彰化縣二水鄉復興國民小學 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

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 | 79 | 北 與 悠 ••• | 与:用(9)签, → 與 扣 → (GO) 签 |
|---------------|------------|------------------------|--------------------|------------------|-------------------------|
| 教 材 版本 | 附一版 | (班級/組別) | 79 | 教學節數 | 每週(3)節,本學期共(60)節 |
| | 1. 能了解居家 | 足環境安全、交通環境安全及戶 | 5 外活動安全的重要 | 生。 | |
| | 2. 能了解如何 | J避免視野死角及內輪差所造成 | 戈的交通事故。 | | |
| | 3. 能認識檳榔 | 『、酒、菸對健康的危害。 | | | |
| | 4. 能落實並倡 | 昌導拒絕菸、酒、檳榔的行為 。 | | | |
| | 5. 能清楚、通 | 鱼當的表達自己的身體界線。 | | | |
| | 6. 能發表尊重 | 自我、他人與建立性別平等權 | 見念的宣示。 | | |
| | 7. 能在生活中 | 實踐減塑行為。 | | | |
| 課程目標 | 8. 可以在闖關 | 『活動中展現跑跳的動作技巧 。 | | | |
| | 9. 能了解體通 | 通能對身體的重要性。 | | | |
| | 10. 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 | • | |
| | 11. 能表現出 | 聯合性動作,完成護身迴旋倒 | 法動作。 | | |
| | 12. 能正確完 | 成低手擊球的動作。 | | | |
| | 13. 能做出接 | 平飛球、滾地球、高飛球的動 | 作。 | | |
| | 14. 能應用身 | 體方面的協調能力,順暢的完 | 成武術連續動作。 | | |
| | 15. 能做出各 | 項扯鈴動作,並應用於展演活 | 動中。 | | |
| | 健體-E-A1 具 | -備良好身體活動與健康生活的 | 为習慣,以促進身心依 | 建全發展,並認認 | 战個人特質,發展運動與保健的潛能。 |
| 領域核心 | 健體-E-A2 具 | -備探索身體活動與健康生活問 | 月題的思考能力,並 這 | 透過體驗與實踐 | 處理日常生活中運動與健康的問題。 |
| 素養 | 健體-E-B3 具 | -備運動與健康有關的創作和於 | 穴賞的基本素養,促 乏 | 進多元感官的發 於 | 長,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這 | 道德知識與是非判斷 角 | 走力,理解並遵守 | 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 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】

融入之重 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

大議題

品E3 溝通合作與和諧人際關係。

能。

【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。

【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。

學習重點 教學單元/ 融入議題 教學進度 學習目標 學習活動內容 評量方式 內容重點 主題名稱 學習表現 學習內容 1a-II-2 了解促進健康生 | Ba-II-1 居家、交通及戶 | 1. 能知道居家環境 | 1. 能了解家同時 觀察評量 【安全教育】 **青、健康元** 外環境的潛在危機與安 容易發生危險的情 是安全及容易發 口頭評量 安 E2 了解危機與安全。 活的方法。 氣站 第1週 1b-II-2 辨別生活情境中 │ 全須知。 【戶外教育】 況。 生危险的地方。 行為檢核 一. 安全生 適用的健康技能和生活技 2. 能知道改善居家 2. 能注意居家環 態度評量 户 El 善用教室外、戶外及校 活小當家

環境危機的應變方 境中的家具與電

外教學,認識生活環境(自然

課程架構

| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | | 式。 | 器使用的安全事 | | 或人為)。 |
|--------|------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | 带來的威脅感與嚴重性。 | | 3. 能了解居家環境 | 項。 | | 【生命教育】 |
| | | | | 安全的重要性。 | | | 生 E2 理解人的身體與心理面 |
| | | | | | | | <mark>卣。</mark> |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 1. 能認識敏捷有效 | 1. 搭配節奏完成 | 觀察評量 | 【品徳教育】 |
| | | 動作技能。 | 投擲的遊戲。 | 的跳躍動作。 | 跳的動作。 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 貳、揪團來 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 2. 能和同學完成跳 | 2. 有效敏捷的完 | 行為檢核 | <mark>係。</mark> |
| | 運動 | 技能。 | | 躍列車活動。 | 成跳呼拉圈活 | 態度評量 | |
| | 五.跳躍精 | 3c-II-2 透過身體活動, | | 3. 能學習立定跳遠 | 動。 | | |
| | 亚. 远峰相 | 探索運動潛能與表現正確 | | 的動作。 | 3. 和同學完成跳 | | |
| | <u></u> 孤. | 的身體活動。 | | | 躍列車活動。 | | |
| | | | | | 4. 努力練習立定 | | |
| | | | | | 跳遠的動作。 | | |
| | | 1a-II-2 了解促進健康生 | Ba-II-1 居家、交通及户 | 1. 能知道居家環境 | 1. 能了解家同時 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 活的方法。 | 外環境的潛在危機與安 | 容易發生危險的情 | 是安全及容易發 | 口頭評量 | 安 E2 了解危機與安全。 |
| | 壹、健康元 | 1b-II-2 辨別生活情境中 | 全須知。 | 況。 | 生危險的地方。 | 行為檢核 | 【戶外教育】 |
| | 氣站 | 適用的健康技能和生活技 | | 2. 能知道改善居家 | 2. 能注意居家環 | 態度評量 | 户 E1 善用教室外、戶外及校 |
| | 一. 安全生 | 能。 | | 環境危機的應變方 | 境中的家具與電 | | 外教學,認識生活環境(自然 |
| | 活小當家 | 2a-II-2 注意健康問題所 | | 式。 | 器使用的安全事 | | 或人為)。 |
| 第 2 週 | | 带來的威脅感與嚴重性。 | | 3. 能了解居家環境 | 項。 | | |
| # Z 20 | | | | 安全的重要性。 | | | |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ab-II-2 體適能自我檢 | 1. 能認識在活動中 | 1. 努力練習立定 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、揪團來 | 動作技能。 | 測方法。 | 展現立定跳遠技巧 | 跳遠的動作。 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 運動 | 1d-II-1 認識動作技能概 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 的方法。 | 2. 完成助跑跨跳 | 行為檢核 | 係。 |
| | 五. 跳躍精 | 念與動作練習的策略。 | 投擲的遊戲。 | 2. 能和他人合作練 | 障礙物。 | 態度評量 | |
| | 靈 | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 習完成活動。 | | | |
| | 遊 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 3. 能順暢的進行助 | | | |
| | | 3c-II-2 透過身體活動, | | 跑跨跳障礙物。 | | | |

| | 壹、健康元 氣站 一.安全生 活小當家 | 探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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. 能知道視野死角 及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免 視野死角及內輪差 所造成的交通事 故。 | 方式。 | 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)。 |
|-------|---------------------------------|---|--|---|--|-------------------------|--|
| 第3週 | 貳、揪團來 運動 五.跳躍精 靈 六.健康體 | Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲。 | 1. 展巧 2. 跑犯能力 能 能 體 的 節以 跳 能 的 節以 跳 能 。 身 6. 活動中技 助奏求 遠 對 體 學 優 | 1. 能於的技過之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之之 | 觀 口 行 態 解 頭 檢 評 量 植 核 量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 |
| | 壹、健康元 | 1b-II-2 辨別生活情境中 | Ba-II-1 居家、交通及户 | 7. 能認識體適能檢測項目。 | | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| 第 4 週 | 氣站 一.安全生 活小當家 | 適用的健康技能和生活技能。 | 外環境的潛在危機與安 全須知。 | 交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境 | 討,辨別潛在的 交通危機及處理 方式。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校 |

| | T | | | i e | | i . | i e |
|---------|--------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | | | 安全的重要性。 | 2. 能知道遵守交 | | 外教學,認識生活環境(自然 |
| | | | | 3. 能遵守搭公車的 | 通安全規則的重 | | 或人為)。 |
| | | | | 安全守則。 | 要性。 | | |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ab-II-1 體適能活動。 | 1. 能認識心肺耐力 | 1. 了解何謂心肺 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | 貳、揪團來 | 動作技能。 | Ab-II-2 體適能自我檢 | 適能的意義。 | 耐力適能。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應該注意 |
| | 運動 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | 測方法。 | 2. 能和同學完成耐 | 2. 和同學合作完 | 行為檢核 | 的安全。 |
| | 六.健康體 | 技能。 | | 力折返跑。 | 成耐力折返跑。 | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | 適能 | | | 3. 能完成漸速耐力 | | | |
| | | | | 折返跑測驗。 | | | |
| | | 1b-II-1 認識健康技能和 | Ba-II-1 居家、交通及户 | 1. 能知道戶外活動 | ※藉由情境辨別 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 生活技能對健康維護的重 | 外環境的潛在危機與安 | 可能潛藏的危險。 | 潛在的戶外危 | 口頭評量 | 安 E2 了解危機與安全。 |
| | | 要性。 | 全須知。 | 2. 能知道從事戶外 | 機,並了解安全 | 行為檢核 | 【戶外教育】 |
| | | 2b-II-1 遵守健康的生活 | | 活動時遇到危險應 | 規則及危機處理 | 態度評量 | 户 E1 善用教室外、户外及校 |
| | | 規範。 | | 如何應變。 | 方式。 | | 外教學,認識生活環境(自然 |
| | 壹、健康元 | 3a-II-1 演練基本的健康 | | 3. 能了解戶外活動 | | | 或人為)。 |
| | 宣、健康儿 氣站 | 技能。 | | 安全的重要性。 | | | |
| | 一.安全生 | 4a-II-2 展現促進健康的 | | 4. 能了解居家環境 | | | |
| な 「 、 四 | 活小當家 | 行為。 | | 安全、交通環境安 | | | |
| 第5週 | 冶小苗 豕 | | | 全及戶外活動安全 | | | |
| | | | | 的重要性。 | | | |
| | | | | 5. 能在生活中應用 | | | |
| | | | | 居家環境安全、交 | | | |
| | | | | 通環境安全及戶外 | | | |
| | | | | 活動安全的知識。 | | | |
| | 貳、揪團來 | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ab-II-1 體適能活動。 | 1. 能透過暖身遊戲 | 1. 學習簡單暖身 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | 運動 | 動作技能。 | Ab-II-2 體適能自我檢 | 伸展身體。 | 活動,伸展身體。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應該注意 |
| | 六. 健康體 | 1d-II-2 描述自己或他人 | 測方法。 | 2. 能了解自己及同 | 2. 體驗在墊上活 | 行為檢核 | 的安全。 |
| | 適能 | 動作技能的正確性。 | | 學動作技能的正確 | 動的動作。 | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |

| | | 2d-II-1 描述參與身體活 | | 性。 | 3. 能完成測試身 | | |
|------|-------------|-----------------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | 動的感覺。 | | 3. 能專注觀賞他人 | 體肌耐力的動 | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 的動作表現。 | 作。 | | |
| | | 技能。 | | 4. 能完成測試身體 | 4. 體驗在墊上活 | | |
| | | 4c-II-1 了解影響運動參 | | 肌耐力動作。 | 動的動作。 | | |
| | | 與的因素,選擇提高體適 | | 5. 能描述參與身體 | | | |
| | | 能的運動計畫與資源。 | | 活動的感覺。 | | | |
| | | 4c-II-2 了解個人體適能 | | 6. 能訂出提高體適 | | | |
| | | 與基本運動能力表現。 | | 能的運動計畫。 | | | |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼 | 1. 能認識檳榔對健 | 1. 了解嚼檳榔除 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | | 带來的威脅感與嚴重性。 | 檳榔對健康的危害與拒 | 康的危害。 | 了對身體健康造 | 口頭評量 | 人 E7 認識生活中不公平、不 |
| | 壹、健康元 | | 絕技巧。 | 2. 能了解檳榔對生 | 成危害,也可能 | 行為檢核 | 合理、違反規則和健康受到傷 |
| | 氣站 | | | 活及環境的不良影 | 形成不雅的外 | 態度評量 | 害等經驗,並知道如何尋求救 |
| | 二. 遠離檳 | | | 響。 | 觀。 | | 助的管道。 |
| | 酒菸 | | | | 2. 認識嚼檳榔對 | | 【品德教育】 |
| | | | | | 人際關係及環境 | | 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | | | | | 的不良影響。 | | |
| なり、田 | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ab-II-2 體適能自我檢 | 1. 能描述參與身體 | 1. 了解平時如何 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| 第6週 | | 動作技能。 | 測方法。 | 活動的感覺。 | 制訂計畫,持之 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應該注意 |
| | 貳、揪團來 | 2c-II-2 表現增進團隊合 | Ib-II-1 音樂律動與模 | 2. 能完成仰臥捲 | 以恆,養成運動 | 行為檢核 | 的安全。 |
| | 運動 | 作、友善的互動行為。 | 仿性創作舞蹈。 | 腹、坐姿體前彎、 | 好習慣。 | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | 理助 六.健康體 | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 立定跳遠、漸速耐 | 2. 利用身體各部 | | 【品德教育】 |
| | 河·健康 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 力折返跑測驗。 | 位做出模仿及自 | | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 世.舞力四 | 2d-II-1 描述參與身體活 | | 3. 能訂出提高體適 | 行創作的肢體動 | | 係。 |
| | 射 | 動的感覺。 | | 能的運動計畫。 | 作表現。 | | |
| | 31 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 4. 能認真參與練 | 3. 能利用課後時 | | |
| | | 技能。 | | 習。 | 間與家人、朋友 | | |
| | | 4c-II-1 了解影響運動參 | | 5. 能了解運用身體 | 一同創作。 | | |

