#### 彰化縣伸港鄉新港國民小學 114 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、與趣和動機,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	南一版	實施年級	四	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
本		(班級/組別)	Ø	<b>教字即数</b>	安地(0)即,本字别共(00)即
課程目標	<ol> <li>2. 3. 4. 能能能能能能能能能能能能能能能能了能主能的力。</li> <li>3. 4. 6. 7. 8. 10. 11. 12. 能能到於做</li> <li>14. 12. 13. 13. 14. 15. 14. 15. 16. 16. 16. 16. 16. 16. 16. 16. 16. 16</li></ol>	一大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	<ul><li>色害。</li><li>高在。</li><li>合子。</li><li>人上適、作利</li><li>廣遠自小表成</li><li>廣遠自小表成球</li><li>中心。</li><li>。</li><li>。</li><li>別低主動</li><li>要</li><li>以外</li><li>以外</li></ul>	< 平及路線軌跡 カ、樂於嘗試白 F。	亦的動作探索與創作。 內學習態度。
		战武祸的福品及巫华勤 173 战扯鈴的淵源以及發展,立		5術。	
領域核	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。
心素養				, ,,	·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。 ,,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。

健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動,並與團隊成員合作,促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。

#### 【安全教育】

安 E2 了解危機與安全。

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

安 E6 了解自己的身體。

#### 【戶外教育】

戶 El 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	教學單元	历出去	學習重點					51、光昭
度	/主題名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題 內容重點
<i>tt</i> 1	壹、健康	健體	1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交通	1. 能知道戶外	1. 能了解戶外	觀察評量	【安全教育】
第1週	元氣站	-E-A1	康生活的方法。	及戶外環境的潛在	教學前準備物	教學出發前的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	一. 户外		2a-II-2 注意健康問	危機與安全須知。	品的原因	準備事項。	行為檢核	全。

# 融入之重大議題

	教學安全		題所帶來的威脅感與		2. 能了解專心	2. 能了解乘坐	態度評量	【戶外教育】
	行		嚴重性。		觀賞逃生影片	遊覽車的安全		户 El 善用教室外、
					的重要性	注意事項及逃		户外及校外教學,認
					3. 能認識遊覽	生要領,並熟		識生活環境(自然或
					車安全設備的	悉逃生設備的		人為)。
					所在位置及使	使用方式。		
					用方式。			
		健體	1c-II-1 認識身體活	Ga-II-1 跑、跳與行	1. 能敏捷有效	1. 搭配節奏完	觀察評量	【品德教育】
		-E-A1	動的動作技能。	進間投擲的遊戲。	的完成跳躍動	成跳的動作。	口頭評量	品E3 溝通合作與和
		健體	3c-II-1 表現聯合性		作。	2. 有效敏捷的	行為檢核	諧人際關係。
	貳、揪團	-E-C2	動作技能。		2. 學習立定跳	完成跳呼拉圈	態度評量	
	東、		3c-II-2 透過身體活		遠的動作。	活動。		
	五.跳躍		動,探索運動潛能與			3. 和同學完成		
	五. 姚雌精靈		表現正確的身體活			跳躍列車活		
	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /		動。			動。		
						4. 努力練習立		
						定跳遠的動		
						作。		
		健體	1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交通	1. 能知道戶外	1. 能了解戶外	觀察評量	【安全教育】
		-E-A1	康生活的方法。	及戶外環境的潛在	教學前準備物	教學出發前的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康		2a-II-2 注意健康問	危機與安全須知。	品的原因	準備事項。	行為檢核	全。
	五年		題所帶來的威脅感與		2. 能了解專心	2. 能了解乘坐	態度評量	【戶外教育】
第2週	一. 戶外		嚴重性。		觀賞逃生影片	遊覽車的安全		户 El 善用教室外、
	教學安全				的重要性	注意事項及逃		户外及校外教學,認
	行				3. 能認識遊覽	生要領,並熟		識生活環境(自然或
	1,1				車安全設備的	悉逃生設備的		人為)。
					所在位置及使	使用方式。		
					用方式。			

		健體	1c-II-1 認識身體活	Ga-II-1 跑、跳與行	1. 能敏捷有效	1. 搭配節奏完	觀察評量	【品德教育】
		-E-A1	動的動作技能。	進間投擲的遊戲。	的完成跳躍動	成跳的動作。	口頭評量	品E3 溝通合作與和
		健體	3c-II-1 表現聯合性		作。	2. 有效敏捷的	行為檢核	諧人際關係。
		-E-C2	動作技能。		2. 學習立定跳		態度評量	and a solid livid livid
	貳、揪團		3c-II-2 透過身體活		遠的動作。	活動。	13211	
	來運動		動,探索運動潛能與			3. 和同學完成		
	五. 跳躍		表現正確的身體活			跳躍列車活		
	精靈		動。			動。		
						4. 努力練習立		
						定跳遠的動		
						作。		
		健體	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-1 居家、交通	1. 能分辨戶外	◆能了解戶外	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康 元氣站	-E-A1	境中適用的健康技能	及戶外環境的潛在	教學適合帶的	教學出發前的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			和生活技能。	危機與安全須知。	物品。	準備事項。	行為檢核	全。
					2. 能認識戶外		態度評量	【戶外教育】
	一. 戶外				教學必備物品			户 E1 善用教室外、
	教學安全				的功能。			户外及校外教學,認
	行							識生活環境(自然或
								人為)。
第3週		健體	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-2 體適能自	1. 活動中展現	1. 努力練習立	觀察評量	【品德教育】
		-E-A1	動的動作技能。	我檢測方法。	立定跳遠的技	定跳遠的動	口頭評量	品E3 溝通合作與和
	<b>+</b> 21 H	健體	ld-II-1 認識動作技	Ga-II-1 跑、跳與行	巧。	作。	行為檢核	諧人際關係。
	貳、揪團	-E-C2	能概念與動作練習的	進間投擲的遊戲。	2. 和他人合作	2. 完成助跑跨	態度評量	
	來運動		策略。		練習完成活動。	跳障礙物。		
	五. 跳躍		2c-II-3 表現主動參		3. 順暢的進行			
	精靈		與、樂於嘗試的學習		助跑跨跳障礙			
			態度。		物。			
			3c-II-1 表現聯合性					

		健 體	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。 1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交通	1. 能知道遊覽	◆了解遊覽車	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康 元.戶外 教行	1年 項豆 -E-A1	用B-11-2 了解從建健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-11-1 居家、交通及户外環境的潛在危機與安全須知。	1. 車的逃失等。 2. 車所所用方式 選出	●的逃生路線 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	既 口 行 態度評量 核量	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)。
第4週	貳來五精六體縣 數理 康 健能	健體 -E-A1 健體 -E-C2	Ic-II-1 認識身體活動作技能表常數應 2d-II-3 數應 2d-II-1 數數學 數數學 數數學 數數學 數數學 數數學 數數學 數數學 數數學 數數	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 跑節 2. 以 3. 遠 4. 能要 5. 體 6. 閒時找起奏能求完動能對性描活了體,到跳。努進成作了身。述動解能身自距 力步墊。解體 參的參活體已離 練。上 體的 與感與動需已難 學 强 跳 適重 身覺休 異助與 習 跳 適重 身覺休 異	1.找起奏的。 2.以 3. 適性 3. 適性 要	觀口行態解頭為實格評檢評人	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活 應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

					的能力。			
					7. 認識體適能			
					檢測項目。			
		健體	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-1 居家、交通		1. 藉由情境探	觀察評量	【安全教育】
		-E-A1	境中適用的健康技能	及戶外環境的潛在	教學時的參觀	討,辨別潛在	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			和生活技能。	危機與安全須知。	規定。	的危機及處理	行為檢核	全。
	壹、健康		2b-II-1 遵守健康的		2. 能知道戶外	的方式。	態度評量	【戶外教育】
	元氣站		生活規範。		教學場所可能	2. 能知道參觀		户 El 善用教室外、
	一. 戶外				潛藏的危險。	農場時要遵守		户外及校外教學,認
	教學安全				3. 能知道遇到	的安全規則及		識生活環境(自然或
	行				危機時的處理	其重要性。		人為)。
					方式。			
					4. 能知道注意			
第5週					安全的重要性。			
, -		健體	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	1. 認識體適能	1. 了解立定跳	觀察評量	【安全教育】
		-E-A1	動的動作技能。	動。	檢測項目。	遠與800 公尺	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			1d-II-2 描述自己或	Ab-II-2 體適能自	2. 透過簡單暖	跑走的檢測方	行為檢核	應該注意的安全。
	<b>計 四国</b>		他人動作技能的正確	我檢測方法。	身活動,伸展身	式。	態度評量	安 E6 了解自己的身
	貳、揪團		性。		體。	2. 了解坐姿體		體。
	來運動		2d-II-1 描述參與身		3. 會了解自己	前彎的測驗方		
	六. 健康		體活動的感覺。		及同學動作技	式。		
	體適能		3c-II-1 表現聯合性		能的正確性。			
			動作技能。		4. 學習如何透			
					過球來協助身			
					體伸展活動。			
怂 C \m	壹、健康	健體	1b-II-1 認識健康技	Ba-II-1 居家、交通	1. 能認識簡易	1. 認識簡易急	觀察評量	【安全教育】
第6週	元氣站	-E-A1	能和生活技能對健康	及戶外環境的潛在	急救包的內容	救包的基本內	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	一. 户外		維護的重要性。	危機與安全須知。	物及功能	容。	行為檢核	全。

