢的進行助跑跨跳障礙物。 | 1.努力練習立定跳遠的動作。<br>2.完成助跑跨跳障礙物。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  |
| 第 3 週 | 壹、健康元氣站<br>一.戶外教學安全行 | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。               | 1.能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。<br>2.能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。    | ◆了解遊覽車的逃生路線及要領,並熟悉逃生設備的位置與使用方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【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)。 |
|       | 貳、揪團來運動              | 2 | 健體-E-A1            | 1c-II-1 認識身  | Ab-II-1 體適                                  | 1.找到自己   | 1.找出適合                          | 觀察評量                         | 【品德教育】   |

|       |                                  |   |         |   |  |   |   |   |  |
|-------|----------------------------------|---|---------|---|--|---|---|---|--|
|       | <p>五. 跳躍精靈</p> <p>六. 健康體適能</p>   |   | 健體-E-C2 | <p>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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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> | <p>能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>助跑起跳距離與節奏。</p> <p>2. 能努力練習以求進步。</p> <p>3. 完成墊上跳遠動作。</p> <p>4. 能了解體適能對身體的重要性。</p> <p>5. 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>6. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。</p> <p>7. 認識體適能檢測項目。</p> | <p>助跑起跳距離與節奏。</p> <p>2. 能努力練習以求進步。</p> <p>3. 了解身體體適能的重要性。</p> | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>             | <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</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> |
| 第 4 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p> | 1 | 健體-E-A1 | <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>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>                               | <p>1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p>  | <p>1. 藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。</p> <p>2. 能知道參觀農場時要</p>           | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境</p>      |

|     |                      |   |         |  |  |  |   |                              |  |
|-----|----------------------|---|---------|--|--|--|---|------------------------------|--|
|     |                      |   |         |  |  | 3.能知道遇到危機時的處理方式。<br>4.能知道注意安全的重要性。   | 遵守的安全規則及其重要性。                                 |                              | (自然或人為)。   |
|     | 貳、揪團來運動<br>六.健康體適能   | 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>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。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。                       | 1.認識體適能檢測項目。<br>2.透過簡單暖身活動，伸展身體。<br>3.會了解自己及同學動作技能的正確性。<br>4.學習如何透過球來協助身體伸展活動。 | 1.了解立定跳遠與800公尺跑走的檢測方式。<br>2.了解坐姿體前彎的測驗方式。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                         |
| 第5週 | 壹、健康元氣站<br>一.戶外教學安全行 | 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>3a-II-1 演練基本的健康技能。<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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 1.能認識簡易急救包的內容物及功能<br>2.能將戶外教學所學知識應用在生活中。                                       | 1.認識簡易急救包的基基本內容。<br>2.學習簡易的外傷處理方法並演練，以便日後運用於日 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【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)。 |

|       |                    |   |                    |  |                                      |  |   |                              |   |
|-------|--------------------|---|--------------------|--|--------------------------------------|--|---|------------------------------|---|
|       |                    |   |                    |  |                                      | 3.能知道小傷口的正確處理方法並演練。  | 常生活中。   |                              |   |
|       | 貳、揪團來運動<br>六.健康體適能 | 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>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。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 | 1.透過遊戲完成身體伸展活動。<br>2.能學習並表現出指定動作。<br>3.專注觀賞他人的動作表現。<br>4.能完成測試身體肌耐力動作。 | ◆了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式。                                     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。  |
| 第 6 週 | 壹、健康元氣站<br>二.遠離菸酒檳 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-C1 | 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。        | 1.能認識檳榔對健康的危害。<br>2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。                                  | 1.了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害，也可能形成不雅的外觀。<br>2.認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|       | 貳、揪團來運動<br>六.健康體適能 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技   | Ab-II-2 體適能自我檢測方                     | 1.能說出自<br>己參與活動  | 1.了解仰臥起坐的測驗   | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常   |

|  |         |  |         |  |  |   |  |                      |   |
|--|---------|--|---------|--|--|---|--|----------------------|---|
|  | 七. 舞力四射 |  | 健體-E-C2 | <p>能。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>法。</p> <p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>練習的感覺。</p> <p>2. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>6. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>8. 能確實完成空間元素</p> | <p>方式。</p> <p>2. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。</p> <p>3. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> | <p>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
|--|---------|--|---------|--|--|---|--|----------------------|---|



|       |                     |   |                    |  |                               |  |   |                              |   |
|-------|---------------------|---|--------------------|--|-------------------------------|--|---|------------------------------|---|
|       |                     |   |                    |  |                               | 中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。                                      |   |                              |   |
| 第 7 週 | 壹、健康元氣站<br>二. 遠離菸酒檳 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-C1 | 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。 | 1. 能認識酒精對健康的危害。<br>2. 能認識酒精對行為的影響。                               | ◆從日常生活保健觀念著手，向學童說明酒精對身體健康的危害、學習拒酒的方式，以及能對家人倡導拒酒的方式及重要性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|       | 貳、揪團來運動<br>七. 舞力四射  | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。         | 1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。<br>2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。<br>3. 能確實利用身體各部 | ◆利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。   |