| | | 與的因素,選擇提高體適 | | 活動的方法。 | | | |
|---------|--------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | 能的運動計畫與資源。 | | 6. 能認真參與練 | | | |
| | | 4c-II-2 了解個人體適能 | | 習,並和他人一同 | | | |
| | | 與基本運動能力表現。 | | 創作舞蹈動作。 | | | |
| | | | | 7. 能確實利用身體 | | | |
| | | | | 各部位模仿不同肢 | | | |
| | | | | 體動作表現。 | | | |
| | | | | 8. 能確實完成不同 | | | |
| | | | | 的動作探索與創作 | | | |
| | | | | 9. 能表現出聯合 | | | |
| | | | | 性、協調性的動作 | | | |
| | | | | 技能,完成任務表 | | | |
| | | | | 現。 | | | |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼 | 1. 能認識酒對健康 | ◆從日常生活保 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | | 帶來的威脅感與嚴重性。 | 檳榔對健康的危害與拒 | 的危害。 | 健觀念著手,向 | 口頭評量 | 人 E7 認識生活中不公平、不 |
| | 壹、健康元 | | 絕技巧。 | 2. 能認識酒對行為 | 學童說明酒精對 | 行為檢核 | 合理、違反規則和健康受到傷 |
| | 氣站 | | | 的影響。 | 身體健康的危 | 態度評量 | 害等經驗,並知道如何尋求救 |
| | 二. 遠離檳 | | | | 害、學習拒酒的 | | 助的管道。 |
| | 酒菸 | | | | 方式,以及能對 | | 【品德教育】 |
| 第7週 | | | | | 家人倡導拒酒的 | | 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| 37 1 -2 | | | | | 方式及重要性。 | | |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ib-II-1 音樂律動與模 | 1. 能了解運用身體 | 1. 利用身體各部 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、揪團來 | 動作技能。 | 仿性創作舞蹈。 | 活動的方法。 | 位做出模仿及自 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 運動 | 1d-II-2 描述自己或他人 | | 2. 能認真參與練 | 行創作的肢體動 | 行為檢核 | 係。 |
| | 七.舞力四 | 動作技能的正確性。 | | 習,並和他人一同 | 作表現。 | 態度評量 | |
| | 射 | 2c-II-2 表現增進團隊合 | | 創作舞蹈動作。 | 2. 能利用課後時 | | |
| | ~44 | 作、友善的互動行為。 | | 3. 能確實利用身體 | 間與家人、朋友 | | |
| | | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 各部位模仿不同肢 | 一同創作。 | | |

| | | 樂於嘗試的學習態度。 | | 體動作表現。 | | | |
|--------------|--------|-----------------|-----------------|----------------|-----------|------|-----------------|
| | | 2d-II-1 描述參與身體活 | | 4. 能確實完成不同 | | | |
| | | 動的感覺。 | | 的動作探索與創作 | | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 5. 能表現出聯合 | | | |
| | | 技能。 | | 性、協調性的動作 | | | |
| | | | | 技能,完成任務表 | | | |
| | | | | 現。 | | | |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼 | ◆能認識菸對健康 | ◆了解吸菸對身 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | | 带來的威脅感與嚴重性。 | 檳榔對健康的危害與拒 | 的危害。 | 體健康的危害及 | 口頭評量 | 人 E7 認識生活中不公平、不 |
| | 壹、健康元 | | 絕技巧。 | | 認識菸內的有害 | 行為檢核 | 合理、違反規則和健康受到傷 |
| | 氣站 | | Bb-II-3 無菸家庭與校 | | 物質。 | 態度評量 | 害等經驗,並知道如何尋求救 |
| | 二. 遠離檳 | | 園的健康信念。 | | | | 助的管道。 |
| | 酒菸 | | | | | | 【品德教育】 |
| | | | | | | | 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Ib-II-1 音樂律動與模 | 1. 能了解運用身體 | 1. 能說出肢體展 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | 動作技能。 | 仿性創作舞蹈。 | 活動的方法。 | 現所象徵的事物 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| 数 0 m | | 2c-II-2 表現增進團隊合 | | 2. 能認真參與練 | 正確性。 | 行為檢核 | 係。 |
| 第8週 | | 作、友善的互動行為。 | | 習,並和他人一同 | 2. 能與同學間合 | 態度評量 | |
| | | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 創作舞蹈動作。 | 作完成表現任務 | | |
| | 貳、揪團來 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 3. 能確實利用身體 | (肢體揭示題目 | | |
| | 運動 | 2d-II-1 描述參與身體活 | | 各部位模仿不同肢 | 或任務卡要求)。 | | |
| | 七. 舞力四 | 動的感覺。 | | 體動作表現。 | 3. 能利用課後時 | | |
| | 射 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 4. 能確實完成不同 | 間與家人、朋友 | | |
| | | 技能。 | | 的動作探索與創作 | 一起玩比手畫 | | |
| | | | | 5. 能表現出聯合 | 腳、雕塑家、比 | | |
| | | | | 性、協調性的動作 | 畫家。 | | |
| | | | | 技能,完成任務表 | | | |
| | | | | 現。 | | | |

| | | | | I | I | | |
|---------------|---------------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼 | 1. 能覺察生活周遭 | 1. 了解一手、二 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | | 帶來的威脅感與嚴重性。 | 檳榔對健康的危害與拒 | 菸害的環境。 | 手、三手菸的差 | 口頭評量 | 人 E7 認識生活中不公平、不 |
| | 壹、健康元 | | 絕技巧。 | 2. 能了解倡導無菸 | 異。 | 行為檢核 | 合理、違反規則和健康受到傷 |
| | 氣站 | | Bb-II-3 無菸家庭與校 | 環境的重要性。 | 2. 能夠辨識無菸 | 態度評量 | 害等經驗,並知道如何尋求救 |
| | 二. 遠離檳 | | 園的健康信念。 | 3. 能認識室內、室 | 場所,進而選擇 | | 助的管道。 |
| | 酒菸 | | | 外全面禁菸的場 | 無菸場所進行日 | | 【品德教育】 |
| | | | | 所。 | 常活動,維護自 | | 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | | | | | 己與他人健康。 | | |
| | | 1c-II-2 認識身體活動的 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1. 能認識身體防護 | 1. 向前撲倒時, | 觀察評量 | 無 |
| 第9週 | | 傷害和防護概念 | | 的概念。 | 可以利用俯臥姿 | 口頭評量 | |
| 布 9 週 | | 1d-II-1 認識動作技能概 | | 2. 能了解護身倒法 | 勢來保護身體。 | 行為檢核 | |
| | | 念與動作練習的策略。 | | 對預防受傷的重要 | 2. 能做出立姿前 | 態度評量 | |
| | 貳、揪團來 運動 | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 性。 | 撲護身倒法。 | | |
| | | 樂於嘗試的學習態度。 | | 3. 能表現出聯合性 | | | |
| | 八. 我是小 | 2d-II-1 描述參與身體活 | | 動作,完成立姿前 | | | |
| | 八. 我及小 勇士 | 動的感覺。 | | 撲護身倒法。 | | | |
| | 男士 | 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。 | | | | | |
| | | 1b-II-2 辨別生活情境中 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼 | 1. 能演練拒絕菸、 | 1. 能落實拒絕 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | 壹、健康元 | 適用的健康技能和生活技 | 檳榔對健康的危害與拒 | 酒、檳榔的方式。 | 菸、酒、檳榔的 | 口頭評量 | 人 E7 認識生活中不公平、不 |
| 第 10 週 | 金、 健康儿 氣站 | 能。 | 絕技巧。 | 2. 能落實並倡導拒 | 行為,並能於日 | 行為檢核 | 合理、違反規則和健康受到傷 |
| 9 10 迥 | | 2a-II-1 覺察健康受到個 | Bb-II-3 無菸家庭與校 | 絕菸、酒、檳榔的 | 常生活倡導無菸 | 態度評量 | 害等經驗,並知道如何尋求救 |
| | 二. 遠離檳 | 人、家庭、學校等因素之 | 園的健康信念。 | 行為。 | 環境的重要性。 | | 助的管道。 |
| | 但你 | 影響。 | | 3. 能知道戒除菸、 | 2. 能在家庭、校 | | 【品德教育】 |
| | | 2b-II-1 遵守健康的生活 | | 酒、檳榔帶來的好 | 園中倡議拒絕 | | 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |

| | | 規範。 | | 處。 | 菸、酒、檳榔的 | | |
|------------------|--------|-----------------------|-----------------|------------------|-----------|------|-----------------|
| | | 3b-II-2 能於引導下,表 | | 4. 能遵守拒絕菸、 | 概念,達到促進 | | |
| | | 現基本的人際溝通互動技 | | 酒、檳榔的規範。 | 健康行動的目 | | |
| | | 能。 | | 5. 能覺察菸、酒、 | 的。 | | |
| | | 4a-II-2 展現促進健康的 | | 檳榔對自己與他人 | | | |
| | | 行為。 | | 的危害。 | | | |
| | | 4b-II-1 清楚說明個人對 | | | | | |
| | | 促進健康的立場。 | | | | | |
| | | 1c-II-2 認識身體活動的 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1. 能認識身體防護 | 1. 學會翻滾是一 | 觀察評量 | 無 |
| | | 傷害和防護概念 | | 的概念。 | 種保護自己的好 | 口頭評量 | |
| | | 1d-II-1 認識動作技能概 | | 2. 能練習翻滾等身 | 方法。 | 行為檢核 | |
| | N | 念與動作練習的策略。 | | 體防護的動作。 | 2. 能做出左右迴 | 態度評量 | |
| | 貳、揪團來 | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 3. 能表現出聯合性 | 旋翻滾、前迴轉 | | |
| | 運動 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 動作,完成護身迴 | 倒法。 | | |
| | 八. 我是小 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 旋倒法。 | | | |
| | 勇士 | 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。 | | | | | |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 1. 能了解運用尊重 | ※能了解隨意批 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | 壹、健康元 | 带來的威脅感與嚴重性。 | 良好溝通與相處的技巧。 | 的態度與人溝通的 | 判他人會影響他 | 口頭評量 | 性 E4 認識身體界限與尊重 |
| | 氣站 | 3b-II-2 能於引導下,表 | | 重要性。 | 人心情及自己的 | 行為檢核 | 他人的身體自主權。 |
| <i>አ</i> 5 11 ነወ | 三. 人我之 | 現基本的人際溝通互動技 | | 2. 能演練善意的溝 | 人際關係。 | 態度評量 | |
| 第 11 週 | 間 | 能。 | | 通方式以促進人際 | | | |
| | | | | 關係。 | | | |
| | 貳、揪團來 | 1c-II-1 認識身體活動的 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1. 能認識身體防護 | 1. 學會翻滾是一 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 運動 | 動作技能。 | Ha-II-1 網/ 牆性球類 | 的概念。 | 種保護自己的好 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 八. 我是小 | 1c-II-2 認識身體活動的 | 運動相關的拋接球、持拍 | 2. 能練習翻滾等身 | 方法。 | 行為檢核 | 係。 |

