

## 彰化縣立 鹿東 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、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 南一版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 實施年級<br>(班級/組別) | 四 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。<br>2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。<br>3. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。<br>4. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。<br>5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。<br>6. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。<br>7. 能在生活中實踐減塑行為。<br>8. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。<br>9. 能了解體適能對身體的重要性。<br>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。<br>11. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。<br>12. 能正確完成低手擊球的動作。<br>13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。<br>14. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。<br>15. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 |                 |   |      |                  |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>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。<br>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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。<br>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。                                                                                                                                                                                                                                             |                       |    |            |                                                      |                               |                                                |                                                 |                              |                                                    |
| 融入之重大議題 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>【戶外教育】<br>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）。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【人權教育】<br>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。<br>【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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/<br>主題名稱         | 節數 | 領域核心<br>素養 | 學習重點                                                 |                               | 學習目標                                           | 學習活動內容                                          | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                                       |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |    |            | 學習表現                                                 | 學習內容                          |                                                |                                                 |                              |                                                    |
|         | 第 1 週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 壹、健康元氣站<br>一. 安全生活小當家 | 1  | 健體-E-A1    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>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. 能知道居家環境容易發生危險的情況。<br><br>2. 能知道改善居家環境危機的應變方 | 1. 能了解家同時是安全及容易發生危險的地方。<br><br>2. 能注意居家環境中的家具與電 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br><br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室 |

|       |                       |   |                    |                                                                                    |                                             |                                                                   |                                                                           |                              |                                                                        |
|-------|-----------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 第 2 週 |                       |   |                    | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                                                         |                                             | 式。<br>3. 能了解居家環境安全的重要性。                                           | 器使用的安全事項。                                                                 |                              | 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<br>五. 跳躍精靈    | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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. 能認識敏捷有效的跳躍動作。<br>2. 能和同學完成跳躍列車活動。<br>3. 能學習立定跳遠的動作。            | 1. 搭配節奏完成跳的動作。<br>2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。<br>3. 和同學完成跳躍列車活動。<br>4. 努力練習立定跳遠的動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                            |
|       | 壹、健康元氣站<br>一. 安全生活小當家 | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>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. 能知道居家環境容易發生危險的情況。<br>2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。<br>3. 能了解居家環境安全的重要性。 | 1. 能了解家同時是安全及容易發生危險的地方。<br>2. 能注意居家環境中的家具與電器使用的安全事項。                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>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<br>五. 跳躍精靈    | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。     | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。<br>2. 能和其他人合作練習完成活動。<br>3. 能順暢的進行助         | 1. 努力練習立定跳遠的動作。<br>2. 完成助跑跨跳障礙物。                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>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。                                                                                                    |                                                               | 跑跨跳障礙物。                                                                                                                                  |                                                                          |                              |                                                                               |
| 第 3 週 | 壹、健康元氣站<br>一. 安全生活小當家          | 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. 能知道視野死角及內輪差的定義。<br>2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。                                                                                        | 1. 藉由情境探討，辨別潛在的交通危機及處理方式。<br>2. 能知道遵守交通安全規則的重要性。                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>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<br>五. 跳躍精靈<br>六. 健康體適能 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。<br>2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。<br>3. 能努力練習以求進步。<br>4. 能完成墊上跳遠動作。<br>5. 能了解體適能對身體的重要性。<br>6. 能描述參與身體活動的感覺。<br>7. 能認識體適能檢測項目。 | 1. 能於活動中展現跳的技巧。<br>2. 找出適合助跑起跳距離與節奏。<br>3. 能努力練習以求進步。<br>4. 了解身體體適能的重要性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。 |
| 第 4 週 | 壹、健康元                          | 1 | 健體                 | 1b-II-2 辨別生活情境中                                                                                                                     | Ba-II-1 居家、交通及戶                                               | 1. 能知道過馬路的                                                                                                                               | 1. 藉由情境探                                                                 | 觀察評量                         | 【安全教育】                                                                        |