|       |                               |   |                               |   |   |  |                                 |   |  |
|-------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|---|--|---------------------------------|---|--|
|       |                               |   |                               | <p>的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> |   | <p>位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p> |                                 |   |  |
| 第 8 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離菸酒檳</p> | 1 | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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> | <p>◆能認識菸對健康的危害。</p>  | <p>◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> |
|       | <p>貳、揪團來運動</p> <p>七、舞力四射</p>  | 2 | <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C2</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>   | <p>1b-II-1 音樂律動與模仿性</p>   | <p>1. 能了解並說出肢體活</p>  | <p>1. 利用身體各部位做出</p>             | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p>                         | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作</p>   |

|       |                               |   |                               |   |                         |   |   |                         |                                |
|-------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------|---|---|-------------------------|--------------------------------|
|       |                               |   |                               | <p>能。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>創作舞蹈。</p>            | <p>動的方法和運用。</p> <p>2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p> | <p>模仿及自行創作的肢體動作表現。</p> <p>2. 能利用課後時間與家人、朋友一同創作。</p> | <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>與和諧人際關係。</p>                |
| 第 9 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離菸酒檳</p> | 1 | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的</p>   | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳</p> | <p>1. 能覺察生活周遭菸害</p>   | <p>1. 了解一手、二手、</p>                                  | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活</p> |

|        |                     |   |         |  |  |   |  |                              |   |
|--------|---------------------|---|---------|--|--|---|--|------------------------------|---|
|        |                     |   |         | 威脅感與嚴重性。   | 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。 | 的環境。<br>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。<br>3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。  | 三手菸的差異。<br>2. 能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。 | 行為檢核<br>態度評量                 | 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。<br><b>【品德教育】</b><br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>八. 我是小勇士 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念<br>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。<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。 | Bd-II-2 技擊基本動作。                        | 1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。<br>2. 能主動參與身體活動防護的概念。<br>3. 能主動參與身體防護的動作練習。<br>4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。 | 1. 向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。<br>2. 能做出立姿前撲護身倒法。       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |
| 第 10 週 | 壹、健康元氣站             | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別生  | Bb-II-2 吸                              | 1. 能演練拒   | 1. 能落實拒  | 觀察評量                         | <b>【人權教育】</b>   |

|  |                             |          |                |  |  |   |   |  |   |
|--|-----------------------------|----------|----------------|--|--|---|---|--|---|
|  | <p>二. 遠離菸酒檳</p>             |          | <p>健體-E-C1</p> | <p>活情境中適用的健康技能和生活技能。</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>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> | <p>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> | <p>絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p> <p>3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p> | <p>絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。</p> <p>2. 能在家庭、校園中倡議拒絕菸、酒、檳榔的概念，達到促進健康行動的目的。</p> | <p>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</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>【品德教育】<br/>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> |
|  | <p>貳、揪團來運動<br/>八. 我是小勇士</p> | <p>2</p> | <p>健體-E-A2</p> | <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</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</p>  | <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>                                   | <p>1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。</p> <p>2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p>   | <p>1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。</p> <p>2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。</p>                             | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>無</p>  |

|        |   |   |                               |   |  |   |   |   |   |
|--------|---|---|-------------------------------|---|--|---|---|---|---|
|        |   |   |                               | <p>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>     |  | <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</p>                                   |   |   |   |
| 第 11 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p>               | 1 | 健體-E-A2                       | <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>  | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。   | <p>1. 能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p> | <p>1. 透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。</p> <p>2. 從遊戲中分辨每個人身體界限之異同，並知道在人際互動中須遵守身體界線。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|        | <p>貳、揪團來運動</p> <p>八. 我是小勇士</p> <p>九. 排球小子</p> | 2 | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C2</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動</p> | <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</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</p> | <p>1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。</p> <p>2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p>           | <p>1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。</p> <p>2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。</p>                               | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>  |

|        |                                 |   |         |   |  |   |   |   |   |
|--------|---------------------------------|---|---------|---|--|---|---|---|---|
|        |                                 |   |         | <p>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>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>間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>   | <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</p> <p>4. 完成單手連續擊球。</p> <p>5. 能完成雙手控球的動作。</p> | <p>3. 順暢完成單手擊球動作。</p> <p>4. 順暢完成雙手控球動作。</p>                         |   |   |
| 第 12 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p> | 1 | 健體-E-A2 | <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>  | <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p>              | <p>1. 探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>2. 透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
|        | <p>貳、揪團來運動</p> <p>九. 排球小子</p>   | 2 | 健體-E-C2 | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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</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</p>             | <p>1. 正確完成低手接擊球的動作。</p> <p>2. 能運用低手動作完成擊反彈球。</p> <p>3. 能運用低</p>           | <p>1. 可以完成擊反彈球的動作。</p> <p>2. 可以完成對牆接擊球的動作。</p>                      | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>  |