| | 勇士 | 傷害和防護概念 | 控球、擊球及拍擊球、傳 | 體防護的動作。 | 2. 能做出左右迴 | 態度評量 | |
|---------------|--------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | 九. 排球小 | 1d-II-1 認識動作技能概 | 接球之時間、空間及人與 | 3. 能表現出聯合性 | 旋翻滾、前迴轉 | | |
| | 子 | 念與動作練習的策略。 | 人、人與球關係攻防概 | 動作,完成護身迴 | 倒法。 | | |
| | | 2c-II-3 表現主動參與、 | 念。 | 旋倒法。4. 能了解 | 3. 順暢完成單手 | | |
| | | 樂於嘗試的學習態度。 | | 排球運動需要的基 | 擊球動作。 | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 本動作能力。 | | | |
| | | 技能。 | | 5. 能完成單手連續 | | | |
| | | 3c-II-2 透過身體活動, | | 擊球。 | | | |
| | | 探索運動潛能與表現正確 | | | | | |
| | | 的身體活動。 | | | | | |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | Db-II-3 身體自主權及 | 1. 能知道身體界線 | 1. 透過情境能了 | 觀察評量 | 【性別平等教育 】 |
| | | 带來的威脅感與嚴重性。 | 其危害之防範與求助策 | 被越界時,身體可 | 解身體界線的意 | 口頭評量 | 性 E4 認識身體界限與尊重他 |
| | 主 油市二 | 3a-II-1 演練基本的健康 | 略。 | 能產生的反應。 | 義,並認識自己 | 行為檢核 | 人的身體自主權。 |
| | 壹、健康元 | 技能。 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 2. 能清楚、適當的 | 的身體界線。 | 態度評量 | |
| | 氣站 三. 人我之 | | 良好溝通與相處的技巧。 | 表達自己的身體界 | 2. 從體驗中分辨 | | |
| | 二. 八我之 | | | 線。 | 每個人身體界限 | | |
| | [18] | | | | 之異同,並知道 | | |
| 悠 10 개 | | | | | 在人際互動中須 | | |
| 第 12 週 | | | | | 遵守身體界線。 | | |
| | | 1d-II-1 認識動作技能概 | Ha-II-1 網/ 牆性球類 | 1. 能完成低手擊球 | 1. 能正確完成低 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | 念與動作練習的策略。 | 運動相關的拋接球、持拍 | 動作。 | 手擊球的動作。 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 貳、揪團來 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | 控球、擊球及拍擊球、傳 | 2. 能完成自拋自接 | 2. 可以完成擊反 | 行為檢核 | 係。 |
| | 運動 | 技能。 | 接球之時間、空間及人與 | 低手擊球動作。 | 彈球的動作。 | 態度評量 | |
| | 九. 排球小 | 3c-II-2 透過身體活動, | 人、人與球關係攻防概 | 3. 能完成低手擊球 | 3. 可以完成對牆 | | |
| | 子 | 探索運動潛能與表現正確 | 念。 | (擊反彈球、對牆 | 接擊球的動作。 | | |
| | | 的身體活動。 | | 擊球)動作。 | 4. 可以完成自拋 | | |
| | | | | | 自擊的動作。 | | |
| 第 13 週 | 壹、健康元 | 1a-II-2 了解促進健康生 | Db-II-3 身體自主權及 | 1. 能知道當身體或 | 1. 探討身體界線 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |

| | 氣站 | 活的方法。 | 其危害之防範與求助策 | 言語受到他人侵犯 | 被越界時,身體 | 口頭評量 | 性 E4 認識身體界限與尊重他 |
|--------|--------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | 三. 人我之 | 3b-II-2 能於引導下,表 | 略。 | 時,保護自己的方 | 可能產生的反 | 行為檢核 | 人的身體自主權。 |
| | 間 | 現基本的人際溝通互動技 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 法。 | 應。 | 態度評量 | |
| | | 能。 | 良好溝通與相處的技巧。 | 2. 能透過演練,表 | 2. 透過演練,知 | | |
| | | | | 達遭受身體或言語 | 道如何清楚、適 | | |
| | | | | 侵犯時的感受。 | 當的表達自己的 | | |
| | | | | 3. 能知道建立友誼 | 身體界線。 | | |
| | | | | 須遵守的交友禮 | 3. 透過演練學習 | | |
| | | | | 儀。 | 交友禮儀,以促 | | |
| | | | | 4. 能與同學演練增 | 進人際關係。 | | |
| | | | | 進友誼的互動。 | | | |
| | | 2c-II-3 表現主動參與、 | Ha-II-1 網/ 牆性球類 | 1. 能和同學合作完 | 1. 可以完成你拋 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、揪團來 | 樂於嘗試的學習態度。 | 運動相關的拋接球、持拍 | 成你拋我接低手擊 | 我接的動作。 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關 |
| | 運動 | 3c-II-1 表現聯合性動作 | 控球、擊球及拍擊球、傳 | 球、左右連續接擊 | 2. 能和他人合作 | 行為檢核 | 係。 |
| | | 技能。 | 接球之時間、空間及人與 | 球動作。 | 進行排球遊戲。 | 態度評量 | |
| | 九. 排球小子 | 3d-II-1 運用動作技能的 | 人、人與球關係攻防概 | 2. 能和他人合作展 | 3. 於比賽中展現 | | |
| | 丁 | 練習策略。 | 念。 | 現排球技巧,並完 | 相關排球技巧。 | | |
| | | | | 成遊戲。 | | | |
| | | 4b-II-2 清楚說明個人對 | Db-II-2 性別角色刻板 | 1. 能藉由破除性別 | 1. 了解性別平等 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | | 促進健康的立場。 | 現象並與不同性別者之 | 刻板印象的例子, | 及尊重多元特質 | 口頭評量 | 性 E4 認識身體界限與尊重他 |
| | | | 良好互動。 | 說明每個人都有權 | 的觀念。 | 行為檢核 | 人的身體自主權。 |
| | 壹、健康元 | | Fa-II-2 與家人及朋友 | 利選擇自己喜歡的 | 2. 學習尊重個人 | 態度評量 | |
| 第 14 週 | 氣站 | | 良好溝通與相處的技巧。 | 事情。 | 特質,進而破除 | | |
| | 三. 人我之 | | | 2. 能了解每個人都 | 性別刻板印象, | | |
| | 問 | | | 可能擁有不同特 | 建立你好我也好 | | |
| | | | | 質。 | 的人際關係。 | | |
| | | | | 3. 能發表尊重自 | | | |
| | | | | 我、他人與建立性 | | | |

| | | | 1 | i e | i e | | |
|----------|---------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | | | 別平等觀念的宣 | | | |
| | | | | 示。 | | | |
| | | 1d-II-2 描述自己或他人 | Hd-II-1 守備/ 跑分性 | 1. 能描述自己或同 | 1. 能做出正確的 | 觀察評量 | 無 |
| | | 動作技能的正確性。 | 球類運動相關的拋接 | 學動作技能的正確 | 打擊動作要領並 | 口頭評量 | |
| | 主。 加爾力 | 2c-II-2 表現增進團隊合 | 球、傳接球、擊球、踢球、 | 性。 | 應用於活動中。 | 行為檢核 | |
| | 貳、揪團來 運動 | 作、友善的互動行為。 | 跑動踩壘之時間、空間及 | 2. 能做出樂樂棒球 | 2. 能正確做出低 | 態度評量 | |
| | 理助 十. 歡樂棒 | | 人與人、人與球關係攻防 | 的基本動作,如打 | 手、肩上、反彈 | | |
| | 寸. 歓崇俸 球 | | 概念。 | 擊及跑壘。 | 球的傳球動作及 | | |
| | 冰 | | | 3. 能做出接平飛 | 平飛球、滾地 | | |
| | | | | 球、滾地球、高飛 | 球、高飛球的接 | | |
| | | | | 球的動作。 | 球動作。 | | |
| | | 1a-II-2 了解促進健康生 | Db-II-3 身體自主權及 | ※能透過遊戲,分 | 1. 了解性別平等 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | | 活的方法。 | 其危害之防範與求助策 | 辨人際互動時的正 | 及尊重多元特質 | 口頭評量 | 性 E4 認識身體界限與尊重他 |
| | 壹、健康元 | 4b-II-2 清楚說明個人對 | 略。 | 確方法。 | 的觀念。 | 行為檢核 | 人的身體自主權。 |
| | 氣站 | 促進健康的立場。 | Fa-II-2 與家人及朋友 | | 2. 學習尊重個人 | 態度評量 | |
| | 三. 人我之 | | 良好溝通與相處的技巧。 | | 特質,進而破除 | | |
| | 間 | | | | 性別刻板印象, | | |
| | | | | | 建立你好我也好 | | |
| 始 1 E vm | | | | | 的人際關係。 | | |
| 第 15 週 | | 1d-II-2 描述自己或他人 | Hd-II-1 守備/ 跑分性 | 1. 能了解與他人合 | 1. 將所學的傳接 | 觀察評量 | 無 |
| | | 動作技能的正確性。 | 球類運動相關的拋接 | 作溝通、討論戰術 | 球、打擊及跑壘 | 口頭評量 | |
| | 貳、揪團來 | 2c-II-2 表現增進團隊合 | 球、傳接球、擊球、踢球、 | 及分配任務的重要 | 等基本動作,並 | 行為檢核 | |
| | 運動 | 作、友善的互動行為。 | 跑動踩壘之時間、空間及 | 性。 | 應用於比賽中。 | 態度評量 | |
| | 十. 歡樂棒 | 3d-II-2 運用遊戲的合作 | 人與人、人與球關係攻防 | 2. 能做出樂樂棒球 | 2. 能與他人合 | | |
| | 球 球 | 和競爭策略。 | 概念。 | 的基本動作,如打 | 作,討論戰術、 | | |
| | 冰 | | | 擊及跑壘。 | 分配任務,學會 | | |
| | | | | 3. 能了解樂樂棒球 | 溝通與合作等生 | | |
| | | | | 的基本攻防概念, | 活技巧。 | | |

| | | | | 並應用於比賽中。 | | | |
|-----------------|---------|-----------------|-----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | 1a-II-2 了解促進健康生 | Eb-II-1 健康安全消費 | 1. 能認識無包裝、 | ◆能知道什麼是 | 觀察評量 | 【環境教育】 |
| | + 11-+- | 活的方法。 | 的訊息與方法。 | 適度包裝及過度包 | 適度包裝,並了 | 口頭評量 | 環 E5 覺知人類的生活型態對 |
| | 壹、健康元 | | | 裝的定義。 | 解過度包裝對環 | 行為檢核 | 其他生物與生態系的衝擊。 |
| | 氣站 | | | 2. 能覺察過度包裝 | 境的影響。 | 態度評量 | 環 E15 覺知能資源過度利用 |
| | 四. 我愛地 | | | 可能產生的資源浪 | | | 會導致環境汙染與資源耗竭 |
| | 球 | | | 費與對環境的影 | | | 的問題。 |
| | | | | 響。 | | | |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 能利用課餘時間 | 1. 培養運動欣賞 | 觀察評量 | 無 |
| | | 動作技能。 | Cb-II-4 社區運動活動 | 邀請同學或家人進 | 能力,充實運動 | 口頭評量 | |
| 公 1 C vm | | 2c-II-3 表現主動參與、 | 空間與場域。 | 行棒壘球的運動。 | 參與的體驗。 | 行為檢核 | |
| 第 16 週 | | 樂於嘗試的學習態度。 | | 2. 能了解武術禮節 | 2. 完成活力存 | 態度評量 | |
| | 貳、揪團來 | 2d-II-2 表現觀賞者的角 | | 及基本手勢動作。 | 摺。 | | |
| | 運動 | 色和責任。 | | 3. 能學會基本樁步 | 3. 利用課餘時間 | | |
| | 十. 歡樂棒 | 2d-II-3 參與並欣賞多元 | | 的動作。 | 練習樂樂棒球運 | | |
| | 球 | 性身體活動。 | | 4. 能專注欣賞並主 | 動,養成運動的 | | |
| | 十一. 功夫 | 4c-II-2 了解個人體適能 | | 動學習他人優良動 | 好習慣。 | | |
| | 小子養成班 | 與基本運動能力表現。 | | 作表現。 | 4. 讓學童了解武 | | |
| | | | | | 術禮貌精神並產 | | |
| | | | | | 生興趣。 | | |
| | | | | | 5. 讓學童學會基 | | |
| | | | | | 本樁步的要領。 | | |
| | | 2a-II-1 覺察健康受到個 | Eb-II-1 健康安全消費 | 1. 能認識塑化劑進 | ◆能了解塑化劑 | 觀察評量 | 【環境教育】 |
| | 壹、健康元 | 人、家庭、學校等因素之 | 的訊息與方法。 | 入人體的途徑。 | 進入人體的途徑 | 口頭評量 | 環 E5 覺知人類的生活型態對 |
| 第17週 | 氣站 | 影響。 | | 2. 能覺察塑化劑對 | 及對身體健康的 | 行為檢核 | 其他生物與生態系的衝擊。 |
| | 四. 我愛地 | 2a-II-2 注意健康問題所 | | 身體健康的危害。 | 危害。 | 態度評量 | 環 E15 覺知能資源過度利用 |
| | 球 | 帶來的威脅感與嚴重性。 | | 3. 能認識減少塑化 | | | 會導致環境汙染與資源耗竭 |
| | | 2b-II-2 願意改善個人的 | | 劑進入人體的方 | | | 的問題。 |

