

彰化縣立 靜修 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 (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"> 1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 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。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 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。 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。 12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 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。 14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。 15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 | | | | |
| 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。

融入之重大議題

【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 | | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|--------------------|--|---|------------------------------|--|
| | | | | 題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 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 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------|--|--|---|--|
| | | | | <p>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> | | | |
| 第 3 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>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</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> | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | <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（自然或人為）。</p> |
| | <p>貳、揪團來運動</p> <p>五. 跳躍精靈</p> <p>六. 健康體適能</p> | 2 | <p>健體-E-A1</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-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>Ab-II-1 體適能活動。</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>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>【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 | 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 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 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|---|-------------------------------|--|---|------------------------------|---|
| | | | | 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。 | 自我檢測方法。 | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| 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。 | 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。 |

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|---|-------------------------------|---|--------------------------------------|---|--|
| | | | | <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> | | | |
| 第 7 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>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能。</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>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</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</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> |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|--------------------|--|--|------------------------------|---|
| | | | | 身體活動的感覺。 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傷 |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--------------------|--|---|------------------------------|--|
| | | | | | Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | | 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、學校等因素之影響。 | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|--------|----------------------|---|---------|---|--------------------------|---|--------------------------------|
| | | | | <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> | 信念。 | | 【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 | <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 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。 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身 |

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------|---|--------------------|--|--|------------------------------|--|
| | | | | | 略。 | 態度評量 | 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 | 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. 囉囉！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. 囉囉！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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體 |

| | | | | | | | |
|--------|----------------------|---|---------|---|--|------------------------------|--|
| | | | | | 好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 態度評量 | 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. 嘩嘩！別越界 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 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 16 週 | 壹、健康元氣站 四.我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 | 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.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班 | 2 | 健體-E-A2 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-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。 4c-II-2 了解個人 體適能與基本運動 能力表現。 | Bd-II-1 武術基 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 17 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。 | 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。 | | | |
| | 貳、揪團來運動 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。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 第 18 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。 | 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 十一. 功夫小子養成班 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 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 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。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物 |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--------------------|--|--|------------------------------|---|
| | | | | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 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。 |
| | 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。 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 | 【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 | 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 | 觀察評量 口頭評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--------------------|--|--|------------------------------|--|
| | | | | 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。 | 接。 | 行為檢核 態度評量 | |
| 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 | 【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 | 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 |

彰化縣立 靜修 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 (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"> 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 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。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 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。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。 | | | | |
| 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> | | | | | |
| <p>融入之重大議題</p> | <p>【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。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 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>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>【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。</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 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。 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。 | 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 |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|--|------------------------------|---|
| | | | | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | | | 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 |
| | 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。 |
| 第 5 週 | 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 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 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 | 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---------|---|---|------------------------------|---|
| | | | | | | 態度評量 | 【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 | 【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 | 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 | 【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 | 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策 | 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 |

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|--------------------|--|---|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | 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。 |