	教學安全		3a-II-1 演練基本的	Ba-II-2 灼燙傷、出	2. 能將戶外教	2. 學習簡易的	態度評量	【戶外教育】
	行		健康技能。	血、扭傷的急救處理		外傷處理方法		户 El 善用教室外、
			4a-II-2 展現促進健	方法。	應用在生活中。	並演練,以便		户外及校外教學,認
			康的行為。		3. 能知道小傷	日後運用於日		識生活環境(自然或
					口的正確處理	常生活中。		人為)。
					方法並演練。			
		健體	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	1. 透過遊戲完	◆了解坐姿體	觀察評量	【安全教育】
		-E-A1	動的動作技能。	動。	成身體伸展活	前彎與仰臥起	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			1d-II-2 描述自己或	Ab-II-2 體適能自	動。	坐的測驗方	行為檢核	應該注意的安全。
	貳、揪團		他人動作技能的正確	我檢測方法。	2. 能學習並表	式。	態度評量	安 E6 了解自己的身
	來運動		性。		現出指定動作。			<b>贈</b> 。
	六.健康		2d-II-1 描述參與身		3. 專注觀賞他			
	體適能		體活動的感覺。		人的動作表現。			
			3c-II-1 表現聯合性		4. 能完成測試			
			動作技能。		身體肌耐力動			
					作。			
		健體	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	1. 能認識檳榔	1. 了解嚼檳榔	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	對健康的危害。	除了對身體健	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	健體	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	2. 能了解檳榔	康造成危害,	行為檢核	公平、不合理、違反
	五 足 足	-E-C1			對生活及環境	也可能形成不	態度評量	規則和健康受到傷
	二. 遠離				的不良影響。	雅的外觀。		害等經驗,並知道如
第7週	一. 巡 <sup>™</sup> 菸酒檳					2. 認識嚼檳榔		何尋求救助的管道。
	7、101月					對人際關係及		【品德教育】
						環境的不良影		品E2 自尊尊人與自
						響。		<mark>愛愛人。</mark>
	貳、揪團	健體	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-2 體適能自	1. 能說出自己	1. 了解仰臥起	觀察評量	【安全教育】
	來運動	-E-A1	動的動作技能。	我檢測方法。	參與活動練習	坐的測驗方	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	六. 健康	健體	2c-II-2 表現增進團	Ib-II-1 音樂律動	的感覺。	式。	行為檢核	應該注意的安全。

	體適能	-E-B3	隊合作、友善的互動	與模仿性創作舞蹈。	2. 能訂出提高	2. 了解平時如	態度評量	安 E6 了解自己的身
	七. 舞力	健體	行為。		體適能的運動	何制訂計畫,		體。
	四射	-E-C2	2c-II-3 表現主動參		計畫。	持之以恆,養		【品德教育】
			與、樂於嘗試的學習		3. 能認真參與	成運動好習		品 E3 溝通合作與和
			態度。		活動。	慣。		諧人際關係。
			2d-II-1 描述參與身		4. 能了解並說	3. 利用身體各		
			體活動的感覺。		出身體活動的	部位做出模仿		
			3c-II-1 表現聯合性		方法和運用。	及自行創作的		
			動作技能。		5. 能認真參與	肢體動作表		
			4c-II-1 了解影響運		練習,並和他人	現。		
			動參與的因素,選擇		一同創作舞蹈			
			提高體適能的運動計		動作。			
			畫與資源。		6. 能確實利用			
			4c-II-2 了解個人體		身體各部位做			
			適能與基本運動能力		出模仿及自行			
			表現。		創作的肢體動			
					作表現。			
					7. 能表現出聯			
					合性、協調性的			
					動作技能。			
					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。			
第8週	壹、健康	健體	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	1. 能認識酒精	◆從日常生活	觀察評量	【人權教育】
	元氣站	-E-A2	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	對健康的危害。	保健觀念著	口頭評量	人 E7 認識生活中不

二. 遠離	健體	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	2. 能認識酒精	手,向學童說	行為檢核	公平、不合理、違反
菸酒檳	-E-C1			對行為的影響。	明酒精對身體	態度評量	規則和健康受到傷
					健康的危害、		害等經驗,並知道如
					學習拒酒的方		何尋求救助的管道。
					式,以及能對		【品德教育】
					家人倡導拒酒		品 E2 自尊尊人與自
					的方式及重要		愛愛人。
					性。		
	健體	1c-II-1 認識身體活	Ib-II-1 音樂律動	1. 能了解並說	◆利用身體各	觀察評量	【品德教育】
	-Е-ВЗ	動的動作技能。	與模仿性創作舞蹈。	出身體活動的	部位做出模仿	口頭評量	品E3 溝通合作與和
	健體	1d-II-2 描述自己或		方法和運用。	及自行創作的	行為檢核	<mark>諧人際關係。</mark>
	-E-C2	他人動作技能的正確		2. 能認真參與	肢體動作表	態度評量	
		性。		練習,並和他人	現。		
		2c-II-2 表現增進團		一同創作舞蹈			
		隊合作、友善的互動		動作。			
		行為。		3. 能確實利用			
貳、揪團		2c-II-3 表現主動參		身體各部位做			
來運動		與、樂於嘗試的學習		出模仿及自行			
七. 舞力		態度。		創作的肢體動			
四射		2d-II-1 描述參與身		作表現。			
		體活動的感覺。		4. 能表現出聯			
		3c-II-1 表現聯合性		合性、協調性的			
		動作技能。		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。			
		健體	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	◆能認識菸對	◆了解吸菸對	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	健康的危害。	身體健康的危	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	+ /+ +	健體	嚴重性。	危害與拒絕技巧。		害及認識菸內	行為檢核	公平、不合理、違反
	壹、健康	-E-C1		Bb-II-3 無菸家庭		的有害物質。	態度評量	規則和健康受到傷
	元氣站			與校園的健康信念。				害等經驗,並知道如
	二. 遠離							何尋求救助的管道。
	菸酒檳							【品德教育】
								品E2 自尊尊人與自
								<b>愛愛人。</b>
		健體	1c-II-1 認識身體活	Ib-II-1 音樂律動	1. 能了解並說	1. 利用身體各	觀察評量	【品德教育】
		-E-B3	動的動作技能。	與模仿性創作舞蹈。	出肢體活動的	部位做出模仿	口頭評量	品E3 溝通合作與和
		健體	2c-II-2 表現增進團		方法和運用。	及自行創作的	行為檢核	<mark>諧人際關係。</mark>
第 9 週		-E-C2	隊合作、友善的互動		2. 能認真參與	肢體動作表	態度評量	
- 東 9 - <b>週</b>			行為。		練習,並與他人	現。		
			2c-II-3 表現主動參		友善互動、合作	2. 能利用課後		
			與、樂於嘗試的學習		完成任務表現。	時間與家人、		
	貳、揪團		態度。		3. 能確實利用	朋友一同創		
	來運動		2d-II-1 描述參與身		身體各部位做	作。		
	七. 舞力		體活動的感覺。		出模仿及自行			
	四射		3c-II-1 表現聯合性		創作的肢體動			
			動作技能。		作表現。			
					4. 能表現出聯			
					合性、協調性的			
					動作技能。			
					5. 能確實完成			
					空間元素中身			
					體造型、大小、			

					古从少五刀叫			
					高低水平及路			
					線軌跡的動作			
					探索與創作。			
		健體	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	1. 能覺察生活	1. 了解一手、	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	周遭菸害的環	二手、三手菸	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	健體	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	境。	的差異。	行為檢核	公平、不合理、違反
		-E-C1		Bb-II-3 無菸家庭	2. 能了解倡導	2. 能夠辨識無	態度評量	規則和健康受到傷
	元氣站			與校園的健康信念。	無菸環境的重	菸場所,進而		害等經驗,並知道如
	二. 遠離				要性。	選擇無菸場所		何尋求救助的管道。
	菸酒檳				3. 能認識室	進行日常活		【品德教育】
					內、室外全面禁	動,維護自己		品E2 自尊尊人與自
					菸的場所。	與他人健康。		<mark>愛愛人。</mark>
		健體	1c-II-2 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本	1. 能意識辨別	1. 向前撲倒	觀察評量	無
		-E-A2	動的傷害和防護概念	動作。	身體重要器官	時,可以利用	口頭評量	
th 10 m			ld-II-1 認識動作技		部位防護的概	俯臥姿勢來保	行為檢核	
第 10 週			能概念與動作練習的		念。	護身體。	態度評量	
			策略。		2. 能主動參與	2. 能做出立姿		
			2c-II-3 表現主動參		身體活動防護	前撲護身倒		
	貳、揪團		與、樂於嘗試的學習		的概念。	法。		
	來運動		態度。		3. 能主動參與			
	八. 我是		2d-II-1 描述參與身		身體防護的動			
	小勇士		體活動的感覺。		作練習。			
			3c-II-1 表現聯合性		4. 能表現出聯			
			動作技能。					
			3c-II-2 透過身體活		-			
					·			
					•			
			動。					
第 10 週	來運動 八. 我是		動信II-1 線 動信II-1 線 動信II-1 線 動物 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影 電影		身部念 2. 身的 3. 身作體 6	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	口頭評量行為檢核	

