

彰化縣芳苑鄉建新國民小學 112 學年度第一學期四年級健康與體育領域（部定課程）

| 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> <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>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> | | | | |

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 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。 | 1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊 | 1. 能了解戶外教學出發前的準備事項。 2. 能了解乘坐遊覽車的安全注意事項及逃生要領，並熟悉 | 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）。 |

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|--------------------|--|-----------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | | | | | 覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | 逃生設備的使用方式。 | | |
| | 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。 | 1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。 | 1. 搭配節奏完成跳的動作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活動。 4. 努力練習立定跳遠的動作。 | 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。 | 1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。 2. 能認識戶外教學必備物品的功能。 | ◆能了解戶外教學出發前的準備事項。 | 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 | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳 | 1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合 | 1. 努力練習立定跳遠的動作。 2. 完成助跑 | 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>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> | 與行進間投擲的遊戲。 | <p>作練習完成活動。</p> <p>3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。</p> | 跨跳障礙物。 | | |
| 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>1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生素領並演練。</p> <p>2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> | <p>◆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。</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（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</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</p> | <p>1. 找到自己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</p> | <p>1. 找出適合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</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>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> | 的遊戲。 | <p>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> | 體適能的重要性。 | | 安 E6 了解自己的身體。 |
| 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> | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | <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>3. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>4. 能知道注意安全的重要性。</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遵守的安全規則及其重要性。</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（自然或人為）。</p> |

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|---------|--|--|--|--|------------------------------|--|
| | 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。 | 1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 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。 2. 了解坐姿體前彎的測驗方式。 | 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。 | 1. 能認識簡易急救包的內容物及功能 2. 能將戶外教學所學知識應用在生活中。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。 | 1. 認識簡易急救包的基基本內容。 2. 學習簡易的外傷處理方法並演練，以便日後運用於日常生活中。 | 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 | Ab-II-1 體適能活動。 | 1. 透過遊戲完成身體伸 | ◆了解坐姿體前彎與仰 | 觀察評量 口頭評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常 |

| | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|---|-------------------------------|--|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | | 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-2 體適能自我檢測方法。 | 展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 | 臥起坐的測驗方式。 | 行為檢核 態度評量 | 生活應該注意的安全。 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。 | 1. 能認識檳榔對健康的危害。 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。 2. 認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。 | 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 | 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。 | 1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參 | 1. 了解仰臥起坐的測驗方式。 2. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|--|-----------------|
| | | | | <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>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>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>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>與和諧人際關係。</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|--|-----------------|

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|----------------------------|--|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 第 7 週 | <p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳</p> | 1 | <p>健體-E-A2 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>1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。</p> | <p>◆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。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【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。</p> |
| | <p>貳、揪團來運動 七. 舞力四射</p> | 2 | <p>健體-E-B3 健體-E-C2</p> | <p>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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 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。 4. 能表現出聯合性、協</p> | <p>◆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>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|--------------------|--|--|---|--|------------------------------|---|
| | | | | | | 調性的動作技能。 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。 | | | |
| 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。 | ◆能認識菸對健康的危害。 | ◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。 | 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 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習,並與他人友善互動、合作 | 1. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 2. 能利用課後時間與家人、朋友一 | 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>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>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> | 同創作。 | | |
| 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>1. 能覺察生活周遭於害的環境。</p> <p>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。</p> <p>3. 能認識室內、室外全</p> | <p>1. 了解一手、二手、三手菸的差異。</p> <p>2. 能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行</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> |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--------------------|--|---|---|--|------------------------------|--|
| | | | | | | 面禁菸的場所。 | 日常活動，維護自己與他人健康。 | | 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。 | 1.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2.能主動參與身體活動防護的概念。 3.能主動參與身體防護的動作練習。 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。 2.能做出立姿前撲護身倒法。 | 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 | 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 | 1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳 | 1.能落實拒絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。 | 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>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> | 健康信念。 | <p>椰的行為。</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>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> | | 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| <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</p> | Bd-II-2 技擊基本動作。 | <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>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</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> | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|--------------------|--|--|---|--|------------------------------|--|
| | | | | 的身體活動。 | | | | | |
| 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略。 | 1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 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。 | 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。 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。 | 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 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。 | 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。 | 1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4. 完成單手 | 1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 3. 順暢完成單手擊球動作。 4. 順暢完成雙手控球動作。 | 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。 | | 連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。 | | | |
| 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。 | 1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 | 1. 探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。 | 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。 | 1. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。 | 1. 可以完成擊反彈球的動作。 2. 可以完成對牆接擊球的動作。 | 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. 嘩嘩！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-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 1. 能知道受到侵犯時的求助方法。 2. 能透過演 | 1. 透過情境探討，了解到受到侵犯時要勇敢求 | 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。 |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|----------------|--|--|---|--|---|--------------------------------|
| | | | | <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>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>3.能知道與同學溝通互動時的技巧。</p> <p>4.能與同學良好的溝通、互動。</p> | <p>助。</p> <p>2. 透過演練，知道保護身體的方法。</p> | | <p>【生命教育】 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 | <p>健體-E-C2</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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</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.能自拋自接低手擊球動作。</p> <p>2.和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。</p> <p>3.和同學合作完成移位擊球。</p> <p>4.和他人合作進行排球遊戲。</p> <p>5.比賽中展現相關排球技巧。</p> | <p>1.可以完成自拋自擊的動作。</p> <p>2.可以完成你拋我接的動作。</p> <p>3.能和他合作進行排球遊戲。</p> <p>4.於比賽中展現相關排球技巧。</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>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 第14週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嘩嘩！別越界</p> | 1 | <p>健體-E-A2</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的</p> | <p>Db-II-2 性別角色刻板現象</p> | <p>1.能知道性別刻板印象</p> | <p>◆能知道性別刻板印象</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> | <p>【性別平等教育】 性E4 認識身體</p> |

| | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|---|---------|---|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | | 健康技能和生活技能。 | 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。 | 有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 能知道自己的特質。 | 的例子並了解每個人都 有權利選擇自己喜歡的事情。 | 行為檢核 態度評量 | 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術的正確性。 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。 | 1. 能描述自己或同學動作技術的正確性。 2. 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。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。 | 1. 能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。 2. 能正確做出低手、肩 上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。 | 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。 | Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 | 1. 能知道尊 重個人特 質，可以破 | ◆能學習尊 重個人特 質，進而破 | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------|--|---|---|---|------------------------------|------|------------------------------------|
| | | | | 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。 | 助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 除性別刻板印象。 2. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。 | 除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。 | 態度評量 | 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術的正確性。 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。 | 1. 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。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等 | 1. 將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 2. 能與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|--------------------|---|---|--|--|------------------------------|--|
| | | | | | | 動作，並應用於比賽中。 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 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。 | 1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。 | ◆能知道什麼是適度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。 | 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 | Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 | 1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 了解武術禮節及基本手勢動作。 | 1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習樂 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|---|-------------------------------|--|-----------------------|---|--|---|---|
| | | | | <p>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>3. 學會基本樁步的動作。</p> <p>4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p> | <p>樂棒球運動，養成運動的好習慣。</p> <p>4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。</p> <p>5. 讓學童學會基本樁步的要領。</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> | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | <p>1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p> | <p>◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。</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 | <p>健體-E-A2</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</p> | Bd-II-1 武術基本動作。 | <p>1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。</p> | <p>1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動</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 |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|--------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | | 的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | | 2.能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3.能知道動作要領並有方法的練習動作。 4.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。 | 能增進體適能。 2.讓學童學會武術基本拳掌動作。 3.藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。 | | |
| 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。 | 1.能認識生活中的塑膠製品。 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 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 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身 | 1.讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。 2.能用愉快 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | | 律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | 體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 | 的心情認真參與並完成考驗活動。 | | |
| 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。 | 1. 能認識不同的減塑妙招。 2. 能在生活中實踐減塑行為。 3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。 | ◆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。 | 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。 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2. 能主動參 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--------------------|---|--|--|---|------------------------------|---|
| | | | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | 與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 | 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。 2. 能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。 3. 能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。 | | |
| 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 | 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。 | 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 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。 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 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。 |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--------------------|--|--|--|--|------------------------------|---|
| | | | | 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。 | 1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4. 能知道提升體適能的方法及益處。 | 1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。 2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 | 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 | 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。 | 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3. 能記錄自 | 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。 2. 能擬定方 | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------|--|---|---|---|---|----------|----------------|
| | | | | <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> | |

彰化縣芳苑鄉建新國民小學 112 學年度第二學期四年級健康與體育領域（部定課程）

| 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> | | | | |
| 融入之重大議題 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> | | | | |