|       |                               |   |             |                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                         |                                                          |                              |                                                                                            |
|-------|-------------------------------|---|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 氣站<br>一. 安全生<br>活小當家          |   | -E-A1       | 適用的健康技能和生<br>活技能。                                                                                                   | 外環境的潛在危機與<br>安全須知。                       | 交通規定及注意事<br>項。<br>2. 能了解交通環境<br>安全的重要性。<br>3. 能遵守搭公車的<br>安全守則。                                                                                                          | 討，辨別潛在的<br>交通危機及處理<br>方式。<br>2. 能知道遵守交<br>通安全規則的重<br>要性。 | 口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量         | 安 E2 了解危機<br>與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室<br>外、戶外及校外<br>教學，認識生活<br>環境（自然或人<br>為）。           |
|       | 貳、揪團來<br>運動<br>六. 健康體<br>適能   | 2 | 健體<br>-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動<br>動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作<br>技能。                                                                   | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ab-II-2 體適能自我檢<br>測方法。 | 1. 能認識心肺耐力<br>適能的意義。<br>2. 能和同學完成耐<br>力折返跑。<br>3. 能完成漸速耐力<br>折返跑測驗。                                                                                                     | 1. 了解何謂心肺<br>耐力適能。<br>2. 和同學合作完<br>成耐力折返跑。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意的<br>安全。<br>安 E6 了解自己的<br>身體。                                 |
| 第 5 週 | 壹、健康元<br>氣站<br>一. 安全生<br>活小當家 | 1 | 健體<br>-E-A1 | 1b-II-1 認識健康技能和<br>生活技能對健康維護的重<br>要性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活<br>規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康<br>技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的<br>行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶<br>外環境的潛在危機與安<br>全須知。    | 1. 能知道戶外活動<br>可能潛藏的危險。<br>2. 能知道從事戶外<br>活動時遇到危險應<br>如何應變。<br>3. 能了解戶外活動<br>安全的重要性。<br>4. 能了解居家環境<br>安全、交通環境安<br>全及戶外活動安<br>全的重要性。<br>5. 能在生活中應用<br>居家環境安全、交<br>通環境安全及戶外 | ※藉由情境辨別<br>潛在的戶外危<br>機，並了解安全<br>規則及危機處理<br>方式。           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機<br>與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室<br>外、戶外及校外<br>教學，認識生活<br>環境（自然或人<br>為）。 |

|       |                     |   |                    |                                                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                                      |                                                                            |                              |                                                                                       |
|-------|---------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 6 週 | 貳、揪團來運動<br>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。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 | 活動安全的知識。<br>1. 能透過暖身遊戲伸展身體。<br>2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。<br>3. 能專注觀賞他人的動作表現。<br>4. 能完成測試身體肌耐力動作。<br>5. 能描述參與身體活動的感覺。<br>6. 能訂出提高體適能的運動計畫。 | 1. 學習簡單暖身活動，伸展身體。<br>2. 體驗在墊上活動的動作。<br>3. 能完成測試身體肌耐力的動作。<br>4. 體驗在墊上活動的動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                                        |
|       | 壹、健康元氣站<br>二. 遠離檳酒菸 | 1 | 健體-E-A2<br>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。<br>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。<br>2. 認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|       | 貳、揪團來運動<br>六. 健康體   | 2 | 健體-E-A1<br>健體      | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合                                                                                                                             | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Ib-II-1 音樂律動與模 | 1. 能描述參與身體活動的感覺。<br>2. 能完成仰臥捲                                                                                                        | 1. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的                                                            |