|        |                      |   |         |   |   |  |  |                              |  |
|--------|----------------------|---|---------|---|---|--|--|------------------------------|--|
|        |                      |   |         | 潛能與表現正確的身體活動。   | 人、人與球關係攻防概念。  | 手動作完成對牆擊球。   |  |                              |  |
| 第 13 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 嗶嗶！別越界 | 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>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。     | 1. 能知道受到侵犯時的求助方法。<br>2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。<br>3. 能知道與同學溝通互動時的技巧。<br>4. 能與同學良好的溝通、互動。 | 1. 透過情境探討，了解到受到侵犯時要勇敢求助。<br>2. 透過演練，知道保護身體的方法。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【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。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>九. 排球小子   | 2 | 健體-E-C2 | 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。             | 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。 | 1. 能自拋自接低手擊球動作。<br>2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。<br>3. 和同學合作完成移位擊球。<br>4. 和他人合作進行排球          | 1. 可以完成自拋自擊的動作。<br>2. 可以完成你拋我接的動作。<br>3. 能和他人合作進行排球遊戲。<br>4. 於比賽中展現相關排球技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  |



|        |                      |   |         |   |   |   |   |                              |   |
|--------|----------------------|---|---------|---|---|---|---|------------------------------|---|
|        |                      |   |         |   |   | 遊戲。<br>5. 比賽中展現相關排球技巧。  |   |                              |   |
| 第 14 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 嗶嗶！別越界 | 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。                          | 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-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。    | 1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。<br>2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。<br>3. 能知道自己的特質。 | ◆能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【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。<br>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>十. 歡樂棒球   | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。<br>2. 能做出樂樂棒球的基                          | 1. 能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。<br>2. 能正確做出低手、肩 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |

|        |                      |   |         |   |  |  |   |                              |  |
|--------|----------------------|---|---------|---|--|--|---|------------------------------|--|
|        |                      |   |         |   |  | 平飛球、滾地球、高飛球的動作。  |   |                              |  |
| 第 15 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 嘩嘩！別越界 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>1b-II-2 辨別生活<br>情境中適用的<br>健康技能和生<br>活技能。<br>4b-II-1 清楚說<br>明個人對促進健<br>康的立場。 | Db-II-3 身體<br>自主權及其危<br>害之防範與求<br>助策略。<br>Fa-II-2 與家<br>人及朋友良好<br>溝通與相處的<br>技巧。              | 1. 能知道尊<br>重個人特<br>質，可以破<br>除性別刻板<br>印象。<br>2. 能透過遊<br>戲，分辨人<br>際互動時的<br>正確方法。   | ◆能學習尊<br>重個人特<br>質，進而破<br>除性別刻板<br>印象，建立<br>你好我也好<br>的人際關<br>係。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體<br>界限與尊重他人<br>的身體自主權。<br>【生命教育】 生<br>E2 理解人的身體<br>與心理面向。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>十. 歡樂棒球   | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-2 描述自<br>己或他人動作技<br>能的正確性。<br>2c-II-2 表現增<br>進團隊合作、友善<br>的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊<br>戲的合作和競爭<br>策略。  | Hd-II-1 守備/<br>跑分性球類運<br>動相關的拋接<br>球、傳接球、擊<br>球、踢球、跑動<br>踩壘之時間、空<br>間及人與人、人<br>與球關係攻防<br>概念。 | 1. 能做出樂<br>樂棒球的基<br>本動作，如<br>傳接球、打<br>擊及跑壘等<br>動作，並應<br>用於比賽<br>中。<br>2. 能努力練<br>習並與他人<br>合作，討論<br>戰術、分配<br>任務，學會<br>溝通與合作<br>等生活技 | 1. 將所學的<br>傳接球、打<br>擊及跑壘等<br>基本動作，<br>並應用於比<br>賽中。<br>2. 能與他人<br>合作，討論<br>戰術、分配<br>任務，學會<br>溝通與合作<br>等生活技<br>巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無  |

|        |                   |   |                    |                          |                               |  |  |                              |  |
|--------|-------------------|---|--------------------|--------------------------|-------------------------------|--|--|------------------------------|--|
|        |                   |   |                    |                          |                               | 巧。<br>3.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。<br>4.能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。      |  |                              |  |
| 第 16 週 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。 | Eb-II-1 健康<br>安全消費的訊<br>息與方法。 | 1.能認識無<br>包裝、適度<br>包裝及過度<br>包裝的定<br>義。<br>2.能覺察過<br>度包裝可能<br>產生的資源<br>浪費與對環<br>境的影響。 | ◆能知道什<br>麼是適度包<br>裝，並了解<br>過度包裝對<br>環境的影<br>響。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類<br>的生活型態對其<br>他生物與生態系<br>的衝擊。<br>環 E15 覺知能資<br>源過度利用會導<br>致環境汙染與資<br>源耗竭的問題。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>十.歡樂棒球 | 2 | 健體-E-A2<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身<br>體活動的動作技   | Bd-II-1 武術<br>基本動作。           | 1.能利用課<br>餘時間邀請  | 1.培養運動<br>欣賞能力，                                | 觀察評量<br>口頭評量                 | 無  |