		健體	1b-II-2 辨別生活情	Bb-II-2 吸菸、喝	1. 能演練拒絕	1. 能落實拒絕	觀察評量	【人權教育】
		) E-A2	境中適用的健康技能	酒、嚼檳榔對健康的	1. 贴供然投經   菸、酒、檳榔的	T. 肥浴貝担把   菸、酒、檳榔	<ul><li>一般祭計里</li><li>一口頭評量</li></ul>	
								人 E7 認識生活中不
		健體 E C1	和生活技能。	危害與拒絕技巧。	方式。	的行為,並能	行為檢核	公平、不合理、違反
		-E-C1	2a-II-1 覺察健康受	Bb-II-3 無菸家庭	2. 能落實並倡	於日常生活倡	態度評量	規則和健康受到傷
			到個人、家庭、學校	與校園的健康信念。	導拒絕菸、酒、	導無菸環境的		害等經驗,並知道如
			等因素之影響。		檳榔的行為。	重要性。		何尋求救助的管道。
	壹、健康		2b-II-1 遵守健康的		3. 能知道戒除	2. 能在家庭、		【品德教育】
	元氣站		生活規範。		菸、酒、檳榔帶	校園中倡議拒		品E2 自尊尊人與自
	二. 遠離		3b-II-2 能於引導		來的好處。	絕菸、酒、檳		<mark>愛愛人。</mark>
	菸酒檳		下,表現基本的人際		4. 能遵守拒絕	榔的概念,達		
			溝通互動技能。		菸、酒、檳榔的	到促進健康行		
			4a-II-2 展現促進健		規範。	動的目的。		
			康的行為。		5. 能覺察菸、			
第11週			4b-II-1 清楚說明個		酒、檳榔對自己			
			人對促進健康的立		與他人的危害。			
			場。					
		健體	1c-II-2 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本	1. 能意識辨別	1. 學會翻滾是	觀察評量	無
		-E-A2	動的傷害和防護概念	動作。	身體重要部位	一種保護自己	口頭評量	
			1d-II-1 認識動作技		防護的概念。	的好方法。	行為檢核	
			能概念與動作練習的		2. 能主動參與	2. 能做出左右	態度評量	
	貳、揪團		策略。		身體防護的翻	迴旋翻滾、前		
	來運動		2c-II-3 表現主動參		滾動作練習。	迴轉倒法。		
	八. 我是		與、樂於嘗試的學習		3. 能表現出聯			
	小勇士		態度。		合性動作,完成			
	·		3c-II-1 表現聯合性		護身迴旋倒法			
			動作技能。		動作。			
			3c-II-2 透過身體活					
			動,探索運動潛能與					

		表現正確的身體活					
	<b>健</b>	, ,	Dh-II-3 身體自主	1 能莊山唐培	1 透過情培的	期奴評昌	【性別平等教育】
			• • •				性 E4 認識身體界
	-E-AZ						
h		寺因素之影響。 	<b>與</b> 求助   東略。				限與尊重他人的身
						態度評量	體自主權。
							【生命教育】
三. 嗶				知道在人際互	2. 從遊戲中分		生 E2 理解人的身
嗶!別越				動中必須遵守	辨每個人身體		體與心理面向。
界				身體界線。	界限之異同,		
					並知道在人際		
					互動中須遵守		
					身體界線。		
	健體	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本	1. 能意識辨別	1. 學會翻滾是	觀察評量	【品德教育】
	-E-A2	動的動作技能。	動作。	身體重要部位	一種保護自己	口頭評量	品E3 溝通合作與和
	健體	1c-II-2 認識身體活	Ha-II-1 網/ 牆性	防護的概念。	的好方法。	行為檢核	諧人際關係。
	-E-C2	動的傷害和防護概念	球類運動相關的拋	2. 能主動參與	2. 能做出左右	態度評量	
<b></b> 並		1d-II-1 認識動作技	接球、持拍控球、擊	身體防護的翻	迴旋翻滾、前		
		能概念與動作練習的	球及拍擊球、傳接球	滾動作練習。	迴轉倒法。		
·		策略。	之時間、空間及人與	3. 能表現出聯	3. 順暢完成單		
		2c-II-3 表現主動參	人、人與球關係攻防	合性動作,完成	手擊球動作。		
•		與、樂於嘗試的學習	概念。	護身迴旋倒法	4. 順暢完成雙		
		態度。		動作。	手控球動作。		
小子		3c-II-1 表現聯合性		4. 完成單手連			
		動作技能。		續擊球。			
		3c-II-2 透過身體活		5. 能完成雙手			
		動,探索運動潛能與		控球的動作。			
		元三·嗶界	-E-A2       到個人、家庭、學校等因素之影響。         壹、健康元三.嗶       1c-II-1 認識身體活動的動作技能。         -E-A2       動的動作技能。         健體 -E-C2       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。與動作練習的策略。         文C-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	數。  (建體 2a-II-1 覺察健康受 2b-II-3 身體自主 權及其危害之防範 等因素之影響。  (建體 7-E-A2 對個人、家庭、學校 等因素之影響。  (建體 7-E-A2 對的動作技能。 1c-II-2 認識身體活 對的傷害和防護概念 Id-II-1 認識動作技	## Db-II-3 身體自主	##	使體

			動。					
		健體	2a-II-1 覺察健康受	Db-II-3 身體自主	1. 能知道身體	1. 探討身體界	觀察評量	【性別平等教育 】
		-E-A2	到個人、家庭、學校	權及其危害之防範	界線被越界	線被越界時,	口頭評量	性 E4 認識身體界限
	壹、健康		等因素之影響。	與求助策略。	時,身體可能產	身體可能產生	行為檢核	與尊重他人的身體
	元氣站		3a-II-1 演練基本的	Fa-II-2 與家人及	生的反應。	的反應。	態度評量	自主權。
	三. 嗶		健康技能。	朋友良好溝通與相	2. 能清楚、適當	2. 透過演練,		【生命教育】
	嗶!別越			處的技巧。	的表達自己的	知道如何清		生 E2 理解人的身
	界				身體界線。	楚、適當的表		體與心理面向。
						達自己的身體		
第13週						界線。		
		健體	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/ 牆性	1. 正確完成低	1. 可以完成擊	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	能概念與動作練習的	球類運動相關的拋	手接擊球的動	反彈球的動	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、揪團		策略。	接球、持拍控球、擊	作。	作。	行為檢核	諧人際關係。
	來運動		3c-II-1 表現聯合性	球及拍擊球、傳接球	2. 能運用低手	2. 可以完成對	態度評量	
	九. 排球		動作技能。	之時間、空間及人與	動作完成擊反	牆接擊球的動		
	小子		3c-II-2 透過身體活	人、人與球關係攻防	彈球。	作。		
	1.1		動,探索運動潛能與	概念。	3. 能運用低手			
			表現正確的身體活		動作完成對牆			
			動。		擊球。			
		健體	1b-II-2 辨別生活情	Db-II-3 身體自主	1. 能知道受到	1. 透過情境探	觀察評量	【性別平等教育】
		-E-A2	境中適用的健康技能	權及其危害之防範	侵犯時的求助	討,了解受到	口頭評量	性 E4 認識身體界限
	壹、健康		和生活技能。	與求助策略。	方法。	侵犯時要勇敢	行為檢核	與尊重他人的身體
第 14 週	元氣站		2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-2 與家人及	2. 能透過演	求助。	態度評量	自主權。
和日型	三. 嗶		到個人、家庭、學校	朋友良好溝通與相	練,做出拒絕侵	2. 透過演練,		【生命教育】 生 E2
	嗶!別越		等因素之影響。	處的技巧。	犯身體的行為。	知道保護身體		理解人的身體與心
	界		3a-II-1 演練基本的		3. 能知道與同	的方法。		理面向。
			健康技能。		學溝通互動時			
					的技巧。			