|       |                                |   |                                               |                                                                                                                                                                                       |                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                                                 |                                                                               |
|-------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       | 適能<br>七. 舞力四射                  |   | -E-B3<br>健體<br>-E-C2                          | <p>作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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> | 仿性創作舞蹈。                       | <p>腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。</p> <p>3. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p> <p>4. 能認真參與練習。</p> <p>5. 能了解運用身體活動的方法。</p> <p>6. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。</p> <p>8. 能確實完成不同的動作探索與創作</p> <p>9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。</p> | <p>好習慣。</p> <p>2. 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>3. 能利用課後時間與家人、朋友一同創作。</p> | 態度評量                                            | <p>安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 第 7 週 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離檳酒菸</p> | 1 | <p>健體</p> <p>-E-A2</p> <p>健體</p> <p>-E-C1</p> | 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。 | <p>1. 能認識酒對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒對行為的影響。</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</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><b>【人權教育】</b></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</p>      |

|       |                     |   |                            |                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                               |                                                      |                              |                                                                                 |
|-------|---------------------|---|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|       |                     |   |                            |                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                               | 方式及重要性。                                              |                              | 道。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人<br>與自愛愛人。                                             |
|       | 貳、揪團來運動<br>七. 舞力四射  | 2 | 健體<br>-E-B3<br>健體<br>-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。                                  | 1. 能了解運用身體活動的方法。<br>2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。<br>3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。<br>4. 能確實完成不同的動作探索與創作<br>5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。 | 1. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。<br>2. 能利用課後時間與家人、朋友一同創作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作<br>與和諧人際關係。                                                 |
| 第 8 週 | 壹、健康元氣站<br>二. 遠離檳酒菸 | 1 | 健體<br>-E-A2<br>健體<br>-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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人 |



|       |                     |   |                    |                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                               |                                                                                             |                              |                                                                                           |
|-------|---------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                     |   |                    |                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                               |                                                                                             |                              | 與自愛愛人。                                                                                    |
|       | 貳、揪團來運動<br>七. 舞力四射  | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。                                  | 1. 能了解運用身體活動的方法。<br>2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。<br>3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。<br>4. 能確實完成不同的動作探索與創作<br>5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。 | 1. 能說出肢體展現所象徵的事物正確性。<br>2. 能與同學間合作完成表現任務（肢體揭示題目或任務卡要求）。<br>3. 能利用課後時間與家人、朋友一起玩比手畫腳、雕塑家、比畫家。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                                                               |
| 第 9 週 | 壹、健康元氣站<br>二. 遠離檳酒菸 | 1 | 健體-E-A2<br>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。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 1. 能覺察生活周遭菸害的環境。<br>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。<br>3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。                                                                  | 1. 了解一手、二手、三手菸的差異。<br>2. 能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br><br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|       | 貳、揪團來運動             | 2 | 健體-E-A2            | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念                                                                                                       | Bd-II-2 技擊基本動作。                                        | 1. 能認識身體防護的概念。                                                                                                                | 1. 向前撲倒時，可以利用俯臥姿                                                                            | 觀察評量<br>口頭評量                 | 無                                                                                         |

|        |                    |   |                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                          |                              |                                                                                                     |
|--------|--------------------|---|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 八.我是小勇士            |   |                    | <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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>                                 |                                                        | <p>2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。</p> <p>3. 能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。</p>                                                                                | <p>勢來保護身體。</p> <p>2. 能做出立姿前撲護身倒法。</p>                                                    | 行為檢核<br>態度評量                 |                                                                                                     |
| 第 10 週 | 壹、健康元氣站<br>二、遠離檳酒菸 | 1 | 健體-E-A2<br>健體-E-C1 | <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>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</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> | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | <p>1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</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>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。</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> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【人權教育】</b><br>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。<br><b>【品德教育】</b><br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
|        | 貳、揪團來運動            | 2 | 健體-E-A2            | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念                                                                                                                                                                          | Bd-II-2 技擊基本動作。                                        | 1. 能認識身體防護的概念。                                                                                                                             | 1. 學會翻滾是一種保護自己的好                                                                         | 觀察評量<br>口頭評量                 | 無                                                                                                   |