| | | 健康習慣。 | | 法,並採取行動。 | | | |
|--------|--------|--------------------------------|----------------|---|-----------|------|---|
| | | 4a-II-2 展現促進健康的 | | T 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 | | | |
| | | 行為。 | | | | | |
| | | 1c-II-1 認識身體活動的 | | 1. 能學會基本樁步 | 1. 讓學童對武術 | 觀察評量 | <u></u> |
| | | 動作技能。 | Du II I 政府至年初下 | 的動作要領。 | 運動的起源有基 | 口頭評量 | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| | | 30 F 双ル 2c-II-3 表現主動參與、 | | 2. 能認真做出各種 | | 行為檢核 | |
| | | | | | | | |
| | 貳、揪團來 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 武術動作,並和他 | 武術運動能增進 | 態度評量 | |
| | 運動 | 3d-II-1 運用動作技能的 | | 人一同合作完成遊 | 體適能。 | | |
| | 十一. 功夫 | 練習策略。 | | 戲。 | 2. 讓學童學會武 | | |
| | 小子養成班 | | | | 術基本拳掌動 | | |
| | | | | | 作。 | | |
| | | | | | 3. 藉由遊戲可以 | | |
| | | | | | 讓武術練習更有 | | |
| | | | | | 趣。 | | |
| | | 2a-II-1 覺察健康受到個 | Ca-II-2 環境汙染對健 | 1. 能認識塑膠垃圾 | 1. 能知道日常生 | 觀察評量 | 【環境教育】 |
| | | 人、家庭、學校等因素之 | 康的影響。 | 對環境的影響。 | 活中塑膠製品的 | 口頭評量 | 環 E5 覺知人類的生活型態對 |
| | | 影響。 | Eb-II-1 健康安全消費 | 2. 能認識不同的減 | 使用時機和場 | 行為檢核 | 其他生物與生態系的衝擊。 |
| | | 2a-II-2 注意健康問題所 | 的訊息與方法。 | 塑妙招。 | 所,並了解不當 | 態度評量 | 環 E15 覺知能資源過度利用 |
| | | 帶來的威脅感與嚴重性。 | | 3. 能在生活中實踐 | 使用塑膠製品對 | | 會導致環境汙染與資源耗竭 |
| | 壹、健康元 | 3b-II-3 運用基本的生活 | | 減塑行為。 | 環境的危害。 | | 的問題。 |
| 第 18 週 | 氣站 | 技能,因應不同的生活情 | | | 2. 能了解生活中 | | |
| | 四. 我愛地 | 境。 | | | 可以减塑的方 | | |
| | 球 | | | | 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。 | | |

| | | 2c-II-3 表現主動參與、 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 能專注學習並主 | 1. 讓學童將學會 | 觀察評量 | 無 |
|--------|--------|-----------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| | | 樂於嘗試的學習態度。 | Du II I 以你坐不到什。 | 動嘗試克服困難完 | 的武術基本拳掌 | 加尔 可里 口頭評量 | m |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | | | | |
| | 貳、揪團來 | | | 成武術動作。 | 動作順暢的應用 | 行為檢核 | |
| | 運動 | 技能。 | | 2. 能應用身體方面 | 出來。 | 態度評量 | |
| | 十一. 功夫 | 4d-II-1 培養規律運動的 | | 的協調能力,順暢 | 2. 能用愉快的心 | | |
| | 小子養成班 | 習慣並分享身體活動的益 | | 的完成武術連續動 | 情認真參與並完 | | |
| | | 處。 | | 作。 | 成考驗活動。 | | |
| | | | | 3. 能規律運動並分 | | | |
| | | | | 享運動心得。 | | | |
| | | 4b-II-1 清楚說明個人對 | Ca-II-2 環境汙染對健 | 1. 能向家人推廣實 | 1. 能知道日常生 | 觀察評量 | 【環境教育】 |
| | | 促進健康的立場。 | 康的影響。 | 踐減塑行為的立場 | 活中塑膠製品的 | 口頭評量 | 環 E5 覺知人類的生活型態對 |
| | | 4b-II-2 使用事實證據來 | Eb-II-1 健康安全消費 | 2. 能設計愛地球的 | 使用時機和場 | 行為檢核 | 其他生物與生態系的衝擊。 |
| | | 支持自己促進健康的立 | 的訊息與方法。 | 標語並繪製圖案。 | 所,並了解不當 | 態度評量 | 環 E15 覺知能資源過度利用 |
| | | 場。 | | | 使用塑膠製品對 | | 會導致環境汙染與資源耗竭 |
| | 壹、健康元 | | | | 環境的危害。 | | 的問題。 |
| | 氣站 | | | | 2. 能了解生活中 | | |
| | 四. 我愛地 | | | | 可以減塑的方 | | |
| | 球 | | | | 式,連結生活中 | | |
| 第 19 週 | | | | | 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。 | | |
| | | 1d-II-1 認識動作技能概 | Ic-II-1 民俗運動基本 | 1. 能認識扯鈴的淵 | 1. 藉由觀賞臺灣 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、揪團來 | IU-II-I 認識期作投貼概 | | 1. 能認識拉對的//// 源以及發展。 | 1. 稍田観貝室/G 之光「世界扯鈴 | 一 日 明 日 頭 子 量 | 7111 |
| | 運動 | | 動作與串接。 | | | | |
| | 十二. 旋轉 | 2c-II-3 表現主動參與、 | | 2. 能專注欣賞扯鈴 | 冠軍林韋良」的 | 行為檢核 | |
| | 之美 | 樂於嘗試的學習態度。 | | 表演藝術。 | 比賽影片,了解 | 態度評量 | |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | | 3. 能做出螞蟻上 | 扯鈴運動在世界 | | |

| | | 技能。 | | 樹、金雞上架等扯 | 各國發展的現 | | |
|--------|--------------|-----------------|----------------|------------|-----------|------|-----------------|
| | | | | 鈴動作。 | 況,進而發現本 | | |
| | | | | 4. 能參與各項扯鈴 | 土民俗文化之 | | |
| | | | | 練習及遊戲。 | 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。 | | |
| | | 2a-II-1 覺察健康受到個 | Ca-II-2 環境汙染對健 | 1. 能覺察環境汙染 | 1. 能了解空氣汙 | 觀察評量 | 【環境教育】 |
| | | 人、家庭、學校等因素之 | 康的影響。 | 對健康的影響。 | 染、水源汙染和 | 口頭評量 | 環 E5 覺知人類的生活型態對 |
| | | 影響。 | Eb-II-1 健康安全消費 | 2. 能針對生活中的 | 垃圾汙染等現象 | 行為檢核 | 其他生物與生態系的衝擊。 |
| | 壹、健康元 | 2a-II-2 注意健康問題所 | 的訊息與方法。 | 環境汙染擬定解決 | 嚴重威脅到人類 | 態度評量 | 環 E15 覺知能資源過度利用 |
| | 五· 健康儿 氣站 | 帶來的威脅感與嚴重性。 | | 方法。 | 的健康。 | | 會導致環境汙染與資源耗竭 |
| | 四. 我愛地 | 2b-II-2 願意改善個人的 | | 3. 能記錄自己用餐 | 2. 能擬定方法解 | | 的問題。 |
| | 球 | 健康習慣。 | | 的環保行為及完成 | 決 | | |
| | ** | 4a-II-2 展現促進健康的 | | 愛地球宣言。 | 說明自己的立 | | |
| 第 20 週 | | 行為。 | | | 場,進而影響親 | | |
| | | 4b-II-1 清楚說明個人對 | | | 友一起參與行 | | |
| | | 促進健康的立場。 | | | 動。 | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作 | Ic-II-1 民俗運動基本 | 1. 能參與各項扯鈴 | 1. 學會扯鈴的基 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、揪團來 | 技能。 | 動作與串接。 | 練習及遊戲。 | 本動作以及各種 | 口頭評量 | |
| | (重動) | 3d-II-1 運用動作技能的 | | 2. 能做出螞蟻上 | 招式的動作技 | 行為檢核 | |
| | 十二. 旋轉 | 練習策略。 | | 樹、金雞上架等扯 | 巧。 | 態度評量 | |
| | 之美 | 4c-II-2 了解個人體適能 | | 鈴動作。 | 2. 能體驗扯鈴的 | | |
| | | 與基本運動能力表現。 | | 3. 能分組進行展 | 樂趣並樂於參 | | |
| | | | | 演,發揮創意編排 | 與。 | | |

| | 表演的能力。 | 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。 | | |

彰化縣二水鄉復興國民小學 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) | 띤 | 教學節數 | 每週(3)節,本學期共(60)節 | | | | | | |
|--------|--|-------------------------------|-----------|---------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|
| | 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 | 泛長及身體清潔情 | 形。 | | | | | | | | |
| | 5. 能藉由日常的購物行 | 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。 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | 8. 能做出飛盤丟擲及接 | è住動作,並利用 | 遊戲訓練身體反應。 | 0 | | | | | | | |
| | 9. 能確實利用身體各部 | . 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 | 的技巧及比賽規則 | ,以精進羽球技能 | 0 | | | | | | | |
| | 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. 能辨別戲水時的意 | 色險情境,並學會 | 水中活動的安全技 | 能。 | | | | | | | |
| | 健體-E-A1 具備良好身 | 體活動與健康生活 | 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。 | | | | | | |
| 領域核心素養 | 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 | 並以創新思考方式 ,因應 | 日常生活情境。 | | | | | | |

| | 体酶 P. DO 日, 供应口酬女为, 体内, 知可以, 以, 以 |
|---------|--|
| | 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。 |
| | |
| | |
| | |

| | | | | 課程架構 | | | |
|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 业 朗 '4 应 | 教學單元/ | 學習了 | 重點 | 學習目標 | 超羽江和山穴 | 本 旦 士 才 | 弘)详版内宏手职 |
| 教學進度 | 主題名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 于自己你 | 學習活動內容 | 評量方式 | 融入議題內容重點 |
| | | 2a-II-1 覺察健康 | Ba-II-3 防火、防 | 1. 能認識颱風可能造成 | ◆認識颱風發生的時節 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 受到個人、家庭、學 | 震、防颱措施及逃 | 的災害。 | 及可能帶來的災害,並運 | 口頭評量 | 安El 了解安全教育。 |
| | 壹、健康新 | 校等因素之影響。 | 生避難基本技巧。 | 2. 能了解颱風災情影響 | 用資訊產品獲取颱風資 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | 世界 | | | 我們的生活及健康。 | 訊。 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| | 一. 風搖地 | | | 3. 能運用資訊產品獲取 | | | 【防災教育】 |
| | 動 | | | 颱風資訊。 | | | 防 E5 不同災害發生時 |
| | | | | 4. 能判讀颱風路徑預測 | | | 的適當避難行為。 |
| | | | | 圖資訊。 | | | |
| | | 1c-II-1 認識身體 | Ce-II-1 其他休閒 | 1. 能了解飛盤運動。 | 1. 了解飛盤的種類。 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| 第1週 | | 活動的動作技能。 | 運動基本技能。 | 2. 能了解飛盤的種類。 | 2. 熟悉飛盤的大小,運用 | 口頭評量 | 人 E5 欣賞、包容個別差 |
| | | 1d-II-1 認識動作 | | 3. 了解自己及同學動作 | 反手握、正手握來投擲飛 | 行為檢核 | 異並尊重自己與他人的 |
| | | 技能概念與動作練 | | 技能的正確性 | 盤。 | 態度評量 | 權利。 |
| | 貳、運動我 | 習的策略。 | | 4. 能運用飛盤做出指定 | 3. 能做出上手接、下手 | | 人 E8 了解兒童對遊戲 |
| | 最行 | | | 動作。 | 接、雙手夾接的接飛盤動 | | 權利的需求。 |
| | 五、飛盤真 好玩 | | | 5. 能了解如何利用反手 | 作。 | | 【生涯規劃教育】 |
| | ,,,,, | | | 握、正手握投擲飛盤。 | | | 涯 E7 培養良好的人際 |
| | | | | 6. 能了解如何利用上手 | | | 互動能力。 |
| | | | | 接、下手接、雙手夾接 | | | |
| | | | | 來接住飛盤。 | | | |
| | | 2b-II-1 遵守健康 | Ba-II-3 防火、防 | 1. 能了解颱風來臨時的 | ◆能學習颱風來臨時的 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | 壹、健康新 | 的生活規範。 | 震、防颱措施及逃 | 減災整備方法。 | 減災整備方法,實際與家 | 口頭評量 | 安El 了解安全教育。 |
| 第2週 | 世界 | 3b-II-3 運用基本 | 生避難基本技巧。 | 2. 能認識防颱物資的用 | 人討論並準備防颱工作。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | 一. 風搖地動 | 的生活技能,因應不 | | 途。 | | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| | - /* | 同的生活情境。 | | 3. 能了解颱風天前往危 | | | 【防災教育】 |