|        |                    |   |                    |   |                       |  |   |                              |  |
|--------|--------------------|---|--------------------|---|-----------------------|--|---|------------------------------|--|
|        | 十一. 功夫小子養成班        |   |                    | 能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。  | 同學或家人進行棒壘球的運動。<br>2. 了解武術禮節及基本手勢動作。<br>3. 學會基本樁步的動作。<br>4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。 | 充實運動參與的體驗。<br>2. 完成活力存摺。<br>3. 利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。<br>4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。<br>5. 讓學童學會基本樁步的要領。 | 行為檢核<br>態度評量                 |  |
| 第 17 週 | 壹、健康元氣站<br>四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 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>4a-II-2 展現促            | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。<br>2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。<br>3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取              | ◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |

|        |                        |   |                    |   |  |  |   |                              |   |
|--------|------------------------|---|--------------------|---|--|--|---|------------------------------|---|
|        |                        |   |                    | 進健康的行為。   |  | 行動。  |   |                              |   |
|        | 貳、揪團來運動<br>十一. 功夫小子養成班 | 2 | 健體-E-A2            | 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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。                              | 1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。<br>2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。<br>3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。<br>4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。 | 1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。<br>2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。<br>3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |
| 第 18 週 | 壹、健康元氣站<br>四. 我愛地球     | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 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。               | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能認識生活中的塑膠製品。<br>2. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。   | ◆能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所，並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。                                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |

|               |                                   |   |                               |  |   |   |   |   |   |
|---------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|--|---|---|---|---|---|
|               | <p>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p> | 2 | <p>健體-E-A2</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> | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>                                  | <p>1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。</p> <p>2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。</p> <p>3. 能規律運動並分享運動心得。</p>       | <p>1. 讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。</p> <p>2. 能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無   |
| <p>第 19 週</p> | <p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p>     | 1 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C1</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> | <p>1. 能認識不同的減塑妙招。</p> <p>2. 能在生活中實踐減塑行為。</p> <p>3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。</p> <p>4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> | <p>◆能了解生活中可以減塑的方式，連結生活中如何減塑並能說明自己的立場，進而影響家人一起參與減塑的行動。</p>       | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> |

|               |                                |   |                               |   |   |  |  |   |   |
|---------------|--------------------------------|---|-------------------------------|---|---|--|--|---|---|
|               | <p>貳、揪團來運動</p> <p>十二. 旋轉之美</p> | 2 | <p>健體-E-C3</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>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>                             | <p>1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</p> <p>2. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。</p> <p>3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> | <p>1. 藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的比賽影片，了解扯鈴運動在世界各國發展的現況，進而發現本土民俗文化之美。</p> <p>2. 能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。</p> <p>3. 能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無   |
| <p>第 20 週</p> | <p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p>  | 1 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C1</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>2b-II-2 願意改</p>   | <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> | <p>1. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>3. 能記錄自</p>                               | <p>1. 能了解空氣汙染、水源汙染和垃圾汙染等現象嚴重威脅到人類的健康。</p> <p>2. 能擬定方</p>   | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資</p> |

|                                |   |         |  |   |   |   |   |          |                |
|--------------------------------|---|---------|--|---|---|---|---|----------|----------------|
|                                |   |         |  | <p>善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> |   | <p>己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>  | <p>法解決汙染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。</p>           |          | <p>源耗竭的問題。</p> |
| <p>貳、揪團來運動</p> <p>十二. 旋轉之美</p> | 2 | 健體-E-C3 | <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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>   | <p>1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。</p> <p>2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>4. 能知道提升體適能的方法及益處。</p> | <p>1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。</p> <p>2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。</p> <p>3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>無</p> |                |



|        |                    |   |                    |  |  |  |   |                              |   |
|--------|--------------------|---|--------------------|--|--|--|---|------------------------------|---|
| 第 21 週 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球  | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 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>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。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1.能覺察環境汙染對健康的影響。<br>2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。<br>3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。      | 1.能了解空氣汙染、水源汙染和垃圾汙染等現象嚴重威脅到人類的健康。<br>2.能擬定方法解決汙染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【環境教育】</b><br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>十二.旋轉之美 | 2 | 健體-E-C3            | 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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。  | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                         | 1.能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。<br>2.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。<br>3.能分組進行一小段展演，發揮創 | 1.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。<br>2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。<br>3.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |

|  |  |  |  |  |  |                                 |                            |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|----------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | 意編排表演的能力。<br>4. 能知道提升體適能的方法及益處。 | 4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|----------------------------|--|--|

## 彰化縣 湖南國民小學 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 | 南一版  | 實施年級<br>(班級/組別) | 四 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|------|--|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</li> <li>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</li> <li>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</li> <li>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</li> <li>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</li> <li>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</li> <li>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</li> <li>9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</li> <li>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</li> <li>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</li> <li>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</li> <li>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</li> <li>14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。</li> <li>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</li> </ol> |                 |   |      |                  |

|                |   |
|----------------|---|
| <p>領域核心素養</p>  | <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-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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>   |
| <p>融入之重大議題</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p><b>【人權教育】</b></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 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</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><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |

課程架構

| 教學進度  | 教學進度               | 節數 | 領域核心素<br>養 | 學習重點  |                              | 學習目標   | 學習活動                               | 評量方<br>式                     | 融入議題內容重點  |
|-------|--------------------|----|------------|---|------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|---|
|       |                    |    |            | 學習表現  | 學習內容                         |  |                                    |                              |   |
| 第 1 週 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動 | 1  | 健體-E-A3    | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                     | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1. 能認識颱風可能造成的災害。<br>2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。<br>3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。<br>4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。 | ◆ 認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並運用資訊產品獲取颱風資訊。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|       | 貳、運動我最行<br>五、飛盤真好玩 | 2  | 健體-E-A1    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。          | 1. 能了解飛盤運動。<br>2. 能了解飛盤的種類。<br>3. 了解自己及同學  | 1. 了解飛盤的種類。<br>2. 熟悉飛盤的大小，運用反手握、   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】          |

|       |                    |   |         |   |                               |  |   |   |  |
|-------|--------------------|---|---------|---|-------------------------------|--|---|---|--|
|       |                    |   |         |   |                               | <p>動作技能的正確性</p> <p>4. 能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。</p> <p>6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。</p> | <p>正手握來投擲飛盤。</p> <p>3. 能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。</p> | 量   | 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  |
| 第 2 週 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動 | 1 | 健體-E-A3 | <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> | Ba-II-3 防火、防震、防颱風措施及逃生避難基本技巧。 | <p>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</p> <p>2. 能認識防颱物資的用途。</p> <p>3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。</p>                              | <p>◆能學習颱風來臨時的減災整備方法，實際與家人討論並準備防颱工作。</p>           | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |

|     |                               |   |                               |   |                                       |  |                                  |  |  |
|-----|-------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|
|     | 貳、運動我最行<br>五、飛盤真好玩            | 2 | 健體-E-A1                       | 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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                   | 1. 能運用飛盤做出指定動作。<br>2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。<br>3. 能認真參與活動。<br>4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。<br>5. 能表現主動參與活動。 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。<br>2. 能將飛盤擲中指定的位置。 | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第3週 | 壹、健康新世界<br>一、風搖地動             | 1 | 健體-E-A3                       | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。  | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。          | ◆能認識地震災害的種類及嚴重性。   | ◆認識地震災害的嚴重性。                     | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【安全教育】<br>安E1 了解安全教育。<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。             |
|     | 貳、運動我最行<br>五、飛盤真好玩<br>六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 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                              | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。<br>Ib-II-1 音樂律動與模 | 1. 能學習並表現出指定動作。  | 1. 能完成飛盤接力遊戲。                    | 觀察評<br>量<br>口頭評                              | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人  |

|  |  |  |  |                |   |   |  |  |
|--|--|--|--|----------------|---|---|--|--|
|  |  |  | <p>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> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | <p>仿性創作舞蹈。</p> | <p>2. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 能完成飛盤接力賽。</p> <p>4. 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5. 會自己選擇適當的休閒運動。</p> <p>6. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。</p> <p>7. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。</p> <p>8. 能主動</p> | <p>2. 能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。</p> <p>3. 描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。</p> <p>4. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。</p> | <p>量<br/>行為檢<br/>核<br/>態<br/>度<br/>評<br/>量</p> | <p>的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|--|--|--|--|----------------|---|---|--|--|



|       |                    |   |                    |   |                              |  |  |                              |   |
|-------|--------------------|---|--------------------|---|------------------------------|--|--|------------------------------|---|
|       |                    |   |                    |   |                              | 參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。          |  |                              |   |
| 第 4 週 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動 | 1 | 健體-E-A3            | 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。                                    | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。<br>2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。 | 1. 熟練地震來臨時的避難步驟。<br>2. 引導學童認識地震引發的嚴重災害，並學習在不同的場域中避難。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|       | 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-B3<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>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<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。 | Ib-II-2 土風舞遊戲。               | 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。<br>2. 能認真參與練習，並和他         | 1. 能認識不同國家的土風舞民情。<br>2. 能學會〈木鞋舞〉。                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評  | 無   |

|       |                    |   |         |   |                              |  |                                     |                              |  |
|-------|--------------------|---|---------|---|------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--|
|       |                    |   |         |   |                              | <p>人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p> |                                     | 量                            |  |
| 第 5 週 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動 | 1 | 健體-E-A3 | <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | <p>1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。</p> <p>2. 能認識緊急避難包的內容及功能。</p> <p>3. 能了解居家防災</p>                                  | ◆學習地震減災整備方法，並能夠實際與家人共同討論、檢視家中的防震工作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |

|                    |   |                               |  |                |   |   |   |   |  |
|--------------------|---|-------------------------------|--|----------------|---|---|---|---|--|
|                    |   |                               |  |                |   | <p>整備的注意事項。</p> <p>4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。</p> <p>5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。</p>              |   |   |  |
| 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞 | 2 | <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C2</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-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-2 表現觀賞者的角色和責任。</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> | Ib-II-2 土風舞遊戲。 | <p>1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。</p> <p>2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢</p> | <p>1. 能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。</p> <p>2. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。</p> <p>3. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無 |  |

|       |                              |   |                    |  |   |  |   |                              |   |
|-------|------------------------------|---|--------------------|--|---|--|---|------------------------------|---|
|       |                              |   |                    |  |   | 體表情。<br>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。          | 快樂跳舞。                                     |                              |   |
| 第 6 週 | 壹、健康新世界<br>二、逗陣來長大           | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。   | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。   | 1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。<br>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。 | ◆引導學童自我觀察，從身體長大的訊號中，知道自己在成長。              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|       | 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞<br>七、活力足球 | 2 | 健體-E-B3<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>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。 | 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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。<br>2. 透過土風舞遊          | 1. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。<br>2. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |

|       |                               |   |         |                        |                         |   |   |   |  |
|-------|-------------------------------|---|---------|------------------------|-------------------------|---|---|---|--|
|       |                               |   |         |                        |                         | <p>戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p> <p>3. 能於活動中展現出足球相關動作。</p>       | <p>蹈動作，快樂跳舞。</p> <p>3. 知道如何用腳的不同部位將球挑起。</p> <p>4. 知道如何用腳的不同部位將球踢停。</p> <p>5. 能於活動中展現足球基本動作。</p> |   |  |
| 第 7 週 | <p>壹、健康新世界</p> <p>二、逗陣來長大</p> | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | <p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。</p> | <p>◆介紹青春期，引導學童了解每個人的發育速度及進入青春期的時間都不同。</p>   | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |

|       |                     |   |         |  |   |   |  |  |   |
|-------|---------------------|---|---------|--|---|---|--|--|---|
|       | 貳、運動我最行<br>七、活力足球   | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 1. 能展現盤球繞物的技巧。<br>2. 能有節奏的完成盤球活動。<br>3. 會和他人合作練習踢傳球動作。<br>4. 會於活動中展現踢傳技巧。<br>5. 能和他一人一同合作進行活動。<br>6. 知道足球的基本攻防概念。 | 1. 於活動中展現盤球繞物的技巧。<br>2. 能有節奏的完成盤球活動。<br>3. 和他人合作練習各種踢傳球動作。<br>4. 於活動中順暢的完成踢傳球動作。 | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 無   |
| 第 8 週 | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。   | ◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。  | ◆認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。   | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

|       |                     |   |  |   |   |  |  |   |
|-------|---------------------|---|--|---|---|--|--|---|
|       | 貳、運動我最行<br>七、活力足球   | 2 | 健體-E-C2<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<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。 | 1. 和他人一同合作進行活動。<br>2. 於活動中表現足球的基本技巧。<br>3. 了解球王梅西的故事。<br>4. 互相討論如何正向面對困難。 | 1. 能和他一人一同合作進行活動。<br>2. 於活動中表現足球基本技巧。<br>3. 知道球王梅西的故事。<br>4. 討論如何正向面對困難。 | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 無   |
| 第 9 週 | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 健體-E-A1<br>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。                      | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。                | 1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。<br>2. 對身體的成長發育有疑慮時,能依循正確管道獲取知識。<br>3. 能認識生殖器官的清潔與   | 1. 認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。<br>2. 學習生殖器官的清潔與保健方法。                           | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

|        |                    |   |         |   |   |   |  |                              |   |
|--------|--------------------|---|---------|---|---|---|--|------------------------------|---|
|        |                    |   |         |   |   | 保健方法。   |  |                              |   |
|        | 貳、運動我最行<br>八、跳高小子  | 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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                             | 1. 和同學一起合作進行活動。<br>2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。<br>3. 學會側抬跨跳動作要領。<br>4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。 | 1. 能和同學一起合作進行活動。<br>2. 能在活動中體驗單腳抬跨的動作。<br>3. 知道側抬跨跳動作要領。<br>4. 順暢完成側抬跨跳動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無   |
| 第 10 週 | 壹、健康新世界<br>二、逗陣來長大 | 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。                                    | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。<br>2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。                           | 1. 了解運動的重要性，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。<br>2. 知道養成清潔身體及衣物的重要                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |



|        |                    |   |  |   |  |   |                              |  |  |
|--------|--------------------|---|--|---|--|---|------------------------------|--|--|
|        |                    |   |  |   |  |   | 性，培養良好衛生習慣。                  |  |  |
|        | 貳、運動我最行<br>八、跳高小子  | 2 | 健體-E-C2<br>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                         | 1. 學會側抬跨跳動作要領。<br>2. 會順暢完成側抬跨跳動作。<br>3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。<br>4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。<br>5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 | 1. 知道側抬跨跳動作要領。<br>2. 順暢完成側抬跨跳動作。<br>3. 會運用不同起跳腳完成闖關。<br>4. 知道剪式跳高的動作要領。<br>5. 能做出剪式跳高助跑及空中動作。<br>6. 知道如何完成落墊動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無  |  |
| 第 11 週 | 壹、健康新世界<br>二、逗陣來長大 | 1 | 健體-E-A1<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。   | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。  | 1. 了解運動的重要性，並學習設計運  | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】 |  |