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。

【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 E4 認識自己的特質與興趣。

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

【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。

【家庭教育】

家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

【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。

課程架構

| 教學進度 | 教學進度 | 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、防颱風措施及逃生避難基本技巧。 | 1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能了解 | ◆認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並 | 觀察評 量 口頭評 量 行為檢 | 【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】 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------------|--|----------------------------|---|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | | | <p>颱風災情影響我們的生活及健康。</p> <p>3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。</p> <p>4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。</p> | <p>運用資訊產品獲取颱風資訊。</p> | <p>核態度評量</p> | <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |
| <p>貳、運動我最行 五、飛盤真好玩</p> | 2 | <p>健體-E-A1</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> | <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> | <p>1. 能了解飛盤運動。</p> <p>2. 能了解飛盤的種類。</p> <p>3. 了解自己及同學動作技能的正確性</p> <p>4. 能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>5. 能了解如何利用</p> | <p>1. 了解飛盤的種類。</p> <p>2. 熟悉飛盤的大小，運用反手握、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> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------|---|--|
| | | | | | | 反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。 | | | |
| 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。 | 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。 | ◆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。 | 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。 | 1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。 2. 能將飛盤擲中指定的位 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【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。 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|--|--|-----------------------------------|------------------------------|---|
| | | | | | | 正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。 | 置。 | 態度評量 | 【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。 | ◆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。 | 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。 | 1.能學習並表現出指定動作。 2.專注觀賞他人的動作表 | 1.能完成飛盤接力遊戲。 2.能選擇適當的休閒運動場所來玩飛 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評 | 【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】 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|---|-------------------|
| | | | <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>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>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> | 量 | 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
|--|--|--|---|--|--|---|---|-------------------|