					4. 能與同學良			
					好的溝通、互			
					動。			
		人士 丽曲	O- II 9 丰田上和 A	II_ II 1 /m / 미늄 니	, ,	1 7 11 2 1 4	抽放坏目	【口比拟去】
		健體 B G G	2c-II-3 表現主動參	Ha-II-1 網/ 牆性	1. 能自拋自接	1. 可以完成自	觀察評量	【品德教育】
		-E-C2	與、樂於嘗試的學習	球類運動相關的拋	低手擊球動作。	拋自擊的動	口頭評量	品E3 溝通合作與和
			態度。	接球、持拍控球、擊	2. 和同學合作	作。	行為檢核	<mark>諧人際關係。</mark>
			3c-II-1 表現聯合性	球及拍擊球、傳接球	完成你拋我接	2. 可以完成你	態度評量	
	貳、揪團		動作技能。	之時間、空間及人與	低手擊球動作。	拋我接的動		
	來運動		3d-II-1 運用動作技	人、人與球關係攻防	3. 和同學合作	作。		
	九. 排球		能的練習策略。	概念。	完成移位擊球。	3. 能和他人合		
	小子				4. 和他人合作	作進行排球遊		
					進行排球遊戲。	戲。		
					5. 比賽中展現	4. 於比賽中展		
					相關排球技巧。	現相關排球技		
						巧。		
		健體	1b-II-2 辨別生活情	Db-II-2 性別角色	1. 能知道性別	◆能知道性別	觀察評量	【性別平等教育】
		-E-A2	境中適用的健康技能	刻板現象並與不同	刻板印象有哪	刻板印象的例	口頭評量	性 E4 認識身體界限
	壹、健康		和生活技能。	性別者之良好互動。	些例子。	子並了解每個	行為檢核	與尊重他人的身體
	元氣站			Fa-II-2 與家人及	2. 能知道每個	人都有權利選	態度評量	自主權。
	三. 嗶			朋友良好溝通與相	人都有權利選	擇自己喜歡的		【生命教育】 生 E2
<i>k</i> k 15 ym	嗶!別越			處的技巧。	擇自己喜歡的	事情。		理解人的身體與心
第 15 週	界				事情。			理面向。
					3. 能知道自己			
					的特質。			
	貳、揪團	健體	1d-II-2 描述自己或	Hd-II-1 守備/ 跑	1. 能描述自己	1. 能做出正確	觀察評量	無
	來運動	-E-C2	他人動作技能的正確	分性球類運動相關	或同學動作技	的打擊動作要	口頭評量	
	十. 歡樂		性。	的抛接球、傳接球、	能的正確性。	領並應用於活	行為檢核	
	棒球		2c-II-2 表現增進團	擊球、踢球、跑動踩	2. 能做出樂樂	動中。	態度評量	

			隊合作、友善的互動	壘之時間、空間及人	棒球的基本動	2. 能正確做出		
			行為。	與人、人與球關係攻	作,如傳接球、			
			11 200	防概念。	打擊及跑壘等	反彈球的傳球		
				17/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/	到 章 及 些 至 守 動 作 , 並 應 用	動作 及平飛		
					於比賽中。	球、滾地球、		
					3. 能做出接平			
					飛球、滾地球、	動作。		
					高飛球的動作。			
		健體	la-II-2 了解促進健	Db-II-3 身體自主	1. 能知道尊重	◆能學習尊重	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康	-E-A2	康生活的方法。	權及其危害之防範	個人特質,可以	個人特質,進	口頭評量	性 E4 認識身體界限
	元氣站		1b-II-2 辨別生活情	與求助策略。	破除性別刻板	而破除性別刻	行為檢核	與尊重他人的身體
	三. 嗶		境中適用的健康技能	Fa-II-2 與家人及	印象。	板印象,建立	態度評量	自主權。
	二· # 嗶!別越		和生活技能。	朋友良好溝通與相	2. 能透過遊	你好我也好的		【生命教育】 生 E2
			4b-II-1 清楚說明個	處的技巧。	戲,分辨人際互	人際關係。		理解人的身體與心
	界		人對促進健康的立		動時的正確方			理面向。
			場。		法。			
		健體	1d-II-2 描述自己或	Hd-II-1 守備/ 跑	1. 能做出樂樂	1. 將所學的傳	觀察評量	無
第 16 週		-Е-С2	他人動作技能的正確	分性球類運動相關	棒球的基本動	接球、打擊及	口頭評量	
			性。	的抛接球、傳接球、	作,如傳接球、	跑壘等基本動	行為檢核	
			2c-II-2 表現增進團	擊球、踢球、跑動踩	打擊及跑壘等	作,並應用於	態度評量	
	貳、揪團		隊合作、友善的互動	壘之時間、空間及人	動作,並應用於	比賽中。		
	來運動		行為。	與人、人與球關係攻	比賽中。	2. 能與他人合		
	十. 歡樂		3d-II-2 運用遊戲的	   防概念。	2. 能努力練習	作,討論戰		
			合作和競爭策略。			術、分配任		
	., ,							
						•		
	來運動 十. 歡樂 棒球			與人、人與球關係攻 防概念。	比賽中。 2. 能努力合 作,計學 作, 分配任務,學 等 人 分配與 分 作 等 的 人 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	作,討論戰 術、分配任 務,學會溝通		

		I		T T	Γ	T		
					3. 能做出樂樂			
					棒球的基本動			
					作,如傳接球、			
					打擊及跑壘等			
					動作,並應用			
					於比賽中。			
					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。			
		健體	la-II-2 了解促進健	Eb-II-1 健康安全	1. 能認識無包	◆能知道什麼	觀察評量	【環境教育】
		-E-A1	康生活的方法。	消費的訊息與方法。	裝、適度包裝及	是適度包裝,	口頭評量	環 E5 覺知人類的生
	壹、健康	健體			過度包裝的定	並了解過度包	行為檢核	活型態對其他生物
	元氣站	-E-C1			義。	裝對環境的影	態度評量	與生態系的衝擊。
	四. 我愛				2. 能覺察過度	響。		環 E15 覺知能資源
	地球				包裝可能產生			過度利用會導致環
					的資源浪費與			境汙染與資源耗竭
<b>た 17 xm</b>					對環境的影響。			的問題。
第 17 週		健體	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-1 武術基本	1. 能利用課餘	1. 培養運動欣	觀察評量	無
	貳、揪團	-E-A2	動的動作技能。	動作。	時間邀請同學	賞能力,充實	口頭評量	
	來運動	健體	2c-II-3 表現主動參	Cb-II-4 社區運動	或家人進行棒	運動參與的體	行為檢核	
	十. 歡樂	-E-C2	與、樂於嘗試的學習	活動空間與場域。	壘球的運動。	驗。	態度評量	
	棒球		態度。		2. 了解武術禮	2. 完成活力存		
	十一. 功		2d-II-2 表現觀賞者		節及基本手勢	摺。		
	夫小子養		的角色和責任。		動作。	3. 利用課餘時		
	成班		2d-II-3 參與並欣賞		3. 學會基本樁	間練習樂樂棒		
			多元性身體活動。		步的動作。	球運動,養成		

		I		T			I	1
			4c-II-2 了解個人體		4. 能專注欣賞	運動的好習		
			適能與基本運動能力		並主動學習他	慣。		
			表現。		人優良動作表	4. 讓學童了解		
					現。	武術禮貌精神		
						並產生興趣。		
						5. 讓學童學會		
						基本樁步的要		
						領。		
		健體	2a-II-1 覺察健康受	Eb-II-1 健康安全	1. 能認識塑化	◆能了解塑化	觀察評量	【環境教育】
		-E-A1	到個人、家庭、學校	消費的訊息與方法。	劑進入人體的	劑進入人體的	口頭評量	環 E5 覺知人類的生
		健體	等因素之影響。		途徑。	途徑及對身體	行為檢核	活型態對其他生物
	壹、健康	-Е-С1	2a-II-2 注意健康問		2. 能覺察塑化	健康的危害。	態度評量	與生態系的衝擊。
	元氣站		題所帶來的威脅感與		劑對身體健康			環 E15 覺知能資源
	四. 我愛		嚴重性。		的危害。			過度利用會導致環
	地球		2b-II-2 願意改善個		3. 能認識減少			境汙染與資源耗竭
			人的健康習慣。		塑化劑進入人			的問題。
			4a-II-2 展現促進健		體的方法,並採			
第 18 週			康的行為。		取行動。			
		健體	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-1 武術基本	1. 能在活動中	1. 讓學童對武	觀察評量	無
		-E-A2	動的動作技能。	動作。	知道武術基本	術運動的起源	口頭評量	
	貳、揪團		2c-II-3 表現主動參		椿步連續動作	有基本認識,	行為檢核	
	東		與、樂於嘗試的學習		要領。	並了解武術運	態度評量	
	十一. 功		態度。		2. 能靈活操作	動能增進體適		
	夫小子養		3d-II-1 運用動作技		身體,認真做出	能。		
	大小丁食 成班		能的練習策略。		各種武術動作。	2. 讓學童學會		
	双功				3. 能知道動作	武術基本拳掌		
					要領並有方法	動作。		
					的練習動作。	3. 藉由遊戲可		

					4. 認真做出各 種武術動作,並 和他人一同合 作完成遊戲。	以讓武術練習更有趣。		_
	壹、健康 元氣站 四.我愛 地球	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 成的影響。	◆ 生活的場 中 世 明 中 世 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	觀察評量口行為檢評量	【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
第 19 週		健體 -E-A2	2c-II-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習	Bd-II-1 武術基本 動作。	1. 能專注學習並主動嘗試克	的危害。 1. 讓學童將學 會的武術基本	觀察評量口頭評量	境汙染與資源耗竭 的問題。 無
	貳、揪團 來運動 十一. 功		態度。 3c-II-1 表現聯合性 動作技能。 4d-II-1 培養規律運		服困難完成武 術動作。 2. 能應用身體 方面的協調能	拳掌動作順暢 的應用出來。 2. 能用愉快的 心情認真參與	行為檢核 態度評量	
	夫小子養 成班		動的習慣並分享身體活動的益處。		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。	並完成考驗活動。		
第 20 週	壹、健康 元氣站 四.我愛 地球	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	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	◆能了解生活 中可以減塑結生 方式,連結生 活中如何減塑 並能說明自己	觀察評量 口為檢 語度評量	【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