|        |                              |   |                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                                                   |                                                           |                              |                                    |
|--------|------------------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|        | 八.我是小勇士                      |   |                    | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。                                                   |                                                                                | 2.能練習翻滾等身體防護的動作。<br>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。                                                         | 方法。<br>2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。                                 | 行為檢核<br>態度評量                 |                                    |
| 第 11 週 | 壹、健康元氣站<br>三.人我之間            | 1 | 健體-E-A2            | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。                                                                                                         | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                                                      | 1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。<br>2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。                                                     | ※能了解隨意批判他人會影響他人心情及自己的人際關係。                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>八.我是小勇士<br>九.排球小子 | 2 | 健體-E-A2<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>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.能認識身體防護的概念。<br>2.能練習翻滾等身體防護的動作。<br>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。<br>4.能了解排球運動需要的基本動作能力。<br>5.能完成單手連續擊球。 | 1.學會翻滾是一種保護自己的好方法。<br>2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。<br>3.順暢完成單手擊球動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。         |

|        |                    |   |         |                                                                                     |                                                              |                                                                                                |                                                                                    |                              |                                     |
|--------|--------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 第 12 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 人我之間 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。                                              | 1. 透過情境能了解身體界線的意義，並認識自己的身體界線。<br>2. 從體驗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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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. 能完成低手擊球動作。<br>2. 能完成自拋自接低手擊球動作。<br>3. 能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）動作。                                 | 1. 能正確完成低手擊球的動作。<br>2. 可以完成擊反彈球的動作。<br>3. 可以完成對牆接擊球的動作。<br>4. 可以完成自拋自擊的動作。         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。         |
| 第 13 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 人我之間 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。                                | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。      | 1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。<br>2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。<br>3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。<br>4. 能與同學演練增 | 1. 探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。<br>2. 透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。<br>3. 透過演練學習交友禮儀，以促進人際關係。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 |

|        |                    |   |             |                                                                         |                                                               |                                                                                            |                                                                 |                              |                                     |
|--------|--------------------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 第 14 週 |                    |   |             |                                                                         |                                                               | 進友誼的互動。                                                                                    |                                                                 |                              |                                     |
|        | 貳、揪團來運動<br>九. 排球小子 | 2 | 健體<br>-E-C2 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  | 1. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。<br>2. 能和他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。                                   | 1. 可以完成你拋我接的動作。<br>2. 能和他人合作進行排球遊戲。<br>3. 於比賽中展現相關排球技巧。         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。         |
|        | 壹、健康元氣站<br>三. 人我之間 | 1 | 健體<br>-E-A2 | 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。                                                 | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。    | 1. 能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。<br>2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。<br>3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 | 1. 了解性別平等及尊重多元特質的觀念。<br>2. 學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 |
|        | 貳、揪團來運動<br>十. 歡樂棒球 | 2 | 健體<br>-E-C2 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>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能的正確性。<br>2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。<br>3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛                       | 1. 能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。<br>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 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                   |

|        |                    |   |                    |                                                                                |                                                               |                                                                                       |                                                                     |                              |                                                                          |
|--------|--------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                                |                                                               | 球的動作。                                                                                 | 球動作。                                                                |                              |                                                                          |
| 第 15 週 | 壹、健康元氣站<br>三. 人我之間 | 1 | 健體-E-A2            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。                                | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。       | ※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。                                                                  | 1. 了解性別平等及尊重多元特質的觀念。<br>2. 學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。                                      |
|        | 貳、揪團來運動<br>十. 歡樂棒球 | 2 | 健體-E-C2            | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>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. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。<br>2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。<br>3. 能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。 | 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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |
| 第 16 週 | 壹、健康元氣站<br>四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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<br>十. 歡樂棒球<br>十一. 功夫小子養成班 | 2 | 健體<br>-E-A2<br>健體<br>-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Bd-II-1 武術基本動作。<br>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。<br>2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。<br>3. 能學會基本樁步的動作。<br>4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。 | 1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。<br>2. 完成活力存摺。<br>3. 利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。<br>4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。<br>5. 讓學童學會基本樁步的要領。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |
| 第 17 週 | 壹、健康元氣站<br>四. 我愛地球                | 1 | 健體<br>-E-A1<br>健體<br>-E-C1 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>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。                   | 1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。<br>2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。<br>3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。                         | ◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。                                                                                        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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<br>十一. 功夫小子養成班            | 2 | 健體<br>-E-A2                | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-1 運用動作技能的                                                            | Bd-II-1 武術基本動作。                         | 1. 能學會基本樁步的動作要領。<br>2. 能認真做出各種武術動作，並和他<br>人一同合作完成遊                                           | 1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。                                                                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |

