

彰化縣縣立永靖國民小學 112 學年度第一學期四年級健體(分科版)領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 四年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|--------|---|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | |
| 重大議題融入 | 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 | | | | |

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

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---------|---|---|------------------|--|
| | | | | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> | 量與家庭飲食型態。 | | |
| 第二週 | 第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家 | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作 觀察 發表 | |
| 第三週 | 第一單元食在有營養 第二課認識營養素 | 1 | 健體-E-A2 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> | <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> | 發表 實作 | |
| 第三週 | 第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家 | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作 發表 運動撲滿 | |
| 第四週 | 第一單元食在有營養 第二課認識營養素 | 1 | 健體-E-A2 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 | 發表 實作 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---------|--|--|-------------|-----------------------------|
| | | | | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | | |
| 第四週 | 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第五週 | 第一單元食在有營養 第三課聰明選食物 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 發表實作 | |
| 第五週 | 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第六週 | 第一單元食在有營養 第三課聰明選食物 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 實作 總結性評量 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|---------|--|--|------------|----------------------------------|
| 第六週 | 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表實作運動撲滿 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第七週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 發表實作 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第七週 | 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作發表實作 | |
| 第八週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 實作演練 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---------|--|-------------------------------|--------|----------------------------------|
| | | | | 情境。 | | | |
| 第八週 | 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作發表實作 | |
| 第九週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 演練實作 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第九週 | 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作觀察發表 | |
| 第十週 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 演練實作 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生 |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-------------------------------|---|---|-------------------|-------------------------------------|
| | | | | <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> | | | 活中簡單的問題。 |
| 第十週 | <p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第一課跑動活力躍</p> | 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>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p>操作發表實作運動撲滿</p> | |
| 第十一週 | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第三課向菸、酒、檳榔說不</p> | 1 | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B1</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> | <p>演練實作</p> | 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 |
| 第十一週 | <p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第二課健康體適能</p> | 2 | 健體-E-A3 | <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> | <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> | <p>操作實作</p> | 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境 |

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

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|---------|--|---|--------------|---|
| 第十三週 | 第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷 | 1 | 健體-E-A2 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 實作發表 | 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十三週 | 第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練 | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 操作發表 | |
| 第十四週 | 第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷 | 1 | 健體-E-A2 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 演練實作 | 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十四週 | 第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練 | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 操作發表 運動撲滿 | |
| 第十五週 | 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表實作 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十五週 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身 | 2 | 健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 操作發表 | |

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

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|---------|---|---|----------|---|
| | | | | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | | |
| 第十八週 | 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 發表 實作 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十八週 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 操作 發表 | 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第十九週 | 第三單元熱與火的危機 第三課火場應變 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 演練 實作 | |
| 第十九週 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 操作 發表 | 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從 |

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

| | | | | | | | |
|------|----------------------|---|---------|---|----------------------|--------------|--|
| | | | | 技能。 | | | |
| 第廿一週 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 操作發表 運動撲滿 | |

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立永靖國民小學 112 學年度第二學期四年級健體(分科版)領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 四年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節。 |
|--------|---|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | |
| 重大議題融入 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 | | | | |

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

課程架構

| 教學進度 | 教學單元/主題名稱 | 節數 | 領域核心素養 | 學習重點 | | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|------|----------------------|----|--------------------|--|--|------------------|--------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 | 第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒 | 1 | 健體-E-A2 健體-E-B1 | 3b-II-1 透過模仿學習， 表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表 現基本的人際溝通互動 技能。 | Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的 原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良 好溝通與相處的技巧。 | 問答 實作 自評 | |
| 第一週 | 第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的 動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體 活動。 | Ha-II-1 網／牆性球類 運動相關的拋接球、持 拍控球、擊球及拍擊 球、傳接球之時間、空 間及人與人、人與球關 係攻防概念。 | 操作 發表 | |
| 第二週 | 第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒 | 1 | 健體-E-A2 健體-E-B1 | 3b-II-1 透過模仿學習， 表現基本的自我調適技 能。 3b-II-2 能於引導下，表 現基本的人際溝通互動 技能。 | Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的 原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良 好溝通與相處的技巧。 | 問答 演練 | |
| 第二週 | 第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的 動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 | Ha-II-1 網／牆性球類 運動相關的拋接球、持 拍控球、擊球及拍擊 球、傳接球之時間、空 | 操作 發表 運動撲滿 | |

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

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|--------------------|---|--|----------------|----|
| | | | | 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 與人、人與球關係攻防概念。 | | 則。 |
| 第五週 | 第一單元迎向青春 第二課青春你我他 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 問答 | |
| 第五週 | 第四單元球來球往 第三課球球來襲 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表 觀察運動撲滿 | |
| 第六週 | 第一單元迎向青春 第二課青春你我他 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 實作演練 | |
| 第六週 | 第四單元球來球往 第四課攻閃交手 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 操作發表 運動撲滿 | |

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

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------------------|---|---|----------|--|
| | | | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | | |
| 第九週 | 第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 3a-II-2 能於生活中獨立 操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及 戶外環境的潛在危機與 安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。 | 演練 發表 | 【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。 |
| 第九週 | 第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活 動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 | Cb-II-3 奧林匹克運動 會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。 | 操作 發表 | |
| 第十週 | 第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生 活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 3a-II-2 能於生活中獨立 操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及 戶外環境的潛在危機與 安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基 本技巧。 | 實作 演練 | 【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。 |
| 第十週 | 第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活 動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 | Cb-II-3 奧林匹克運動 會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。 | 操作 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|---------|--|--|------|---|
| 第十一週 | 第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 發表演練 | 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十一週 | 第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 問答操作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十二週 | 第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 實作演練 | 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十二週 | 第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的 | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 發表實作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |

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

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|---------|--|---------------------------|--------------|--|
| | | | | <p>樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | 作。 | | |
| 第十五週 | 第三單元健康方程式 第一課呼吸系統 | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 問答 | |
| 第十五週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木 | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 操作發表 | |
| 第十六週 | 第三單元健康方程式 第一課呼吸系統 | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 演練自評 | |
| 第十六週 | 第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木 | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 操作發表 運動撲滿 | |

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

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

備註：

- 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。