| | | | | 險場域的風險。 | | | 防 E5 不同災害發生時 |
|--------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|---------------|
| | | | | | | | 的適當避難行為。 |
| | | 1c-II-1 認識身體 | Ce-II-1 其他休閒 | 1. 能運用飛盤做出指定 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | | 活動的動作技能。 | 運動基本技能。 | 動作。 | 2. 能將飛盤擲中指定的 | 口頭評量 | 人 E5 欣賞、包容個別差 |
| | | 2c-II-3 表現主動 | | 2. 能了解如何利用正手 | 位置。 | 行為檢核 | 異並尊重自己與他人的 |
| | | 參與、樂於嘗試的學 | | 握及反手握投擲飛盤。 | | 態度評量 | 權利。 |
| | 貳、運動我 | 習態度。 | | 3. 能認真參與活動。 | | | 人 E8 了解兒童對遊戲 |
| | 最行 | 3d-II-1 運用動作 | | 4. 能依據遊戲規則完成 | | | 權利的需求。 |
| | 五、飛盤真 | 技能的練習策略。 | | 遊戲動作。 | | | 【生涯規劃教育】 |
| | 好玩 | | | 5. 能表現主動參與活 | | | 涯 E7 培養良好的人際 |
| | | | | 動。 | | | 互動能力。 |
| | | | | | | | 【品徳教育】 |
| | | | | | | | 品 E3 溝通合作與和諧 |
| | | | | | | | 人際關係。 |
| | | 2a-II-2 注意健康 | Ba-II-3 防火、防 | 1. 能了解颱風來臨時的 | 1. 能學習颱風來臨時的 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 問題所帶來的威脅 | 震、防颱措施及逃 | 減災整備方法。 | 減災整備方法,實際與家 | 口頭評量 | 安El 了解安全教育。 |
| | · 一 | 感與嚴重性。 | 生避難基本技巧。 | 2. 能認識防颱物資的用 | 人討論並準備防颱工作。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | 世界 | 2b-II-1 遵守健康 | | 途。 | 2. 認識地震災害的嚴重 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| | 一. 風搖地 | 的生活規範。 | | 3. 能了解颱風天前往危 | 性。 | | 【防災教育】 |
| | 動 | 3b-II-3 運用基本 | | 險場域的風險。 | | | 防 E5 不同災害發生時 |
| 第3週 | | 的生活技能,因應不 | | 4. 能認識地震災害的種 | | | 的適當避難行為。 |
| 弗 3 週 | | 同的生活情境。 | | 類及嚴重性。 | | | |
| | 貳、運動我 | 1c-II-1 認識身體 | Ce-II-1 其他休閒 | 1. 能運用飛盤做出指定 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。 | 觀察評量 | 【人權教育】 |
| | 最行 | 活動的動作技能。 | 運動基本技能。 | 動作。 | 2. 能將飛盤擲中指定的 | 口頭評量 | 人 E5 欣賞、包容個別差 |
| | 五、飛盤真 | 2c-II-3 表現主動 | Ib-II-1 音樂律動 | 2. 能了解如何利用正手 | 位置。 | 行為檢核 | 異並尊重自己與他人的 |
| | 好玩 | 參與、樂於嘗試的學 | 與模仿性創作舞 | 握及反手握投擲飛盤。 | 3. 能完成飛盤接力遊戲。 | 態度評量 | 權利。 |
| | 六、歡樂土 | 習態度。 | 蹈。 | 3. 能認真參與活動。 | 4. 能選擇適當的休閒運 | | 人 E8 了解兒童對遊戲 |
| | 風舞 | 3c-II-1 表現聯合 | | 4. 能依據遊戲規則完成 | 動場所來玩飛盤。 | | 權利的需求。 |

| | | 性動作技能。 | | 遊戲動作。 | 5. 描述音樂律動性,認識 | | 【生涯規劃教育】 |
|----------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------------|
| | | 3c-II-2 透過身體 | | 5. 能表現主動參與活 | 模仿創作的技能概念及 | | 涯 E7 培養良好的人際 |
| | | 活動,探索運動潛能 | | 動。 | 練習的策略。 | | 互動能力。 |
| | | 與表現正確的身體 | | 6. 能學習並表現出指定 | 6. 能主動參與,並樂於嘗 | | |
| | | 活動。 | | 動作。 | 試創作舞蹈。 | | |
| | | 3d-II-1 運用動作 | | 7. 專注觀賞他人的動作 | | | |
| | | 技能的練習策略。 | | 表現。 | | | |
| | | 4c-II-1 了解影響 | | 8. 能完成飛盤接力賽。 | | | |
| | | 運動參與的因素,選 | | 9. 了解影響運動參與的 | | | |
| | | 擇提高體適能的運 | | 因素。 | | | |
| | | 動計畫與資源。 | | 10. 會自己選擇適當的 | | | |
| | | 4d-II-1 培養規律 | | 休閒運動。 | | | |
| | | 運動的習慣並分享 | | 11. 能認識具國家特色 | | | |
| | | 身體活動的益處。 | | 民俗的土風舞,並學習 | | | |
| | | | | 著用身體語言與人互 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| | | | | 12. 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。 | | | |
| | | | | 13. 能主動參與,並樂於 | | | |
| | | | | 嘗試創作舞蹈。 | | | |
| | | | | 14. 善盡觀賞者的責任 | | | |
| | | | | 與角色,能與他人進行 | | | |
| | | | | 回饋。 | | | |
| | 壹、健康新 | 1b-II-2 辨別生活 | Ba-II-3 防火、防 | 1. 能演練並熟悉地震來 | 1. 熟練地震來臨時的避 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| //5 / \m | 世界 | 情境中適用的健康 | 震、防颱措施及逃 | 臨時的避難步驟。 | 難步驟。 | 口頭評量 | 安 El 了解安全教育。 |
| 第4週 | 一. 風搖地 | 技能和生活技能。 | 生避難基本技巧。 | 2. 能在不同的場域中操 | 2. 引導學童認識地震引 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | 動 | 3a-II-1 演練基本 | | 作防震避難動作。 | 發的嚴重災害,並學習在 | 態度評量 | 該注意的安全。 |

| | | 的健康技能。 | | | 不同的場域中避難。 | | 【防災教育】 |
|-----|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|--------------|
| | | | | | | | 防 E5 不同災害發生時 |
| | | | | | | | 的適當避難行為。 |
| | | 1d-II-1 認識動作 | Ib-II-2 土風舞遊 | 1. 能認識具國家特色民 | 1. 能認識不同國家的土 | 觀察評量 | 無 |
| | | 技能概念與動作練 | 戲。 | 俗的土風舞。 | 風舞民情。 | 口頭評量 | |
| | | 習的策略。 | | 2. 能認真參與練習,並 | 2. 能學會〈木鞋舞〉。 | 行為檢核 | |
| | | 2d-II-2 表現觀賞 | | 和他人友善互動,學習 | | 態度評量 | |
| | 貳、運動我 | 者的角色和责任。 | | 土風舞動作。 | | | |
| | 最行 | 3c-II-2 透過身體 | | 3. 能確實利用身體各部 | | | |
| | 六、歡樂土 | 活動,探索運動潛能 | | 位做出流暢性的土風舞 | | | |
| | 風舞 | 與表現正確的身體 | | 動作及肢體表情。 | | | |
| | | 活動。 | | 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。 | | | |
| | | 3b-II-3 運用基本 | Ba-II-3 防火、防 | 1. 能了解獲取地震預警 | ◆學習地震減災整備方 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 的生活技能,因應不 | 震、防颱措施及逃 | 訊息的方法。 | 法,並能夠實際與家人共 | 口頭評量 | 安 El 了解安全教育。 |
| | | 同的生活情境。 | 生避難基本技巧。 | 2. 能認識緊急避難包的 | 同討論、檢視家中的防震 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | 4a-II-2 展現促進 | | 內容及功能。 | 工作。 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| | 壹、健康新 | 健康的行為。 | | 3. 能了解居家防災整備 | | | 【防災教育】 |
| 第5週 | 世界 | | | 的注意事項。 | | | 防 E5 不同災害發生時 |
| | 一. 風搖地動 | | | 4. 能與家人共同討論並 | | | 的適當避難行為。 |
| | | | | 進行防颱、防震準備。 | | | |
| | | | | 5. 明白地震避難掩護動 | | | |
| | | | | 作對自己健康的重要 | | | |
| | | | | 性。 | | | |

| | | <u> </u> | | | | Ī | T |
|-----|--------------|--------------|----------------|------------------|------------------|------|--------------|
| | | 1d-II-1 認識動作 | Ib-II-2 土風舞遊 | 1. 能認識具國家特色民 | 1. 能利用課後時間與家 | 觀察評量 | 無 |
| | | 技能概念與動作練 | 戲。 | 俗的土風舞。 | 人、朋友一起跳〈木鞋 | 口頭評量 | |
| | | 習的策略。 | | 2. 能認真參與練習,並 | 舞〉。 | 行為檢核 | |
| | | 2c-II-2 表現增進 | | 和他人友善互動,學習 | 2. 能懂得欣賞他人的舞 | 態度評量 | |
| | | 團隊合作、友善的互 | | 土風舞動作。 | 蹈表現。 | | |
| | | 動行為。 | | 3. 能確實利用身體各部 | 3. 配合音樂,全班進行團 | | |
| | | 2c-II-3 表現主動 | | 位做出流暢性的土風舞 | 體〈木鞋舞〉的舞蹈動 | | |
| | 貳、運動我 | 參與、樂於嘗試的學 | | 動作及肢體表情。 | 作,快樂跳舞。 | | |
| | 最行 | 習態度。 | | 4. 透過土風舞遊戲,能 | | | |
| | 六、歡樂土 風舞 | 2d-II-2 表現觀賞 | | 彼此探索同儕的動作元 | | | |
| | 144 94 | 者的角色和責任。 | | 素,展現最適宜的動作 | | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合 | | 表現。 | | | |
| | | 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。 | | | | | |
| | | 1a-II-1 認識身心 | Aa-II-1 生長發育 | 1. 能經由身體狀況的改 | ◆引導學童自我觀察,從 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | 壹、健康新 | 健康基本概念與意 | 的意義與成長個別 | 變,體認人體成長的事 | 身體長大的訊號中,知道 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| | 豆、健康利 世界 | 義。 | 差異。 | 實。 | 自己正在成長。 | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 二. 逗陣來 | | | 2. 能了解穿內衣、褲的 | | 態度評量 | 【生命教育】 |
| | 長大 | | | 必要性及內衣的選擇方 | | | 生 E2 理解人的身體與 |
| 第6週 | | | | 式。 | | | 心理面向。 |
| | 貳、運動我 | 1c-II-1 認識身體 | Hb-II-1 陣地攻守 | 1. 能確實利用身體各部 | 1. 能懂得欣賞他人的舞 | 觀察評量 | 無 |
| | 最行 | 活動的動作技能。 | 性球類運動相關的 | 位做出流暢性的土風舞 | 蹈表現。 | 口頭評量 | |
| | 六、歡樂土 | 2c-II-2 表現增進 | 拍球、抛接球、傳 | 動作及肢體表情。 | 2. 配合音樂,全班進行團 | 行為檢核 | |
| | 人 | | 接球、擲球及踢 | 2. 透過土風舞遊戲,能 | 體〈木鞋舞〉的舞蹈動 | 態度評量 | |
| | 七、活力足 | 動行為。 | 球、帶球、追逐球、 | 彼此探索同儕的動作元 | | | |
| | I | 1 | | | | l | 1 |