	的生活情境。		廣實踐減塑行	的立場,進而		過度利用會導致環
			為的立場。	影響家人一起		境汙染與資源耗竭
			4. 能設計愛地	參與減塑的行		的問題。
			球的標語並繪	動。		
			製圖案。			
健體	ld-II-1 認識動作技	Ic-II-1 民俗運動	1. 能認識扯鈴	1. 藉由觀賞臺	觀察評量	無
-E-C3	能概念與動作練習的	基本動作與串接。	的淵源以及發	灣之光「世界	口頭評量	
	策略。		展,並欣賞扯鈴	扯鈴冠軍林韋	行為檢核	
	2c-II-3 表現主動參		表演藝術。	良」的比賽影	態度評量	
	與、樂於嘗試的學習		2. 能主動參與	片,了解扯鈴		
	態度。		各項練習及遊	運動在世界各		
	3c-II-1 表現聯合性		戲,表現積極的	國發展的現		
貳、揪團	動作技能。		學習態度。	況,進而發現		
來運動			3. 能做出各項	本土民俗文化		
十二. 旋			扯鈴動作,並應	之美。		
轉之美			用於展演活動	2. 能了解扯鈴		
			中。	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。		

### 彰化縣 伸港鄉 新港國民小學 114 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、與趣和動機,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(57)節
課程目標	12. 能了解拳、掌 13. 能學會羽球運	時震殖的物「質及各本容手動體的來器成行安,接部技,勢的具減臨官長為全並住位巧並動技備災時的及,、持動做表順作巧防整的基身分健續作出現暢及及備機避本體辨康發,流於的應比姿	離功清需、展並陽舌完用賽態步龍潔要營。利性動成。規的縣與情、養 用的之相 則技不 難土中關 ,能 與此 中關 ,能 與 與 數 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	消費的行為。 身體反應。 作及肢體表情。 作。 羽球技能。 危險狀況時,保護身	體重要部位。

	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。
領域核心素養	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。
	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-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。
	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。

#### 【安全教育】

安El 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。

#### 【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。

## 融入之重大議題

#### 【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 El 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。

#### 

		健體	2a-II-1 覺察健	Ba-II-3 防	1. 能認識颱風可能	◆認識颱風發生的時	觀察評量	【安全教育】
		-E-A3	康受到個人、家	火、防震、防颱	造成的災害。	節及可能帶來的災	口頭評量	安E1 了解安全
			庭、學校等因素	措施及逃生避	2. 能了解颱風災情	害,並運用資訊產品	行為檢核	教育。
	壹、健康新		之影響。	難基本技巧。	影響我們的生活及	獲取颱風資訊。	態度評量	安 E4 探討日常
	世界				健康。			生活應該注意的
	一. 風搖地				3. 能運用資訊產品			安全。
	動				獲取颱風資訊。			【防災教育】
					4. 能判讀颱風路徑			防 E5 不同災害
					預測圖資訊。			發生時的適當避
								難行為。
第1週		健體	1c-II-1 認識身	Ce-II-1 其他	1. 能了解飛盤運動。	1. 了解飛盤的種類。	觀察評量	【人權教育】
<b>第1型</b>		-E-A1	體活動的動作技	休閒運動基本	2. 能了解飛盤的種	2. 熟悉飛盤的大小,	口頭評量	人 E5 欣賞、包
			能。	技能。	類。	運用反手握、正手握	行為檢核	容個別差異並尊
			1d-II-1 認識動		3. 了解自己及同學	來投擲飛盤。	態度評量	重自己與他人的
			作技能概念與動		動作技能的正確性	3. 能做出上手接、下		權利。
	貳、運動我		作練習的策略。		4. 能運用飛盤做出	手接、雙手夾接的接		人 E8 了解兒童
	最行工业如本				指定動作。	飛盤動作。		對遊戲權利的需
	五、飛盤真 好玩				5. 能了解如何利用			求。
					反手握、正手握投擲			【生涯規劃教
					飛盤。			育】
					6. 能了解如何利用			涯 E7 培養良好
					上手接、下手接、雙			的人際互動能
					手夾接來接住飛盤。			カ。

第2週

春節放假一週

	壹 <b>、</b> 健康新 世界	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。
	一. 風搖地動							大全。 【防災教育】 防 E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。
		健體	2c-II-3 表現主	Ce-II-1 其他	1. 能學習並表現出	1. 能完成飛盤接力遊	觀察評量	【人權教育】
		-E-A1	動參與、樂於嘗	休閒運動基本	指定動作。	戲。	口頭評量	人 E5 欣賞、包
		健體	試的學習態度。	技能。	2. 專注觀賞他人的	2. 能選擇適當的休閒	行為檢核	容個別差異並尊
第 3 週		-E-B3	3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂	動作表現。	運動場所來玩飛盤。	態度評量	重自己與他人的
		健體	合性動作技能。	律動與模仿性	3. 能完成飛盤接力	3. 描述音樂律動性,		權利。
		-E-C2	3c-II-2 透過身	創作舞蹈。	賽。	認識模仿創作的技能		人 E8 了解兒童
	貳、運動我		體活動,探索運		4. 了解影響運動參	概念及練習的策略。		對遊戲權利的需
	最行		動潛能與表現正		與的因素。	4. 能主動參與,並樂		求。
	五、飛盤真		確的身體活動。		5. 會自己選擇適當	於嘗試創作舞蹈。		【生涯規劃教
	好玩		3d-II-1 運用動		的休閒運動。			育】
	六、歡樂土 風舞		作技能的練習策		6. 能認識具國家特			涯 E7 培養良好
	)到 9年		略。		色民俗的土風舞,並			的人際互動能
			4c-II-1 了解影		學習著用身體語言			カ。
			響運動參與的因		與人互動。			
			素,選擇提高體		7. 能描述音樂律動			
			適能的運動計畫		性,認識模仿創作的			
			與資源。		技能概念及練習的			
			4d-II-1 培養規		策略。			

			ali and a same a					
			律運動的習慣並		8. 能主動參與,並樂			
			分享身體活動的		於嘗試創作舞蹈			
			益處。		四、善盡觀賞者的責			
					任與角色,能與他人			
					進行回饋。			
		健體	1b-II-2 辨別生	Ba-II-3 防	1. 能演練並熟悉地	1. 熟練地震來臨時的	觀察評量	【安全教育】
		-E-A3	活情境中適用的	火、防震、防颱	震來臨時的避難步	避難步驟。	口頭評量	安E1 了解安全
			健康技能和生活	措施及逃生避	縣。	2. 引導學童認識地震	行為檢核	教育。
	壹、健康新		技能。	難基本技巧。	2. 能在不同的場域	引發的嚴重災害,並	態度評量	安 E4 探討日常
	世界		3a-II-1 演練基		中操作防震避難動	學習在不同的場域中		生活應該注意的
	一. 風搖地		本的健康技能。		作。	避難。		安全。
	動							【防災教育】
								防 E5 不同災害
								發生時的適當避
								難行為。
第 4 週		健體	1d-II-1 認識動	Ib-II-2 土風	1. 能認識具國家特	1. 能認識不同國家的	觀察評量	無
<b></b>		-Е-ВЗ	作技能概念與動	舞遊戲。	色民俗的土風舞。	土風舞民情。	口頭評量	
		健體	作練習的策略。		2. 能認真參與練	2. 能學會〈木鞋舞〉。	行為檢核	
		-E-C2	2d-II-2 表現觀		習,並和他人友善互		態度評量	
			賞者的角色和責		動,學習土風舞動			
	貳、運動我		任。		作。			
	最行		3c-II-2 透過身		3. 能確實利用身體			
	六、歡樂土 風舞		體活動,探索運		各部位做出流暢性			
	)虫(9年		動潛能與表現正		的土風舞動作及肢			
			確的身體活動。		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。			
		健體	3b-II-3 運用基	Ba-II-3 防	1. 能了解獲取地震	◆學習地震減災整備	觀察評量	【安全教育】
		-E-A3	本的生活技能,	火、防震、防颱	預警訊息的方法。	方法,並能夠實際與	口頭評量	安El 了解安全
			因應不同的生活	措施及逃生避	2. 能認識緊急避難	家人共同討論、檢視	行為檢核	教育。
			情境。	難基本技巧。	包的內容及功能。	家中的防震工作。	態度評量	安 E4 探討日常
	壹、健康新		4a-II-2 展現促		3. 能了解居家防災			生活應該注意的
	世界		進健康的行為。		整備的注意事項。			安全。
	一. 風搖地				4. 能與家人共同討			【防災教育】
	動				論並進行防颱、防震			防 E5 不同災害
					準備。			發生時的適當避
					5. 明白地震避難掩			難行為。
					護動作對自己健康			
第 5 週					的重要性。			
おり週		健體	1d-II-1 認識動	Ib-II-2 土風	1. 能認識具國家特	1. 能利用課後時間與	觀察評量	無
		-E-B3	作技能概念與動	舞遊戲。	色民俗的土風舞。	家人、朋友一起跳〈木	口頭評量	
		健體	作練習的策略。		2. 能認真參與練	鞋舞〉。	行為檢核	
		-E-C2	2c-II-2 表現增		習,並和他人友善互	2. 能懂得欣賞他人的	態度評量	
			進團隊合作、友		動,學習土風舞動	舞蹈表現。		
	貳、運動我		善的互動行為。		作。	3. 配合音樂,全班進		
	最行		2c-II-3 表現主		3. 能確實利用身體	行團體〈木鞋舞〉的		
	六、歡樂土 風舞		動參與、樂於嘗		各部位做出流暢性	舞蹈動作,快樂跳舞。		
	72.471		試的學習態度。		的土風舞動作及肢			
			2d-II-2 表現觀		體表情。			
			賞者的角色和責		4. 透過土風舞遊			
			任。		戲,能彼此探索同儕			
			3c-II-1 表現聯		的動作元素,展現最			