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---|---|------------------------------|--|--|------------------------------|---|--|
| | | | | | | 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 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。 | 1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 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。 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 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。 | 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 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。 2. 能學會〈木鞋舞〉。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 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 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</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 口頭評量 行為檢核 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>居家防災整備的注意事項。</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> | | | |
| <p>貳、運動我最行 六、歡樂土風舞</p> | 2 | <p>健體-E-B3 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</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</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--------------------|---|--|---|-------------------------------|------------------------------|---|
| | | | | | | 出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 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。 | 舞)的舞蹈動作，快樂跳舞。 | | |
| 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。 | 1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 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，知道自己正在成長。 | 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。 | 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 | 1. 能確實利用身體各部位做出流暢性 | 1. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 | 觀察評量 口頭評量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|---------|--|--|--|--|-------------------------------|--|
| | | | | <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>之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>1b-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>2. 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> <p>3. 能於活動中展現出足球相關動作。</p> | <p>2. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，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> | <p>行為檢核 態度評量</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>◆介紹青春期，引導學童了解每個人的發育速度及進入</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</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> |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|--|---|---|--|------------------------------|------|--|
| | | | | | | 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。 | 青春期的時間都不同。 | 態度評量 | |
| 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。 | 1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他一人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概 | 1. 於活動中展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 和他人合作練習各種踢傳球動作。 4. 於活動中順暢的完成踢傳球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---------|---|---|---|--|------------------------------|---|
| | | | | | | 念。 | | | |
| 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。 | ◆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。 | 1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 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。 2. 於活動中表現足球基本技巧。 3. 知道球王梅西的故事。 4. 討論如何正向面對困難。 | 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。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 能知道月經及夢 | 1. 認識青春期男、 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|---|-----------------------|---|--|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| | | | | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 | 遺的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時,能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。 | 女生殖器官的基本功能與差異。 2. 學習生殖器官的清潔與保健方法。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 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。 | 1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側 | 1. 能和同學一起合作進行活動。 2. 能在活動中體驗單腳抬跨的動作。 3. 知道側抬跨跳動作要領。 4. 順暢完成側抬跨 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--|---|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | | | | 抬跨跳動作。 | 跳動作。 | | |
| 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。 | 1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 | 1. 了解運動的重要性質，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。 2. 知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。 | 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。 | 1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑 | 1. 知道側抬跨跳動作要領。 2. 順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會運用不同起跳腳完成闖關。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|---------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | <p>的動作。</p> <p>4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。</p> <p>5. 能完成剪式跳高的落墊動作。</p> | <p>4. 知道剪式跳高的動作要領。</p> <p>5. 能做出剪式跳高助跑及空中動作。</p> <p>6. 知道如何完成落墊動作。</p> | | |
| 第 11 週 | 壹、健康新世界 二、逗陣來長大 | 1 | 健體-E-A1 | <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> | <p>1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。</p> <p>2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</p> <p>3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。</p> | <p>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。</p> <p>2. 知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。</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> |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| | <p>貳、運動我最行</p> <p>八、跳高小子</p> <p>九、武術高手</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>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>Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>1.能完成剪式跳高。</p> <p>2.能和人合作完成個人紀錄。</p> <p>3.了解拳、掌手勢的動作及應用。</p> <p>4.學會創意武術動作。</p> <p>5.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p> | <p>1.知道如何完成空中動作。</p> <p>2.可以順暢的進行剪式跳高。</p> <p>3.和他人合作完成個人紀錄。</p> <p>4.能學會武術基本拳掌動作。</p> <p>5.能發揮創意，讓武術招式變化無窮。</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 |
| 第 12 週 | <p>壹、健康新世界</p> <p>三.消費停看聽</p> | 1 | <p>健體-E-B2</p> <p>健體-E-C1</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> | <p>1.能了解什麼是必要、需要和想要。</p> <p>2.能知道正確的消費觀念。</p> <p>3.能藉由</p> | <p>◆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</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>【家庭教育】</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--------------------|--|-----------------------|--|--|------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | 日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。 | 合理的能力範圍內進行消費行為。 | | |
| | 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覺。 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。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 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。 2. 知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 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。 | 1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方 | ◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 | 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。 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|--|-----------------|---|--|---|---|--|
| | | | | | | 式對健康的影響。 | | | |
| 貳、運動我最行 九、武術高手 | 2 | 健體-E-A1 | <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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>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> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | Bd-II-1 武術基本動作。 | <p>1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。</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>4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。</p> <p>5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動</p> | <p>1. 能將學會武術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>3. 引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。</p> <p>4. 能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。</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 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | | 作。 | | | |
| 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。 | 1. 能了解 消費時應 兼顧「安 全、健康、 營養、衛 生」的原 則。 2. 能辨別 購買加熱 食品時需 考量的項 目。 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 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 和競爭策略。 | 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。 2. 學會正 確的握拍 | 1. 能正確 做出各種 繩梯的動 作。 2. 能學會 正確的握 拍方法及 持球動作 技能。 | 觀察評 量 口頭評 量 行為檢 核 態度評 量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---|-----------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | <p>及持球方式。</p> <p>3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。</p> <p>4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。</p> | <p>3. 學會正確的握拍動作及向上擊球動作。</p> <p>4. 利用向上擊球動作完成接龍擊球活動。</p> | | |
| 第 15 週 | 壹、健康新世界 三. 消費停看聽 | 1 | <p>健體-E-B2</p> <p>健體-E-C1</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>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | <p>1. 能知道日常生活中的消費陷阱。</p> <p>2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。</p> <p>3. 能於生活中落實安全消費的行為。</p> | <p>◆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。</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>【家庭教育】</p> <p>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 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。 | 1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 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。 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 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。 | ◆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 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。 | 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。 | 1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 | 1. 利用學會的羽球技能，進行一場比賽。 2. 能遵守柔道運動 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---------|--|---|--|---|------------------------------|------------------------------|
| | | | | 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。 | | 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。 | 的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。 | 量 | |
| 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。 | 1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 | ◆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。 | 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。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 | 1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確 | 1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 學習自然體立姿，做好 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|---------|---|--|--|--|---|---|
| | | | | 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>的防護動作。</p> <p>3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的的基本姿勢。</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>攻守有利的的基本姿勢。</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> | | |
| 第 18 週 | 壹、健康新世界 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，了解家人眼中的自己。</p> <p>3. 能發覺</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</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> |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|--------------------|--|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | | | | 家人的陪伴與支持的重要性。 | | | |
| | 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 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。 | 1. 學習欣賞柔道比賽,善盡觀賞者角色責任。 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。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 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。 2. 認識柔道英雄楊勇緯。 3. 能選擇安全的戲水場域。 4. 具備戶外戲水的安全知識。 | 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 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的方法。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。 | 1. 能分享與家人溝 | 1. 引導學童透過與 | 觀察評量 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|----------------|---|--|---|--|--|--|-------------|
| | | | | <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-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>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>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，發覺自己哪些方面有所進步，並往更好的自己努力。</p> | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>與興趣。</p> |
| <p>貳、運動我最行</p> <p>十二、水中蛟龍</p> | <p>2</p> | <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>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作。</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> | <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>【海洋教育】</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> | |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 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。 | 1. 能透過 經驗與分 享，發覺自 己的進步 與提升。 2. 能了解 自己的特 質，並持續 發展。 3. 能記錄 自己成長 的經驗，體 認成長的 事實。 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。 2. 引導學 童綜合以 上學習， 發覺自己 哪些方面 有進步， 並往更好 的自己努 力。 | 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。 | ◆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。 2. 進行打 水接力比 賽。 | 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。 |