| | 球 | 2c-II-3 表現主動 | 停球之時間、空間 | 素,展現最適宜的動作 | 3. 知道如何用腳的不同 | | |
|-------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|------------|--------------|
| | | 参與、樂於嘗試的學 | 及人與人、人與球 | | 部位將球挑起。 | | |
| | | 習態度。 | 關係攻防概念。 | 3. 能於活動中展現出足 | 4. 知道如何用腳的不同 | | |
| | | 3c-II-1 表現聯合 | Ib-II-2 土風舞遊 | | 部位將球踢停。 | | |
| | | | | 环个日朔 到7下。 | | | |
| | | 性動作技能。 | 戲。 | | | | |
| | | 1 11 1 10 11 6 | 1 II 1 1 5 70 - | 1 1-1-1 4 34 11 12 11 11 | 基本動作。 | do do se o | |
| | | la-II-1 認識身心 | Aa-II-1 生長發育 | 1. 能經由身體狀況的改 | ◆介紹青春期,引導學童 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | 壹、健康新 | 健康基本概念與意 | 的意義與成長個別 | | 了解每個人的發育速度 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| | 世界 | 義。 | 差異。 | 實。 | 及進入青春期的時間都 | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 二. 逗陣來 | | | 2. 能知道每個人的發育 | 不同。 | 態度評量 | 【生命教育】 |
| | 長大 | | | 速度及進入青春期的時 | | | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | | | 間不同。 | | | 心理面向。 |
| | | 3c-II-1 表現聯合 | Hb-II-1 陣地攻守 | 1. 能展現盤球繞物的技 | 1. 於活動中展現盤球繞 | 觀察評量 | 無 |
| | | 性動作技能。 | 性球類運動相關的 | 巧。 | 物的技巧。 | 口頭評量 | |
| # 7 m | | 3c-II-2 透過身體 | 拍球、拋接球、傳 | 2. 能有節奏的完成盤球 | 2. 能有節奏的完成盤球 | 行為檢核 | |
| 第7週 | | 活動,探索運動潛能 | 接球、擲球及踢 | 活動。 | 活動。 | 態度評量 | |
| | 貳、運動我 | 與表現正確的身體 | 球、帶球、追逐球、 | 3. 會和他人合作練習踢 | 3. 和他人合作練習各種 | | |
| | 最行 | 活動。 | 停球之時間、空間 | 傳球動作。 | 踢傳球動作。 | | |
| | ^{取1} 1 七、活力足 | | 及人與人、人與球 | 4. 會於活動中展現踢傳 | 4. 於活動中順暢的完成 | | |
| | 球 | | 關係攻防概念。 | 技巧。 | 踢傳球動作。 | | |
| | | | | 5. 能和他人一同合作進 | | | |
| | | | | 行活動。 | | | |
| | | | | 6. 知道足球的基本攻防 | | | |
| | | | | 概念。 | | | |
| | □ □ 壹、健康新 | la-II-1 認識身心 | Db-II-1 男女生殖 | | ◆認識青春期男、女生殖 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | 世界 | 健康基本概念與意 | 器官的基本功能與 | 官的基本功能與差異。 | 器官的基本功能與差異。 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| 第8週 | 世介 二. 逗陣來 | 義。 | 差異。 | | | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 長大 | | | | | 態度評量 | 【生命教育】 |

| | | | | | | | 生 E2 理解人的身體與 心理面向。 |
|---------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|-----------------------|
| | | 2d-II-2 表現觀賞 | Hb-II-1 陣地攻守 | 1. 和他人一同合作進行 | 1. 能和他人一同合作進 | 觀察評量 | 無 |
| | | 者的角色和責任。 | 性球類運動相關的 | 活動。 | 行活動。 | 口頭評量 | |
| | 貳、運動我 | 3c-II-1 表現聯合 | 拍球、拋接球、傳 | 2. 於活動中表現足球的 | 2. 於活動中表現足球基 | 行為檢核 | |
| | 最行 | 性動作技能。 | 接球、擲球及踢 | 基本技巧。 | 本技巧。 | 態度評量 | |
| | ^収 17 七、活力足 | 3d-II-2 運用遊戲 | 球、帶球、追逐球、 | 3. 了解球王梅西的故 | 3. 知道球王梅西的故事。 | | |
| | 球 | 的合作和競爭策略。 | 停球之時間、空間 | 事。 | 4. 討論如何正向面對困 | | |
| | | | 及人與人、人與球 | 4. 互相討論如何正向面 | 難。 | | |
| | | | 關係攻防概念。 | 對困難。 | | | |
| | | la-II-1 認識身心 | Da-II-2 身體各部 | 1. 能知道月經及夢遺的 | 1. 認識青春期男、女生殖 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | 壹、健康新 | 健康基本概念與意 | 位的功能與衛生保 | 形成原因及其意義。 | 器官的基本功能與差異。 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| | | 義。 | 健的方法。 | 2. 對身體的成長發育有 | 2. 學習生殖器官的清潔 | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 世界 | 1a-II-2 了解促進 | Db-II-1 男女生殖 | 疑慮時,能依循正確管 | 與保健方法。 | 態度評量 | 【生命教育】 |
| | 二. 逗陣來 長大 | 健康生活的方法。 | 器官的基本功能與 | 道獲取知識。 | | | 生 E2 理解人的身體與 |
| | , | | 差異。 | 3. 能認識生殖器官的清 | | | 心理面向。 |
| | | | | 潔與保健方法。 | | | |
| 第9週 | | 1c-II-1 認識身體 | Ga-II-1 跑、跳與 | 1. 和同學一起合作進行 | 1. 能和同學一起合作進 | 觀察評量 | 無 |
| * J = 2 | | 活動的動作技能。 | 行進間投擲的遊 | 活動。 | 行活動。 | 口頭評量 | |
| | | 2c-II-3 表現主動 | 戲。 | 2. 於活動中體驗單腳抬 | 2. 能在活動中體驗單腳 | 行為檢核 | |
| | 貳、運動我 | 參與、樂於嘗試的學 | | 跨動作。 | 抬跨的動作。 | 態度評量 | |
| | 最行 | 習態度。 | | 3. 學會側抬跨跳動作要 | 3. 知道側抬跨跳動作要 | | |
| | 八、跳高小 子 | 3c-II-2 透過身體 | | 領。 | 領。 | | |
| | | 活動,探索運動潛能 | | 4. 會順暢的完成側抬跨 | 4. 順暢完成側抬跨跳動 | | |
| | | 與表現正確的身體 | | 跳動作。 | 作。 | | |
| | | 活動。 | | | | | |

| | | la-II-2 了解促進 | Da-II-1 良好的衛 | 1. 能了解規律運動對生 | 1. 了解運動的重要性,並 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
|--------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | · 一 | 健康生活的方法。 | 生習慣。 | 長發育的重要性。 | 學習設計運動計畫,以養 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| | 世界 | 2a-II-2 注意健康 | Fb-II-1 自我健康 | 2. 能知道身體的流汗狀 | 成規律運動習慣。 | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 二. 逗陣來 | 問題所帶來的威脅 | 狀態檢視方法與健 | 況及流汗後的處理方 | 2. 知道養成清潔身體及 | 態度評量 | 【生命教育】 |
| | 長大 | 感與嚴重性。 | 康行為的維持原 | 法。 | 衣物的重要性,培養良好 | | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | | 則。 | | 衛生習慣。 | | 心理面向。 |
| | | 1c-II-1 認識身體 | Ga-II-1 跑、跳與 | 1. 學會側抬跨跳動作要 | 1. 知道側抬跨跳動作要 | 觀察評量 | 無 |
| | | 活動的動作技能。 | 行進間投擲的遊 | 領。 | 領。 | 口頭評量 | |
| # 10 m | | 1d-II-1 認識動作 | 戲。 | 2. 會順暢完成側抬跨跳 | 2. 順暢完成側抬跨跳動 | 行為檢核 | |
| 第 10 週 | | 技能概念與動作練 | | 動作。 | 作。 | 態度評量 | |
| | 貳、運動我 | 習的策略。 | | 3. 會有節奏的做出跳高 | 3. 會運用不同起跳腳完 | | |
| | 最行 八、跳高小 子 | 3c-II-1 表現聯合 | | 助跑的動作。 | 成闖關。 | | |
| | | 性動作技能。 | | 4. 知道剪式跳高的助跑 | 4. 知道剪式跳高的動作 | | |
| | | 3c-II-2 透過身體 | | 動作要領。 | 要領。 | | |
| | | 活動,探索運動潛能 | | 5. 能完成剪式跳高的落 | 5. 能做出剪式跳高助跑 | | |
| | | 與表現正確的身體 | | 墊動作。 | 及空中動作。 | | |
| | | 活動。 | | | 6. 知道如何完成落墊動 | | |
| | | | | | 作。 | | |
| | | 2b-II-2 願意改善 | Da-II-1 良好的衛 | 1. 能透過遊戲自我檢視 | 1. 了解運動的重要性,並 | 觀察評量 | 【性別平等教育】 |
| | | 個人的健康習慣。 | 生習慣。 | 身體清潔情形。 | 學習設計運動計畫,以養 | 口頭評量 | 性 E2 覺知身體意象對 |
| | | 3a-II-2 能於生活 | Da-II-2 身體各部 | 2. 能自我檢視身體的成 | 成規律運動習慣。 | 行為檢核 | 身心的影響。 |
| | 壹、健康新 | 中獨立操作基本的 | 位的功能與衛生保 | 長及身體清潔情形。 | 2. 知道養成清潔身體及 | 態度評量 | 【生命教育】 |
| 第 11 週 | 世界 | 健康技能。 | 健的方法。 | 3. 能訂定運動計畫,培 | 衣物的重要性,培養良好 | | 生 E2 理解人的身體與 |
| | 二. 逗陣來 長大 | 4a-II-2 展現促進 | Fb-II-1 自我健康 | 養規律運動的習慣。 | 衛生習慣。 | | 心理面向。 |
| | | 健康的行為。 | 狀態檢視方法與健 | | | | |
| | | | 康行為的維持原 | | | | |
| | | | 則。 | | | | |

| | | 1c-II-1 認識身體 | Bd-II-1 武術基本 | 1. 能完成剪式跳高。 | 1. 知道如何完成空中動 | 觀察評量 | 無 |
|--------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|------|---------------|
| | | 活動的動作技能。 | 動作。Ga-II-1 | 2. 能和他人合作完成個 | 作。 | 口頭評量 | |
| | | 1d-II-1 認識動作 | 跑、跳與行進間投 | 人紀錄。 | 2. 可以順暢的進行剪式 | 行為檢核 | |
| | 貳、運動我 | 技能概念與動作練 | 擲的遊戲。 | 3. 了解拳、掌手勢的動 | 跳高。 | 態度評量 | |
| | 最行 | 習的策略。 | | 作及應用。 | 3. 和他人合作完成個人 | | |
| | 八、跳高小 | 2c-II-3 表現主動 | | 4. 學會創意武術動作。 | 紀錄。 | | |
| | 子 | 參與、樂於嘗試的學 | | 5. 能專注欣賞並主動學 | 4. 能學會武術基本拳掌 | | |
| | 九、武術高 手 | 習態度。 | | 習他人優良動作表現。 | 動作。 | | |
| | 1 | 3c-II-1 表現聯合 | | | 5. 能發揮創意,讓武術招 | | |
| | | 性動作技能。 | | | 式變化無窮。 | | |
| | | 1b-II-2 辨別生活 | Eb-II-1 健康安全 | 1. 能了解什麼是必要、 | ◆ 能了解需要、想要和必 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | | | | | |
| | 壹、健康新世界 三.消費停 看聽 | 情境中適用的健康 | 消費的訊息與方 | 需要和想要。 | 要,檢視自己消費前是否 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| | | 技能和生活技能。 | 法。 | 2. 能知道正確的消費觀 | 認真思考,並學會在合理 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| | | 4a-II-2 展現促進 | | 念。 | 的能力範圍內進行消費 | 態度評量 | 素。 |
| | | 健康的行為。 | | 3. 能藉由日常的購物行 | 行為。 | | |
| | | | | 為,分辨必要、需要和 | | | |
| 第 12 週 | | | | 想要的概念。 | | | |
| | | 1c-II-1 認識身體 | Bd-II-1 武術基本 | · | 1.知道並學習「弓馬站 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動我 | 活動的動作技能。 | 動作。 | 作名稱。 | 椿」的武術招式。 - | 口頭評量 | |
| | 最行 | 2d-II-1 描述參與 | | 2. 能完成正確完成武術 | 2. 知道並學會「立拳劈 | 行為檢核 | |
| | 九、武術高 | 身體活動的感覺。 | | 的連續動作。 | 掌」的武術招式。 | 態度評量 | |
| | 手 | 3c-II-1 表現聯合 | | 3. 能在活動中表現認真 | | | |
| | | 性動作技能。 | | 參與的態度。 | | | |
| | 壹、健康新 | la-II-2 了解促進 | Eb-II-1 健康安全 | 1. 能了解消費時應兼顧 | ◆能了解消費時應兼顧 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 第 13 週 | 世界 | 健康生活的方法。 | 消費的訊息與方 | 「安全、健康、營養、 | 「安全、健康、營養、衛 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 为 10 河 | 三. 消費停 | 2a-II-2 注意健康 | 法。 | 衛生」的原則。 | 生」的原則。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| | 看聽 | 問題所帶來的威脅 | | 2. 能辨別不同材質的水 | | 態度評量 | 素。 |

