

## 彰化縣和美鎮大嘉國民小學 111 學年度第一學期四年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
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> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				

融入之重大議題	<p><b>【安全教育】</b> 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。</p> <p><b>【戶外教育】</b> 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><b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【環境教育】</b> 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。</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 1 週	壹、健康元氣站 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方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p><b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。</p> <p><b>【戶外教育】</b> 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，</p>

							認識生活環境（自然或人為）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 2 週	壹、健康元氣站 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
第 3 週	壹、健康元氣站 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 方法。 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。	Ba-II-1 居家、交通及 戶外環境的潛在危機與 安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	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-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。 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-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢 測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 4 週	壹、健康元氣站 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

				2b-II-1 遵守健康的生活規範。	全須知。	態度評量	【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）。
	貳、揪團來運動 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 5 週	壹、健康元氣站 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第 6 週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	2	健體-E-A1 健體-E-B3 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。 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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。  【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第 7 週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第 8 週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 9 週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到



					Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。		傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 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 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 10 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知

				<p>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>	庭與校園的健康信念。		<p>道如何尋求救助的管道。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p>	2	健體-E-A2	<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>	Bd-II-2 技擊基本動作。	<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
第 11 週	壹、健康元氣站	1	健體-E-A2	2a-II-1 覺察健康	Db-II-3 身體自	觀察評量	<b>【性別平等教育】</b>

	三. 嘩嘩！別越界			受到個人、家庭、學校等因素之影響。	主權及其危害之防範與求助策略。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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 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。 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 12 週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界	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。 3a-II-1 演練基本	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】

				的健康技能。	及朋友良好溝通與相處的技巧。		生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 13 週	壹、健康元氣站 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第 14 週	壹、健康元氣站 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 15 週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				<p>互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
第 16 週	<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>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</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><b>【環境教育】</b></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。 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.歡樂棒球</p> <p>十一.功夫小子養成班</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>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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</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 17 週	<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</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物</p>

				<p>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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		態度評量	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。
	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p>	2	健體-E-A2	<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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<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
第 18 週	<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>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>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>十一. 功夫小子養成班</p>	2	健體-E-A2	<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>	Bd-II-1 武術基本動作。	<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

				4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第 19 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	2	健體-E-C3	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 20 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 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。 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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。



				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。			
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 21 週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 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。 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。 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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【環境教育】</b> 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。

	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
--	---------------------	---	---------	---	----------------------	------------------------------	---

## 彰化縣和美鎮大嘉國民小學 111 學年度第二學期四年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
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>				
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-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>				

融入之重大議題	<p><b>【安全教育】</b> 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p><b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 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> 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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>
---------	--

課程架構

教學進度	教學進度	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 1 週	壹、健康新世界 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	<b>【安全教育】</b> 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注

						態度評量	意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 2 週	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	健體-E-A3	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 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。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動

							能力。
第 3 週	壹、健康新世界 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 4 週	壹、健康新世界 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適

							當避難行為。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 5 週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	健體-E-A3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 6 週	壹、健康新世界 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。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心

						行為檢核 態度評量	的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	健體-E-B3 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。 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。	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 7 週	壹、健康新世界 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	健體-E-C2	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 8 週	壹、健康新世界 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理



							面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	健體-E-C2	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 9 週	壹、健康新世界 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。 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。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	健體-E-C2	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-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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 10 週	壹、健康新世界 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。 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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 11 週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	健體-E-A1	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 12 週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 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 九、武術高手	2	健體-E-A1	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	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

				覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		態度評量	
第 13 週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 健體-E-C1	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【家庭教育】</b> 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 九、武術高手	2	健體-E-A1	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。 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。 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 14 週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 健體-E-C1	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【家庭教育】</b> 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 十、羽球同樂	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭	Ab-II-1 體適能活動。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				策略。	關係攻防概念。		
第 15 週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 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 十、羽球同樂	2	健體-E-A1 健體-E-C2	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 16 週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 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 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第 17 週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	健體-E-C1	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-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。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 18 週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第 19 週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基 本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能， 因應不同的生活情境。	Fa-II-1 自我價值提升的原 則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好 溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興 趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2	1d-II-1 認識動作技能概念與動 作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知 識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性 游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視 水域安全。 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 20 週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1	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-2 展現促進健康的行為。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興 趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視 水域安全。 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。

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】