			合性動作技能。		適宜的動作表現。			
			3c-II-2 透過身		Q 1 47 37 17 40 70			
			體活動,探索運					
			動潛能與表現正					
		) b mik	確的身體活動。		1 11 1 4 11 11 11 11	▲ -1 1 学 / A - A - A - A - A - A - A - A - A - A	4	<b>7</b> 11 1 1-1- 1-1
		健體	la-II-l 認識身	Aa-II-1 生長	1. 能經由身體狀況	◆引導學童自我觀	觀察評量	【性別平等教
		-E-A1	心健康基本概念	發育的意義與	的改變,體認人體成	察,從身體長大的訊	口頭評量	育】
	<b>.</b>		與意義。	成長個別差異。	長的事實。	號中,知道自己正在	行為檢核	性 E2 覺知身體
	壹、健康新				2. 能了解穿內衣、褲	成長。	態度評量	意象對身心的影
	世界				的必要性及內衣的			響。
	二. 逗陣來 長大				選擇方式。			【生命教育】
								生 E2 理解人的
								身體與心理面
								<del></del> 向。
第 6 週		健體	1c-II-1 認識身	Hb-II-1 陣地	1. 能確實利用身體	1. 能懂得欣賞他人的	觀察評量	無
70週		-E-B3	體活動的動作技	攻守性球類運	各部位做出流暢性	舞蹈表現。	口頭評量	
		健體	能。	動相關的拍	的土風舞動作及肢	2. 配合音樂,全班進	行為檢核	
	貳、運動我	-E-C2	2c-II-2 表現增	球、拋接球、傳	體表情。	行團體〈木鞋舞〉的	態度評量	
	最行		進團隊合作、友	接球、擲球及踢	2. 透過土風舞遊	舞蹈動作,快樂跳舞。		
	六、歡樂土		善的互動行為。	球、帶球、追逐	戲,能彼此探索同儕	3. 知道如何用腳的不		
	風舞		2c-II-3 表現主	球、停球之時	的動作元素,展現最	同部位將球挑起。		
	一 、 大い活力足		動參與、樂於嘗	間、空間及人與	適宜的動作表現。	4. 知道如何用腳的不		
	球		試的學習態度。	人、人與球關係	3. 能於活動中展現	同部位將球踢停。		
			3c-II-1 表現聯	攻防概念。	出足球相關動作。	5. 能於活動中展現足		
			合性動作技能。	Ib-II-2 土風		球基本動作。		
				舞遊戲。				
第7週	壹、健康新	健體	1a-II-1 認識身	Aa-II-1 生長	1. 能經由身體狀況	◆介紹青春期,引導	觀察評量	【性別平等教
	世界	-E-A1	心健康基本概念	發育的意義與	的改變,體認人體成	學童了解每個人的發	口頭評量	育】

	二. 逗陣來 長大		與意義。	成長個別差異。	長的事實。	育速度及進入青春期	行為檢核	性 E2 覺知身體
	長大		)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2. 能知道每個人的	,, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	態度評量	意象對身心的影
					發育速度及進入青		13211	響。
					春期的時間不同。			【生命教育】
					SESSI #1111			生 E2 理解人的
								身體與心理面
								<b>向。</b>
		<b>建體</b>	3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 陣地	1. 能展現盤球繞物	1. 於活動中展現盤球	觀察評量	無
		-E-C2	合性動作技能。	攻守性球類運	的技巧。	   繞物的技巧。	口頭評量	
			3c-II-2 透過身	動相關的拍	2. 能有節奏的完成	2. 能有節奏的完成盤	行為檢核	
			體活動,探索運	球、拋接球、傳	盤球活動。	球活動。	態度評量	
	士 宏和小		動潛能與表現正	接球、擲球及踢	3. 會和他人合作練	3. 和他人合作練習各	.0 20 1 2	
	貳、運動我		確的身體活動。	球、帶球、追逐		種踢傳球動作。		
	最行七、活力足			球、停球之時	4. 會於活動中展現	4. 於活動中順暢的完		
	球			間、空間及人與	踢傳技巧。	成踢傳球動作。		
				人、人與球關係	5. 能和他人一同合			
				攻防概念。	作進行活動。			
					6. 知道足球的基本			
					攻防概念。			
		健體	1a-II-1 認識身	Db-II-1 男女	◆能知道男、女生殖	◆認識青春期男、女	觀察評量	【性別平等教
		-E-A1	心健康基本概念	生殖器官的基	器官的基本功能與	生殖器官的基本功能	口頭評量	育】
			與意義。	本功能與差異。	差異。	與差異。	行為檢核	性 E2 覺知身體
第8週	壹、健康新						態度評量	意象對身心的影
<b> </b>	世界							鄉。
	二. 逗陣來   長大							【生命教育】
								生 E2 理解人的
								身體與心理面
								<mark>向。</mark>

				Т		Г		1
		健體	2d-II-2 表現觀	Hb-II-1 陣地	1. 和他人一同合作	1. 能和他人一同合作	觀察評量	無
		-E-C2	賞者的角色和責	攻守性球類運	進行活動。	進行活動。	口頭評量	
			任。	動相關的拍	2. 於活動中表現足	2. 於活動中表現足球	行為檢核	
	貳、運動我		3c-II-1 表現聯	球、拋接球、傳	球的基本技巧。	基本技巧。	態度評量	
	最行		合性動作技能。	接球、擲球及踢	3. 了解球王梅西的	3. 知道球王梅西的故		
	七、活力足		3d-II-2 運用遊	球、帶球、追逐	故事。	事。		
	球		戲的合作和競爭	球、停球之時	4. 互相討論如何正	4. 討論如何正向面對		
			策略。	間、空間及人與	向面對困難。	困難。		
				人、人與球關係				
				攻防概念。				
		健體	1a-II-1 認識身	Da-II-2 身體	1. 能知道月經及夢	1. 認識青春期男、女	觀察評量	【性別平等教
		-E-A1	心健康基本概念	各部位的功能	遺的形成原因及其	生殖器官的基本功能	口頭評量	育】
			與意義。	與衛生保健的	意義。	與差異。	行為檢核	性 E2 覺知身體
	壹、健康新		la-II-2 了解促	方法。	2. 對身體的成長發	2. 學習生殖器官的清	態度評量	意象對身心的影
	世界		進健康生活的方	Db-II-1 男女	育有疑慮時,能依循	潔與保健方法。		響。
	二. 逗陣來 長大		法。	生殖器官的基	正確管道獲取知識。			【生命教育】
	K/C			本功能與差異。	3. 能認識生殖器官			生 E2 理解人的
					的清潔與保健方法。			身體與心理面
第9週								向。
		健體	1c-II-1 認識身	Ga-II-1 跑、跳	1.和同學一起合作	1. 能和同學一起合作	觀察評量	無
		-E-C2	體活動的動作技	與行進間投擲	進行活動。	進行活動。	口頭評量	
			能。	的遊戲。	2. 於活動中體驗單	2. 能在活動中體驗單	行為檢核	
	貳、運動我		2c-II-3 表現主		腳抬跨動作。	腳抬跨的動作。	態度評量	
	最行		動參與、樂於嘗		3. 學會側抬跨跳動	3. 知道側抬跨跳動作		
	八、跳高小 子		試的學習態度。		作要領。	要領。		
	1		3c-II-2 透過身		4. 會順暢的完成側	4. 順暢完成側抬跨跳		
			體活動,探索運		抬跨跳動作。	動作。		
			動潛能與表現正					

			確的身體活動。					
		健體	1a-II-2 了解促	Da-II-1 良好	1. 能了解規律運動	1. 了解運動的重要	觀察評量	【性別平等教
		-E-A1	進健康生活的方	的衛生習慣。	對生長發育的重要	性,並學習設計運動	口頭評量	育】
			法。	Fb-II-1 自我	性。	計畫,以養成規律運	行為檢核	性 E2 覺知身體
	壹、健康新		2a-II-2 注意健	健康狀態檢視	2. 能知道身體的流	動習慣。	態度評量	意象對身心的影
	世界		康問題所帶來的	方法與健康行	汗狀況及流汗後的	2. 知道養成清潔身體		鄉。
	二. 逗陣來 長大		威脅感與嚴重	為的維持原則。	處理方法。	及衣物的重要性,培		【生命教育】
			性。			養良好衛生習慣。		生 E2 理解人的
								身體與心理面
								向。
第 10 週		健體	1c-II-1 認識身	Ga-II-1 跑、跳	1. 學會側抬跨跳動	1. 知道側抬跨跳動作	觀察評量	無
为 10 迥		-E-C2	體活動的動作技	與行進間投擲	作要領。	要領。	口頭評量	
			能。	的遊戲。	2. 會順暢完成側抬	2. 順暢完成側抬跨跳	行為檢核	
			1d-II-1 認識動		跨跳動作。	動作。	態度評量	
	貳、運動我		作技能概念與動		3. 會有節奏的做出	3. 會運用不同起跳腳		
	最行		作練習的策略。		跳高助跑的動作。	完成闖關。		
	八、跳高小		3c-II-1 表現聯		4. 知道剪式跳高的	4. 知道剪式跳高的動		
	子		合性動作技能。		助跑動作要領。	作要領。		
			3c-II-2 透過身		5. 能完成剪式跳高	5. 能做出剪式跳高助		
			體活動,探索運		的落墊動作。	跑及空中動作。		
			動潛能與表現正			6. 知道如何完成落墊		
			確的身體活動。			動作。		
	壹、健康新	健體	2b-II-2 願意改	Da-II-1 良好	1. 能透過遊戲自我	1. 了解運動的重要	觀察評量	【性別平等教
<b>始 11 :m</b>	世界	-E-A1	善個人的健康習	的衛生習慣。	檢視身體清潔情形。	性,並學習設計運動	口頭評量	育】
	二. 逗陣來		慣。	Da-II-2 身體	2. 能自我檢視身體	計畫,以養成規律運	行為檢核	性 E2 覺知身體
	長大		3a-II-2 能於生	各部位的功能	的成長及身體清潔	動習慣。	態度評量	意象對身心的影