| | | 感與嚴重性。 | | 杯及其使用方式對健康 | | | |
|--------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|---------------|
| | | | | 的影響。 | | | |
| | | 1d-II-2 描述自己 | Bd-II-1 武術基本 | 1. 能專注學習並說明正 | 1. 能將學會武術動作順 | 觀察評量 | 無 |
| | | 或他人動作技能的 | 動作。 | 確的武術動作及要領。 | 暢的應用出來。 | 口頭評量 | |
| | | 正確性。 | | 2. 能應用身體方面的協 | 2. 能用愉快的心情認真 | 行為檢核 | |
| | | 2c-II-3 表現主動 | | 調能力,順暢的完成武 | 參與並完成考驗活動。 | 態度評量 | |
| | | 參與、樂於嘗試的學 | | 術連續動作。 | 3. 引導學童將所學的武 | | |
| | | 習態度。 | | 3. 能規律運動並分享運 | 術動作,提升為更有創意 | | |
| | | 2d-II-1 描述參與 | | 動心得。 | 的身體活動。 | | |
| | | 身體活動的感覺。 | | 4. 能明瞭自己及他人動 | 4. 能培養規律運動的習 | | |
| | 貳、運動我 | 2d-II-2 表現觀賞 | | 作的正確性與否。 | 慣,並分享身體活動的益 | | |
| | 最行 | 者的角色和责任。 | | 5. 能專注學習並主動嘗 | 處。 | | |
| | 九、武術高 手 | 3c-II-1 表現聯合 | | 試克服困難完成武術動 | | | |
| | 1 | 性動作技能。 | | 作。 | | | |
| | | 3c-II-2 透過身體 | | | | | |
| | | 活動,探索運動潛能 | | | | | |
| | | 與表現正確的身體 | | | | | |
| | | 活動。 | | | | | |
| | | 4d-II-1 培養規律 | | | | | |
| | | 運動的習慣並分享 | | | | | |
| | | 身體活動的益處。 | | | | | |
| | | 1a-II-2 了解促進 | Eb-II-1 健康安全 | 1. 能了解消費時應兼顧 | ◆能了解消費時應兼顧 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | 健康生活的方法。 | 消費的訊息與方 | 「安全、健康、營養、 | 「安全、健康、營養、衛 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| | 壹、健康新 | 2a-II-2 注意健康 | 法。 | 衛生」的原則。 | 生」的原則。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 第 14 週 | 世界 | 問題所帶來的威脅 | | 2. 能辨別購買加熱食品 | | 態度評量 | 素。 |
| | 三.消費停 看聽 | 感與嚴重性。 | | 時需考量的項目。 | | | |
| | | | | 3. 能認識加熱食品的 | | | |
| | | | | 優、缺點。 | | | |

| 1c-11-1 密議係常 1c-11-1 密議係治 1c-20mm 1c-11-1 密議係治 1c-11-1 四月 1c-11-1 1c-11-1 四月 1c-11-1 | | • | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------|---------------|
| 2c-II-1 遵守上課 | | | 1c-II-1 認識身體 | Ab-II-1 體適能活 | 1. 透過體能活動,增進 | 1. 能正確做出各種繩梯 | 觀察評量 | 無 |
| 菜、運動我 規範和運動比賽規 則。 | | | 活動的動作技能。 | 動。 | 各項體適能,並和同學 | 的動作。 | 口頭評量 | |
| 照、建助报 | | | 2c-II-1 遵守上課 | Ha-II-1 網/ 牆性 | 合作進行練習。 | 2. 能學會正確的握拍方 | 行為檢核 | |
| 最行 | | 電、運動我 | 規範和運動比賽規 | 球類運動相關的拋 | 2. 學會正確的握拍及持 | 法及持球動作技能。 | 態度評量 | |
| T | | | 則。 | 接球、持拍控球、 | 球方式。 | 3. 學會正確的握拍動作 | | |
| 及人與人、人與採 關係攻防概念。 | | , | 3d-II-2 運用遊戲 | 擊球及拍擊球、傳 | 3. 透過羽球活動,學會 | 及向上擊球動作。 | | |
| Ib-II-2 辨別生活 | | 樂 | 的合作和競爭策略。 | 接球之時間、空間 | 正確的握拍方法及向上 | 4. 利用向上擊球動作完 | | |
| Table Ta | | | | 及人與人、人與球 | 擊球動作技能。 | 成接龍擊球活動。 | | |
| □ 1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健康 消費的訊息與方 消費陷阱。 □ 2. 能連結生活中安全消 實與消費組為時, □ 3d-II-2 健用健康實 □ 3d-II-2 健用遊戲 □ 3d-II-1 培養規律 □ 3d-II-2 健用遊戲 □ 3d-II-3 持持健康 □ 3d-II-2 健用遊戲 □ 3d-II-3 持持健康 □ 3d-II-3 持持性 □ 3d-II-3 持持能性 □ 3d-II-3 持能性 □ 3d-II-3 持能性 | | | | 關係攻防概念。 | 4. 能遵守活動規則,並 | | | |
| 廣東 | | | | | 和同學合作進行練習。 | | | |
| 查、健康新 世界 五 () | | | 1b-II-2 辨別生活 | Eb-II-1 健康安全 | 1. 能知道日常生活中的 | ◆能分辨什麼是消費陷 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 金、健康析 世界 三、消費停 有聽 4a-II-2 展現促進 (健康的行為。 3.能於生活中落實安全 消費的行為。 態度評量 素。 第15週 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。 (健康的行為。 Ha-II-1 網/ 牆性 的動作,並可以將球打 高、打遠。 1.能學會正確發高遠球 的動作,並可以將球打 高、打遠。 口頭評量 行為檢核 经球、持拍控球、高、打遠。 2.能學會正確的正手擊 態度評量 最行 (平) 別球同 樂 身體活動的益處。 整球及拍擊球、傳 及人與人、人與球 條,應用到比賽中。 2.能學會正確的正手擊 態度評量 財務(方) (平) 別域局 (市) 別域の防概念。 日b-II-2 辨別生活 (市) 健康安全 (市) 資的訊息與方 ◆能於生活中落實「安 (本能分辨什麼是消費陷 觀察評量 (工家庭教育) 家庭教育) 家庭教育 (工家庭教育) 家庭教育) 常的訊息與方 | | 世界三.消費停 | 情境中適用的健康 | 消費的訊息與方 | 消費陷阱。 | 阱,當遇到消費糾紛時, | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 世界 三. 消費停 看聽 4a-II-2 展現促進 健康的行為。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。 最 | | | 技能和生活技能。 | 法。 | 2. 能連結生活中安全消 | 能尋求管道申訴。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 第15週 生活中,運用健康資訊產品與服務。 | | | 4a-II-1 能於日常 | | 費與消費訊息之間的關 | | 態度評量 | 素。 |
| 第15 週 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1. 能學會正確發高遠球的合作,並可以將球打 1. 能學會正確發高遠球的動作,並可以將球打 1. 能學會正確發高遠球的動作,並可以將球打 1. 能學會正確發高遠球的動作,並可以將球打 1. 能學會正確的工手對 1. 能學會正確的工作對 2. 能學會正確的工作對 1. 能學會正確的工作對 2. 能學會正確的工作對 1. 能學會正確的工作對 2. 能學會正確發高遠球 2. 能學會正確發高遠球 2. 能學會正確的工作對 2. 能學會正確發高遠球 4. 表學會正確的工作對 2. 能學會正確發高遠球 4. 表學會正確的工作對 2. 是學學學會正確的工作對 2. 能學會正確的工作對 2. 能學會可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可 | | | 生活中,運用健康資 | | 係。 | | | |
| 第15週 健康的行為。 Ha-II-1 網/ 牆性 的合作和競爭策略。 球類運動相關的拋 的動作,並可以將球打 的動作,並可以將球打 高、打遠。 1.能學會正確發高遠球 的動作,並可以將球打 高、打遠。 無 可與評量 行為檢核 經動的習慣並分享 身體活動的益處。 學球及拍擊球、傳 接球之時間、空間 及人與人、人與球 關係攻防概念。 2.能學會正確的正手 反手回擊球發高遠球的 數作。 態度評量 版度評量 個別 人類 | | | 訊產品與服務。 | | 3. 能於生活中落實安全 | | | |
| 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。 相a-II-1 網/ 牆性 的動作,並可以將球打 的動作,並可以將球打 高、打遠。 1.能學會正確發高遠球 的動作,並可以將球打 高、打遠。 1.能學會正確的正手擊 經歷評量 行為檢核 2.能學會正確的正手擊 身體活動的益處。 4d-II-1 培養規律 接球、持拍控球、 高、打遠。 2.能學會正確的正手擊 疫手回擊球發高遠球的 放應 2.能學會正確的正手擊 反手回擊球發高遠球的 放作,應用到比賽中。 如作。 如作,應用到比賽中。 如作 如於 | | | 4a-II-2 展現促進 | | 消費的行為。 | | | |
| 前、運動我 | 第 15 週 | | 健康的行為。 | | | | | |
| 貳、運動我 最行 理動的習慣並分享 身體活動的益處。 章、健康新 世界 第16週 4d-II-1 培養規律 運動的習慣並分享 學球及拍擊球、傳 2. 能學會正確的正手 投球之時間、空間 力 人與人、人與球 作,應用到比賽中。 高、打遠。 2. 能學會正確的正手 反手回擊球發高遠球的動作。 ★能於生活中落實「安全 全能分辨什麼是消費陷 觀察評量 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消 | | | 3d-II-2 運用遊戲 | Ha-II-1 網/ 牆性 | 1. 能學會正確發高遠球 | 1. 能學會正確發高遠球 | 觀察評量 | 無 |
| 最行 十、羽球同 樂 「 中、羽球同 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の | | | 的合作和競爭策略。 | 球類運動相關的拋 | 的動作,並可以將球打 | 的動作,並可以將球打 | 口頭評量 | |
| 十、羽球同樂 身體活動的益處。 接球之時間、空間 | | 貳、運動我 | 4d-II-1 培養規律 | 接球、持拍控球、 | 高、打遠。 | 高、打遠。 | 行為檢核 | |
| 樂 方履活動的益處。 及人與人、人與球 作,應用到比賽中。 動作。 童、健康新 世界 情境中適用的健康 指收之时间、空间 相、及于相擊球的動 及于回擊球發高退球的 動作。 動作。 ◆能分辨什麼是消費陷 觀察評量 【家庭教育】 常 (本) 中海田的健康 消費的訊息與方 全、健康、營養、衛生」 件,當遇到消費糾紛時, 口頭評量 家 E10 了解影響家庭消 | | | 運動的習慣並分享 | 擊球及拍擊球、傳 | 2. 能學會正確的正手 | 2. 能學會正確的正手擊 | 態度評量 | |
| 及人與人、人與球關係攻防概念。 作,應用到比賽中。 動作。 壹、健康新 | | | 身體活動的益處。 | 接球之時間、空間 | 拍、反手拍擊球的動 | 反手回擊球發高遠球的 | | |
| 壹、健康新 1b-II-2 辨別生活 Eb-II-1 健康安全 ◆能於生活中落實「安 ◆能分辨什麼是消費陷 觀察評量 【家庭教育】 第16週 世界 情境中適用的健康 消費的訊息與方 全、健康、營養、衛生」 阱,當遇到消費糾紛時,口頭評量 家 E10 了解影響家庭消 | | /N | | 及人與人、人與球 | 作,應用到比賽中。 | 動作。 | | |
| 第 16 週 世界 情境中適用的健康 消費的訊息與方 全、健康、營養、衛生」 阱,當遇到消費糾紛時, 口頭評量 家 E10 了解影響家庭消 | | | | 關係攻防概念。 | | | | |
| | | 壹、健康新 | 1b-II-2 辨別生活 | Eb-II-1 健康安全 | ◆能於生活中落實「安 | ◆能分辨什麼是消費陷 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 三. 消費停 技能和生活技能。 法。 消費的行為。 能尋求管道申訴。 行為檢核 費的傳播媒體等各種因 | 第 16 週 | 世界 | 情境中適用的健康 | 消費的訊息與方 | 全、健康、營養、衛生」 | 阱,當遇到消費糾紛時, | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| | | 三. 消費停 | 技能和生活技能。 | 法。 | 消費的行為。 | 能尋求管道申訴。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |

| | 看聽 | 4a-II-2 展現促進 | | | | 態度評量 | 素。 |
|------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | | 健康的行為。 | | | | | |
| | | 2c-II-1 遵守上課 | Bd-II-2 技擊基本 | 1. 能學會正確正手拍、 | 1. 利用學會的羽球技 | 觀察評量 | 無 |
| | | 規範和運動比賽規 | 動作。 | 反手拍擊球動作,並應 | 能,進行一場比賽。 | 口頭評量 | |
| | | 則。 | Ha-II-1 網/ 牆性 | 用於比賽中。 | 2. 能遵守柔道運動的禮 | 行為檢核 | |
| | | 2c-II-3 表現主動 | 球類運動相關的拋 | 2. 能遵守柔道運動的禮 | 節起源及學習尊重運動 | 態度評量 | |
| | | 參與、樂於嘗試的學 | 接球、持拍控球、 | 節起源及學習尊重運動 | 場地及選手。 | | |
| | 貳、運動我 | 習態度。 | 擊球及拍擊球、傳 | 場地及選手。 | | | |
| | 最行 | 3c-II-2 透過身體 | 接球之時間、空間 | | | | |
| | 十、羽球同 | 活動,探索運動潛能 | 及人與人、人與球 | | | | |
| | 樂 | 與表現正確的身體 | 關係攻防概念。 | | | | |
| | 十一、功夫 小將領 | 活動。 | | | | | |
| | 1 //1 52 | 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。 | | | | | |
| | | 1a-II-1 認識身心 | Fa-II-1 自我價值 | 1. 能透過與同學合作, | ◆透過自我、同學及家人 | 觀察評量 | 【生涯規劃教育】 |
| | 壹、健康新 | 健康基本概念與意 | 提升的原則。 | 發揮自己的才能。 | 的觀察,由外表至內在一 | 口頭評量 | 涯 E4 認識自己的特質 |
| | 世界 | 義。 | | 2. 能發覺自己具備的特 | 步步認識自己、探索自 | 行為檢核 | 與興趣。 |
| | 四.知己知 | 1a-II-2 了解促進 | | 質。 | 我,進而肯定自己。 | 態度評量 | |
| | 彼 | 健康生活的方法。 | | 3. 能透過同學的描述, | | | |
| 第17週 | | | | 發現自己潛藏的特質。 | | | |
| | | 1c-II-2 認識身體 | Bd-II-2 技擊基本 | 1. 能主動參與龍蝦運動 | 1. 能主動參與龍蝦運動 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動我 | 活動的傷害和防護 | 動作。 | 的練習,並樂於嘗試。 | 的練習,並樂於嘗試。 | 口頭評量 | |
| | 最行 | 概念。 | Cb-II-4 社區運動 | 2. 透過動作探索,表現 | 2. 學習自然體立姿,做好 | 行為檢核 | |
| | 十一、功夫 小將領 | ld-II-2 描述自己 | 活動空間與場域。 | 出正確的防護動作。 | 攻守有利的基本姿勢。 | 態度評量 | |
| | , | 或他人動作技能的 | | 3. 熟悉自然體立姿,做 | 3. 練習移動步法,讓重心 | | |

| | | 正確性。 | | 好攻守有利的基本姿 | | | |
|--------|-------------|-----------------------------------|--------------|-------------------|---------------|------|---------------|
| | | | | 对 及 | 4. 能選擇安全的場地練 | | |
| | | 規範和運動比賽規 | | 7 4. 做出移動步法,讓重 | 習柔道動作。 | | |
| | | 別。 | | 心保持穩定。 | 自未退勤作。 | | |
| | | ^{x1 °} 2c-II-3 表現主動 | | 5. 認識安全的運動學習 | | | |
| | | | | | | | |
| | | 參與、樂於嘗試的學 | | 場域。 | | | |
| | | 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。 | | | | | |
| | | 1a-II-1 認識身心 | Fa-II-1 自我價值 | 1. 能藉由自我觀察與同 | ◆透過自我、同學及家人 | 觀察評量 | 【生涯規劃教育】 |
| | | 健康基本概念與意 | 提升的原則。 | 學的彼此觀察肯定自 | 的觀察,由外表至內在一 | 口頭評量 | 涯 E4 認識自己的特質 |
| | 壹、健康新 | 義。 | Fa-II-2 與家人及 | 己。 | 步步認識自己、探索自 | 行為檢核 | 與興趣。 |
| | 世界 | 1a-II-2 了解促進 | 朋友良好溝通與相 | 2. 能透過與家人互動, | 我,進而肯定自己。 | 態度評量 | |
| | 四.知己知 | 健康生活的方法。 | 處的技巧。 | 了解家人眼中的自己。 | | | |
| | 彼 | 3b-II-2 能於引導 | | 3. 能發覺家人的陪伴與 | | | |
| | | 下,表現基本的人際 | | 支持的重要性。 | | | |
| | | 溝通互動技能。 | | | | | |
| 第 18 週 | | 1b-II-2 辨別生活 | Bd-II-2 技擊基本 | 1. 學習欣賞柔道比賽, | 1. 認識臺灣柔壇第一人 | 觀察評量 | 【海洋教育】 |
| | | 情境中適用的健康 | 動作。 | 善盡觀賞者角色責任。 | 連珍羚。 | 口頭評量 | 海 El 喜歡親水活動,重 |
| | 貳、運動我 | 技能和生活技能。 | Cc-II-1 水域休閒 | 2. 嘗試欣賞多元技擊性 | 2. 認識柔道英雄楊勇緯。 | 行為檢核 | 視水域安全。 |
| | 最行 | 2c-II-3 表現主動 | 運動基本技能。 | 運動,學習選手對運動 | 3. 能選擇安全的戲水場 | 態度評量 | 海 E2 學會游泳技巧,熟 |
| | 十一、功夫 | 參與、樂於嘗試的學 | Gb-II-1 戶外戲水 | 的堅持與尊重。 | 域。 | | 悉自救知能。 |
| | 小將領 | 習態度。 | 安全知識、離地蹬 | 3. 選擇安全並合適的戶 | 4. 具備戶外戲水的安全 | | 海 E3 具備從事多元水 |
| | 十二、水中 蛟龍 | 2d-II-2 表現觀賞 | 牆漂浮。 | 外戲水活動。 | 知識。 | | 域休閒活動的知識與技 |
| | 少人月毛 | 者的角色和責任。 | | 4. 辨別戲水時的危險情 | | | 能。 |
| | | 2d-II-3 參與並欣 | | 境,並學會游泳的安全 | | | |

| | | 賞多元性身體活動。 | | 技能。 | | | |
|--------|----------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|
| | | 3c-II-1 表現聯合 | | 12/13 | | | |
| | | 性動作技能。 | | | | | |
| | | 1a-II-2 了解促進 | Fa-II-1 自我價值 | 1. 能分享與家人溝通及 | 1. 引導學童透過與家人 | 觀察評量 | 【生涯規劃教育】 |
| | | 健康生活的方法。 | 提升的原則。 | 相處的經驗。 | 互動,學習良好溝通與相 | 口頭評量 | 涯 E4 認識自己的特質 |
| | | 3b-II-1 透過模仿 | Fa-II-2 與家人及 | | 虚的技巧。 | 行為檢核 | 與興趣。 |
| | 壹、健康新 | 學習,表現基本的自 | 朋友良好溝通與相 | 通與相處的技巧。 | 2. 引導學童綜合以上學 | 態度評量 | And |
| | 世界 | 我調適技能。 | 加及 K X 海边共和 處的技巧。 | 3. 能透過經驗與分享, | 習,發覺自己哪些方面有 | 芯及町里 | |
| | 四.知己知彼 | 我嗣過投彫。 3b-II-3 運用基本 | | | 查,被复自己, 一些力 固有 | | |
| | | | | 發覺自己的進步與提 | | | |
| | | 的生活技能,因應不 | | 升。 | 力。 | | |
| 第 19 週 | | 同的生活情境。 | | | | | |
| | 貳、運動我 最行 十二、水中 蛟龍 | 1d-II-1 認識動作 | Gb-II-1 戶外戲水 | | 1. 選擇合適的游泳裝備。 | 觀察評量 | 【海洋教育】 |
| | | 技能概念與動作練 | 安全知識、離地蹬 | 的動作。 | 2. 認識游泳裝備與游泳 | 口頭評量 | 海 El 喜歡親水活動,重 |
| | | 習的策略。 | 牆漂浮。 | 2. 學會做出漂浮後站起 | 池的安全設施。 | 行為檢核 | 視水域安全。 |
| | | 2d-II-3 參與並欣 | Gb-II-2 打水前 | 的動作。 | | 態度評量 | 海 E2 學會游泳技巧,熟 |
| | | 賞多元性身體活動。 | 進、簡易性游泳遊 | 3. 學會各種水中漂浮及 | | | 悉自救知能。 |
| | | | 戲。 | 水中站立的動作。 | | | 海 E3 具備從事多元水 |
| | | | | | | | 域休閒活動的知識與技 |
| | | | | | | | 能。 |
| | | 1a-II-2 了解促進 | Fa-II-1 自我價值 | 1. 能透過經驗與分享, | 1. 引導學童透過與家人 | 觀察評量 | 【生涯規劃教育】 |
| | | 健康生活的方法。 | 提升的原則。 | 發覺自己的進步與提 | 互動,學習良好溝通與相 | 口頭評量 | 涯 E4 認識自己的特質 |
| | | 3b-II-3 運用基本 | Fa-II-2 與家人及 | 升。 | 處的技巧。 | 行為檢核 | 與興趣。 |
| | 壹、健康新 | 的生活技能,因應不 | 朋友良好溝通與相 | 2. 能了解自己的特質, | 2. 引導學童綜合以上學 | 態度評量 | |
| 第 20 週 | 世界 | 同的生活情境。 | 處的技巧。 | 並持續發展。 | 習,發覺自己哪些方面有 | | |
| | 四.知己知彼 | 4a-II-2 展現促進 | | 3. 能記錄自己成長的經 | 進步,並往更好的自己努 | | |
| | | 健康的行為。 | | 驗,體認成長的事實。 | カ。 | | |
| | | | | 4. 能感謝家人、師長與 | | | |
| | | | | 朋友的陪伴與鼓勵。 | | | |

| | 3c-II-1 表現聯合 | Gb-II-2 打水前 | ◆學會打水前進的動作 | 1. 學會打水前進的動作。 | 觀察評量 | 【海洋教育】 |
|-------|--------------|-------------|------------|---------------|------|---------------|
| | 性動作技能。 | 進、簡易性游泳遊 | 並發揮合作精神。 | 2. 進行打水接力比賽。 | 口頭評量 | 海 El 喜歡親水活動,重 |
| 貳、運動我 | 4c-II-1 了解影響 | 戲。 | | | 行為檢核 | 視水域安全。 |
| 最行 | 運動參與的因素,選 | | | | 態度評量 | 海 E2 學會游泳技巧,熟 |
| 十二、水中 | 擇提高體適能的運 | | | | | 悉自救知能。 |
| 蛟龍 | 動計畫與資源。 | | | | | 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。