|                             |   |                    |  |                                      |   |   |  |              |                   |
|-----------------------------|---|--------------------|--|--------------------------------------|---|---|--|--------------|-------------------|
|                             |   |                    |  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                   | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。   | 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。<br>3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。  | 動計畫，以養成規律運動習慣。<br>2. 知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。 | 行為檢核<br>態度評量 | 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 貳、運動我最行<br>八、跳高小子<br>九、武術高手 | 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>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。 | Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能完成剪式跳高。<br>2. 能和其他人合作完成個人紀錄。<br>3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。<br>4. 學會創意武術動作。<br>5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動 | 1. 知道如何完成空中動作。<br>2. 可以順暢的進行剪式跳高。<br>3. 和他人合作完成個人紀錄。<br>4. 能學會武術基本拳掌動作。<br>5. 能發揮創意，讓 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量                   | 無            |                   |

|        |                     |   |                    |  |                       |  |  |                              |                                    |
|--------|---------------------|---|--------------------|--|-----------------------|--|--|------------------------------|------------------------------------|
|        |                     |   |                    |  |                       | 作表現。   | 武術招式變化無窮。                                      |                              |                                    |
| 第 12 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能了解什麼是必要、需要和想要。<br>2. 能知道正確的消費觀念。<br>3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。 | ◆能了解需要、想要和必要，檢視自己消費前是否認真思考，並學會在合理的能力範圍內進行消費行為。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
|        | 貳、運動我最行<br>九、武術高手   | 2 | 健體-E-A1            | 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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-II-1 武術基本動作。       | 1. 能說出正確的武術動作名稱。<br>2. 能完成正確完成武術的連續動作。<br>3. 能在活動中表現認真參與的態度。         | 1. 知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。<br>2. 知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                  |

|        |                     |   |                    |   |                           |  |   |  |  |
|--------|---------------------|---|--------------------|---|---------------------------|--|---|--|--|
| 第 13 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的<br>方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所<br>帶來的威脅感與嚴重性。  | Eb-II-1 健康安全消費<br>的訊息與方法。 | 1. 能了解<br>消費時應<br>兼顧「安<br>全、健康、<br>營養、衛<br>生」的原<br>則。<br>2. 能辨別<br>不同材質<br>的水杯及<br>其使用方<br>式對健康<br>的影響。                    | ◆能了解<br>消費時應<br>兼顧「安<br>全、健<br>康、營<br>養、衛<br>生」的<br>原則。   | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消<br>費的傳播媒體等各種因<br>素。 |
|        | 貳、運動我最行<br>九、武術高手   | 2 | 健體-E-A1            | 1d-II-2 描述自己或他人<br>動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、<br>樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活<br>動的感覺。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角<br>色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作<br>技能。<br>3c-II-2 透過身體活動，<br>探索運動潛能與表現正確<br>的身體活動。<br>4d-II-1 培養規律運動的<br>習慣並分享身體活動的益 | Bd-II-1 武術基本動作。           | 1. 能專注<br>學習並說<br>明正確的<br>武術動作<br>及要領。<br>2. 能應用<br>身體方面<br>的協調能<br>力，順暢的<br>完成武術<br>連續動作。<br>3. 能規律<br>運動並分<br>享運動心<br>得。 | 1. 能將學<br>會武術動<br>作順暢的<br>應用出<br>來。<br>2. 能用愉<br>快的心情<br>認真參與<br>並完成考<br>驗活動。<br>3. 引導學<br>童將所學<br>的武術動<br>作，提升<br>為更有創 | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 無  |

|        |                    |   |                    |  |                       |  |                                     |                              |                                    |
|--------|--------------------|---|--------------------|--|-----------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|        |                    |   |                    | 處。   |                       | 4.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。<br>5.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。                         | 意的身體活動。<br>4.能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。 |                              |                                    |
| 第 14 週 | 壹、健康新世界<br>三.消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 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。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。<br>2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。<br>3.能認識加熱食品的優、缺點。 | ◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |

|        |                     |   |                    |   |  |   |   |                              |                                    |
|--------|---------------------|---|--------------------|---|--|---|---|------------------------------|------------------------------------|
|        | 貳、運動我最行<br>十、羽球同樂   | 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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>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。 | 1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。<br>2. 學會正確的握拍及持球方式。<br>3. 透過羽毛球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。<br>4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 | 1. 能正確做出各種繩梯的動作。<br>2. 能學會正確的握拍方法及持球動作技能。<br>3. 學會正確的握拍動作及向上擊球動作。<br>4. 利用向上擊球動作完成接龍擊球活動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                  |
| 第 15 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>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。  | 1. 能知道日常生活中的消費陷阱。<br>2. 能連結生活中安   | ◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |

|        |                     |   |                    |   |  |  |  |                              |                                    |
|--------|---------------------|---|--------------------|---|--|--|--|------------------------------|------------------------------------|
|        |                     |   |                    | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                                    |  | 全消費與消費訊息之間的關係。<br>3. 能於生活中落實安全消費的行為。                         | 求管道申訴。   | 態度評量                         |                                    |
|        | 貳、運動我最行十、羽球同樂       | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 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。 | 1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。<br>2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。 | 1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。<br>2. 能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                  |
| 第 16 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。  | ◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。                                  | ◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |

|        |  |   |                            |   |   |   |   |  |                                      |
|--------|--|---|----------------------------|---|---|---|---|--|--------------------------------------|
|        | <p>貳、運動我最行<br/>十、羽球同樂<br/>十一、功夫小將領</p> | 2 | <p>健體-E-A1<br/>健體-E-C2</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-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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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> | <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</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> | <p>1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。</p> <p>2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。</p>         | <p>1. 利用學會的羽球技能，進行一場比賽。</p> <p>2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | 無                                    |
| 第 17 週 | <p>壹、健康新世界<br/>四. 知己知彼</p>             | 1 | <p>健體-E-A1</p>             | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>   | <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p>   | <p>1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。</p> <p>2. 能發覺自己具備的特質。</p> <p>3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。</p> | <p>◆透過自我、同學及家人的觀察，由外表至內在一步步認識自己、探索自我，進而肯定自己。</p>                | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【生涯規劃教育】<br/>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> |
|        | <p>貳、運動我最行<br/>十一、功夫小將領</p>            | 2 | <p>健體-E-C1</p>             | <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人</p>   | <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p>  | <p>1. 能主動參與龍蝦運動的練</p>   | <p>1. 能主動參與龍蝦運動的練</p>   | <p>觀察評量<br/>口頭評</p>                    | 無                                    |



|        |                    |   |         |   |  |  |  |   |   |
|--------|--------------------|---|---------|---|--|--|--|---|---|
|        |                    |   |         | <p>動作技能的正確性。</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-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>習，並樂於嘗試。</p> <p>2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。</p> <p>3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。</p> <p>4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。</p> <p>5. 認識安全的運動學習場域。</p> | <p>習，並樂於嘗試。</p> <p>2. 學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。</p> <p>3. 練習移動步法，讓重心保持穩定。</p> <p>4. 能選擇安全的場地練習柔道動作。</p> | <p>量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>                |   |
| 第 18 週 | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>                           | <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。</p> <p>2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的</p>  | <p>◆透過自我、同學及家人的觀察，由外表至內在一步步認識自己、探索自我，進</p>   | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> |

|                                |   |                    |  |  |  |  |                              |  |  |
|--------------------------------|---|--------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|--|
|                                |   |                    |  |  |  | 自己。<br>3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。   | 而肯定自己。                       |  |  |
| 貳、運動我最行<br>十一、功夫小將領<br>十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2<br>健體-E-C1 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<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。 | Bd-II-2 技擊基本動作。<br>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 1. 學習欣賞柔道比賽,善盡觀賞者角色責任。<br>2. 嘗試欣賞多元技擊性運動,學習選手對運動的堅持與尊重。<br>3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。<br>4. 辨別戲水時的危險情境,並學會游泳的安全技能。 | 1. 認識臺灣柔壇第一人連珍玲。<br>2. 認識柔道英雄楊勇緯。<br>3. 能選擇安全的戲水場域。<br>4. 具備戶外戲水的安全知識。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。<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 19 週 | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</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>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>   | <p>1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。</p> <p>2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。</p> <p>3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。</p> | <p>1. 引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。</p> <p>2. 引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面<br/>有進步，並往更好的自己努力。</p> | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。   |
|        | 貳、運動我最行<br>十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p>                                      | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> | <p>1. 練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>2. 學會做出漂浮後站起的動作。</p> <p>3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動</p>            | <p>1. 選擇合適的游泳裝備。</p> <p>2. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。</p>                                      | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<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。 |

|        |                    |   |         |  |   |  |  |  |  |
|--------|--------------------|---|---------|--|---|--|--|--|--|
|        |                    |   |         |  |   | 作。   |  |  |  |
| 第 20 週 | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 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。 | 1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。<br>2. 能了解自己的特質，並持續發展。<br>3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。<br>4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。 | 1. 引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。<br>2. 引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面<br>有進步，並往更好的自己努力。 | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核<br>態度評<br>量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。   |
|        | 貳、運動我最行<br>十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<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。                 | Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。                           | ◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。   | 1. 學會打水前進的動作。<br>2. 進行打水接力比賽。  | 觀察評<br>量<br>口頭評<br>量<br>行為檢<br>核             | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  | 態 度 評<br>量 | 域休閒活動的知識與技<br>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。