	貳 最 八 子九手 運 行 跳 武 動 高 術 小 高	健體 -E-A1 健體 -E-C2	活本4a-II-2的 中獨健是 中間I-2的 中間I-2的 中間I-1的 主 Id-II-1 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	與方Fb-II-1 健方為Bd-II-1 態健持 自檢康原武。 Bd-II-1 能健 自檢康原武。 Bd-II-1 間。 Ga-II-1 間。	畫,培養規律運動的 習慣。 1. 能完成剪式跳高。 2. 能和他人合作完	1. 知道如何完成空中 動作。 2. 可以順暢的進行剪 式跳高。 3. 和他人合作完成個 人紀錄。 4. 能學會武術基本拳	觀頭為經華量核量	響。 【生命教育】 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。
第 12 週	壹世三看 《健康 事 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	健體 -E-B2 健體 -E-C1 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。4a-II-2 展現促進健康的行為。1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 Bd-II-1 武術 基本動作。	1. 能了解什麼是必 要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的時期, 需要和想要的概念。 1. 能說出正確的 新數件名稱。 2. 能完成正確完成	◆能了解需要、想要、想要、想要、想力解需要,檢視可以 一個,一個,一個, 一個,一個,一個,一個,一個, 一個,一個,一個,一個, 一個,一個,一個,一個, 一個,一個,一個,一個, 一個,一個,一個,一個, 一個,一個, 一個,一個, 一個,	觀口行態觀口行態解頭為實驗與不到檢評學人類與一個人類的	【家庭教育】 家 E10 了解影 響家庭消費的傳 播媒體等各種因 素。

	手		2d-II-1 描述參		武術的連續動作。	劈掌」的武術招式。	態度評量	
			與身體活動的感		3. 能在活動中表現	\(\frac{1}{2}\)	心久打主	
			學。		認真參與的態度。			
			3c-II-1 表現聯		1000000000000000000000000000000000000			
			合性動作技能。					
		<b>建</b> 體	1a-II-2 了解促	Eb-II-1 健康	1. 能了解消費時應	◆能了解消費時應兼	觀察評量	【家庭教育】
		E   E   E   E   E   E   E   E   E   E	進健康生活的方	安全消費的訊	兼顧「安全、健康、			
	壹、健康新						口頭評量	家 E10 了解影
	世界	健體	法。	息與方法。	_	養、衛生」的原則。	行為檢核	響家庭消費的傳
	三.消費停	-E-C1	2a-II-2 注意健 ま B E C # ま Z		2. 能辨別不同材質		態度評量	播媒體等各種因
	看聽		康問題所帶來的		的水杯及其使用方			素。
			威脅感與嚴重		式對健康的影響。			
			性。					
		健體	ld-II-2 描述自	Bd-II-1 武術	1. 能專注學習並說	1. 能將學會武術動作	觀察評量	無
		-E-A1	己或他人動作技	基本動作。	明正確的武術動作	順暢的應用出來。	口頭評量	
			能的正確性。		及要領。	2. 能用愉快的心情認	行為檢核	
第 13 週			2c-II-3 表現主		2. 能應用身體方面	真參與並完成考驗活	態度評量	
N 10 2			動參與、樂於嘗		的協調能力,順暢的	動。		
			試的學習態度。		完成武術連續動作。	3. 引導學童將所學的		
	貳、運動我		2d-II-1 描述參		3. 能規律運動並分	武術動作,提升為更		
	最行		與身體活動的感		享運動心得。	有創意的身體活動。		
	九、武術高		覺。		4. 能明瞭自己及他	4. 能培養規律運動的		
	手		2d-II-2 表現觀		人動作的正確性與	習慣,並分享身體活		
			賞者的角色和責		否。	動的益處。		
			任。		5. 能專注學習並主			
			3c-II-1 表現聯		動嘗試克服困難完			
			合性動作技能。		成武術動作。			
			3c-II-2 透過身					
			體活動,探索運					

			4. 巫从此十四一					
			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。					
		健體	1a-II-2 了解促	Eb-II-1 健康	1. 能了解消費時應	◆能了解消費時應兼	觀察評量	【家庭教育】
		-E-B2	進健康生活的方	安全消費的訊	兼顧「安全、健康、	顧「安全、健康、營	口頭評量	家 E10 了解影
	壹、健康新	健體	法。	息與方法。	營養、衛生」的原則。	養、衛生」的原則。	行為檢核	響家庭消費的傳
	世界	-E-C1	2a-II-2 注意健		2. 能辨別購買加熱		態度評量	播媒體等各種因
	三. 消費停		康問題所帶來的		食品時需考量的項			素。
	看聽		威脅感與嚴重		目。			
			性。		3. 能認識加熱食品			
					的優、缺點。			
		健體	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	1. 透過體能活動,增	1. 能正確做出各種繩	觀察評量	無
第 14 週		-E-A1	體活動的動作技	能活動。	進各項體適能,並和	梯的動作。	口頭評量	
		健體	能。	Ha-II-1 網/	同學合作進行練習。	2. 能學會正確的握拍	行為檢核	
		-E-C2	2c-II-1 遵守上	牆性球類運動	2. 學會正確的握拍	方法及持球動作技	態度評量	
	貳、運動我		課規範和運動比	相關的拋接	及持球方式。	能。		
	最行		賽規則。	球、持拍控球、	3. 透過羽球活動,學	3. 學會正確的握拍動		
	取11 十、羽球同		3d-II-2 運用遊	擊球及拍擊	會正確的握拍方法	作及向上擊球動作。		
	樂		戲的合作和競爭	球、傳接球之時	及向上擊球動作技	4. 利用向上擊球動作		
			策略。	間、空間及人與	能。	   完成接龍擊球活動。		
				人、人與球關係	4. 能遵守活動規			
				攻防概念。	則,並和同學合作進			
					行練習。			
第 15 週	壹、健康新	健體	1b-II-2 辨別生	Eb-II-1 健康	1. 能知道日常生活	◆能分辨什麼是消費	觀察評量	【家庭教育】
	世界	-E-B2	活情境中適用的	安全消費的訊	中的消費陷阱。	陷阱,當遇到消費糾		家 E10 了解影

	三.消費停看聽	健體	健康技能和生活	息與方法。	2. 能連結生活中安	紛時,能尋求管道申	行為檢核	響家庭消費的傳
	有鳃	-E-C1	技能。		全消費與消費訊息	訴。	態度評量	播媒體等各種因
			4a-II-1 能於日		之間的關係。			素。
			常生活中,運用		3. 能於生活中落實			
			健康資訊產品與		安全消費的行為。			
			服務。					
			4a-II-2 展現促					
			進健康的行為。					
		健體	3d-II-2 運用遊	Ha-II-1 網/	1. 能學會正確發高	1. 能學會正確發高遠	觀察評量	無
		-E-A1	戲的合作和競爭	牆性球類運動	遠球的動作,並可以	球的動作,並可以將	口頭評量	
		健體	策略。	相關的拋接	將球打高、打遠。	球打高、打遠。	行為檢核	
	貳、運動我	-E-C2	4d-II-1 培養規	球、持拍控球、	2. 能學會正確的正	2. 能學會正確的正手	態度評量	
	最行		律運動的習慣並	擊球及拍擊	手拍、反手拍擊球的	擊反手回擊球發高遠		
	十、羽球同 樂		分享身體活動的	球、傳接球之時	動作,應用到比賽	球的動作。		
	<i>7</i> 10		益處。	間、空間及人與	中。			
				人、人與球關係				
				攻防概念。				
		健體	1b-II-2 辨別生	Eb-II-1 健康	◆能於生活中落實	◆能分辨什麼是消費	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康新	-E-B2	活情境中適用的	安全消費的訊	「安全、健康、營	陷阱,當遇到消費糾	口頭評量	家 E10 了解影
	世界	健體	健康技能和生活	息與方法。	養、衛生」消費的行	紛時,能尋求管道申	行為檢核	響家庭消費的傳
	三. 消費停	-E-C1	技能。		為。	訴。	態度評量	播媒體等各種因
第 16 週	看聽		4a-II-2 展現促					素。
7 10 题			進健康的行為。					
	貳、運動我	健體	2c-II-1 遵守上	Bd-II-2 技擊	1. 能學會正確正手	1. 利用學會的羽球技	觀察評量	無
	最行	-E-A1	課規範和運動比	基本動作。	拍、反手拍擊球動	能,進行一場比賽。	口頭評量	
	十、羽球同	健體	賽規則。	Ha-II-1 網/	作,並應用於比賽	2. 能遵守柔道運動的	行為檢核	
	樂	-E-C2	2c-II-3 表現主	牆性球類運動	中。	禮節起源及學習尊重	態度評量	
	十一、功夫		動參與、樂於嘗	相關的拋接	2. 能遵守柔道運動	運動場地及選手。		

	小將領		試的學習態度。	球、持拍控球、	的禮節起源及學習			
			3c-II-2 透過身	擊球及拍擊	尊重運動場地及選			
			體活動,探索運	球、傳接球之時	手。			
			動潛能與表現正	間、空間及人與				
			確的身體活動。	人、人與球關係				
			3d-II-2 運用遊	攻防概念。				
			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。					
		健體	1a-II-1 認識身	Fa-II-1 自我	1. 能透過與同學合	◆透過自我、同學及	觀察評量	【生涯規劃教
		-E-A1	心健康基本概念	價值提升的原	作,發揮自己的才	家人的觀察,由外表	口頭評量	育】
	壹、健康新		與意義。	則。	能。	至內在一步步認識自	行為檢核	涯 E4 認識自己
	世界		1a-II-2 了解促		2. 能發覺自己具備	己、探索自我,進而	態度評量	的特質與興趣。
	四.知己知		進健康生活的方		的特質。	肯定自己。		
	彼		法。		3. 能透過同學的描			
					述,發現自己潛藏的			
第17週					特質。			
		健體	1c-II-2 認識身	Bd-II-2 技擊	1. 能主動參與龍蝦	1. 能主動參與龍蝦運	觀察評量	無
		-E-C1	體活動的傷害和	基本動作。	運動的練習,並樂於	動的練習,並樂於嘗	口頭評量	
	貳、運動我		防護概念。	Cb-II-4 社區	嘗試。	試。	行為檢核	
	最行		1d-II-2 描述自	運動活動空間	2. 透過動作探索,表	2. 學習自然體立姿,	態度評量	
	十一、功夫		己或他人動作技	與場域。	現出正確的防護動	做好攻守有利的基本		
	小將領		能的正確性。		作。	姿勢。		
			2c-II-1 遵守上		3. 熟悉自然體立	3. 練習移動步法,讓		
			課規範和運動比		姿,做好攻守有利的	重心保持穩定。		

			賽規則。		基本姿勢。	4. 能選擇安全的場地		
			2c-II-3 表現主		4. 做出移動步法,讓	練習柔道動作。		
			動參與、樂於嘗		重心保持穩定。			
			試的學習態度。		5. 認識安全的運動			
			3c-II-2 透過身		學習場域。			
			體活動,探索運					
			動潛能與表現正					
			確的身體活動。					
		健體	1a-II-1 認識身	Fa-II-1 自我	1. 能藉由自我觀察	◆透過自我、同學及	觀察評量	【生涯規劃教
		-E-A1	心健康基本概念	價值提升的原	與同學的彼此觀察	家人的觀察,由外表	口頭評量	育】
			與意義。	則。	肯定自己。	至內在一步步認識自	行為檢核	涯 E4 認識自己
	壹`健康新		la-II-2 了解促	Fa-II-2 與家	2. 能透過與家人互	己、探索自我,進而	態度評量	的特質與興趣。
	世界		進健康生活的方	人及朋友良好	動,了解家人眼中的	肯定自己。		
	四.知己知		法。	溝通與相處的	自己。			
	彼		3b-II-2 能於引	技巧。	3. 能發覺家人的陪			
			導下,表現基本		伴與支持的重要性。			
			的人際溝通互動					
第 18 週			技能。					
		健體	1b-II-2 辨別生	Bd-II-2 技擊	1. 學習欣賞柔道比	1. 認識臺灣柔壇第一	觀察評量	【海洋教育】
		-E-A2	活情境中適用的	基本動作。	賽,善盡觀賞者角色	人連珍羚。	口頭評量	海 El 喜歡親水
	貳、運動我	健體	健康技能和生活	Cc-II-1 水域	責任。	2. 認識柔道英雄楊勇	行為檢核	活動,重視水域
	最行	-E-C1	技能。	休閒運動基本	2. 嘗試欣賞多元技	緯。	態度評量	安全。
	十一、功夫		2c-II-3 表現主	技能。	擊性運動,學習選手	3. 能選擇安全的戲水		海 E2 學會游泳
	小將領		動參與、樂於嘗	Gb-II-1 戶外	對運動的堅持與尊	場域。		技巧,熟悉自救
	十二、水中		試的學習態度。	戲水安全知	重。	4. 具備戶外戲水的安		知能。
	蛟龍		2d-II-2 表現觀	識、離地蹬牆漂	3. 選擇安全並合適	全知識。		海 E3 具備從事
			賞者的角色和責	浮。	的戶外戲水活動。			多元水域休閒活
			任。		4. 辨別戲水時的危			動的知識與技

			2d-II-3 參與並		險情境,並學會游泳			能。
			欣賞多元性身體		的安全技能。			
			活動。					
			3c-II-1 表現聯					
			合性動作技能。					
		健體	1a-II-2 了解促	Fa-II-1 自我	1. 能分享與家人溝	1. 引導學童透過與家	觀察評量	【生涯規劃教
		-E-A1	進健康生活的方	價值提升的原	通及相處的經驗。	人互動,學習良好溝	口頭評量	育】
			法。	則。	2. 能學習與家人良	通與相處的技巧。	行為檢核	涯 E4 認識自己
			3b-II-1 透過模	Fa-II-2 與家	好溝通與相處的技	2. 引導學童綜合以上	態度評量	的特質與興趣。
	壹、健康新		仿學習,表現基	人及朋友良好	巧。	學習,發覺自己哪些		
	世界		本的自我調適技	溝通與相處的	3. 能透過經驗與分	方面有進步,並往更		
	四.知己知彼		能。	技巧。	享,發覺自己的進步	好的自己努力。		
	1)X		3b-II-3 運用基		與提升。			
			本的生活技能,					
			因應不同的生活					
第19週			情境。					
		健體	1d-II-1 認識動	Gb-II-1 戶外	1. 練習在水中做出	1. 選擇合適的游泳裝	觀察評量	【海洋教育】
		-E-A2	作技能概念與動	戲水安全知	漂浮的動作。	備。	口頭評量	海 El 喜歡親水
			作練習的策略。	識、離地蹬牆漂	2. 學會做出漂浮後	2. 認識游泳裝備與游	行為檢核	活動,重視水域
			2d-II-3 參與並	浮。	站起的動作。	泳池的安全設施。	態度評量	安全。
	貳、運動我		欣賞多元性身體	Gb-II-2 打水	3. 學會各種水中漂			海 E2 學會游泳
	最行		活動。	前進、簡易性游	浮及水中站立的動			技巧,熟悉自救
	十二、水中 蛟龍			泳遊戲。	作。			知能。
	プス 月E							海 E3 具備從事
								多元水域休閒活
								動的知識與技
								能。

		1 L 10 lk	1 11 0	D II 1 / 3	1 11 15 17 17 18 18 1	1 コロゲぬ よべっょい	4	<b>7</b> 1 - 10 - 11 12
		健體	la-II-2 了解促	Fa-II-1 自我	1. 能透過經驗與分	1.引導學童透過與家	觀察評量	【生涯規劃教
		-E-A1	進健康生活的方	價值提升的原	享,發覺自己的進步	人互動,學習良好溝	口頭評量	育】
			法。	則。	與提升。	通與相處的技巧。	行為檢核	涯 E4 認識自己
			3b-II-3 運用基	Fa-II-2 與家	2. 能了解自己的特	2. 引導學童綜合以上	態度評量	的特質與興趣。
	壹、健康新		本的生活技能,	人及朋友良好	質,並持續發展。	學習,發覺自己哪些		
	世界		因應不同的生活	溝通與相處的	3. 能記錄自己成長	方面有進步,並往更		
	四.知己知		情境。	技巧。	的經驗,體認成長的	好的自己努力。		
	1/2		4a-II-2 展現促		事實。			
			進健康的行為。		4. 能感謝家人、師長			
					與朋友的陪伴與鼓			
第 20 週					勵。			
		健體	3c-II-1 表現聯	Gb-II-2 打水	◆學會打水前進的	1. 學會打水前進的動	觀察評量	【海洋教育】
		-E-A2	合性動作技能。	前進、簡易性游	動作並發揮合作精	作。	口頭評量	海 El 喜歡親水
			4c-II-1 了解影	泳遊戲。	神。	2. 進行打水接力比	行為檢核	活動,重視水域
			響運動參與的因			賽。	態度評量	安全。
	貳、運動我		素,選擇提高體					海 E2 學會游泳
	最行		適能的運動計畫					技巧,熟悉自救
	十二、水中 蛟龍		與資源。					知能。
	-A NE							海 E3 具備從事
								多元水域休閒活
								動的知識與技
								能。

#### 備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、 【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 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。