|        |                        |   |                    |                                                                                             |                                              |                                                                        |                                                                                                    |                              |                                                                          |
|--------|------------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|        |                        |   |                    | 練習策略。                                                                                       |                                              | 戲。                                                                     | 2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。<br>3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。                                                            |                              |                                                                          |
| 第 18 週 | 壹、健康元氣站<br>四. 我愛地球     | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。<br>2. 能認識不同的減塑妙招。<br>3. 能在生活中實踐減塑行為。                 | 1. 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。<br>2. 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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。             | Bd-II-1 武術基本動作。                              | 1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。<br>2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。<br>3. 能規律運動並分 | 1. 讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。<br>2. 能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。                                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |



|        |                    |   |                    |                                                                              |                                              |                                                                              |                                                                                                  |                              |                                                                          |
|--------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                              |                                              | 享運動心得。                                                                       |                                                                                                  |                              |                                                                          |
| 第 19 週 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球  | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1 | 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。                       | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1.能向家人推廣實踐減塑行為的立場<br>2.能設計愛地球的標語並繪製圖案。                                       | 1.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。<br>2.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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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<br>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。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                         | 1.能認識扯鈴的淵源以及發展。<br>2.能專注欣賞扯鈴表演藝術。<br>3.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。<br>4.能參與各項扯鈴練習及遊戲。 | 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。<br>2.能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。<br>3.能做出起鈴、    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |

|        |                    |   |                            |                                                                                                                                      |                                              |                                                                        |                                                                                                        |                              |                                                                          |
|--------|--------------------|---|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |                            |                                                                                                                                      |                                              |                                                                        | 運鈴與調鈴的基本動作。                                                                                            |                              |                                                                          |
| 第 20 週 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球  | 1 | 健體<br>-E-A1<br>健體<br>-E-C1 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>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。<br>2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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<br>十二.旋轉之美 | 2 | 健體<br>-E-C3                | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>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. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。<br>2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。<br>3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。   | 1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。<br>2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。<br>3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                        |

## 彰化縣立 鹿東 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、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 南一版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 實施年級<br>(班級/組別) | 四 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。<br>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。<br>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。<br>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。<br>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。<br>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。<br>7. 能了解自己的特質，並持續發展。<br>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。<br>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。<br>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。<br>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。<br>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。<br>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。<br>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。<br>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 | 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。<br>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。<br>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>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> <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>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</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>【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> <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> |

課程架構

| 教學進度  | 教學單元/<br>主題名稱      | 節數 | 領域核心<br>素養 | 學習重點                                                          |                              | 學習目標                                                                                                                                     | 學習活動內容                                                                                 | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                                                                                                |
|-------|--------------------|----|------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |    |            | 學習表現                                                          | 學習內容                         |                                                                                                                                          |                                                                                        |                              |                                                                                                             |
| 第 1 週 | 壹、健康新世界<br>一、風搖地動  | 1  | 健體-E-A3    | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1. 能認識颱風可能造成<br>的災害。<br>2. 能了解颱風災情影響<br>我們的生活及健康。<br>3. 能運用資訊產品獲取<br>颱風資訊。<br>4. 能判讀颱風路徑預測<br>圖資訊。                                       | ◆認識颱風發生的時節<br>及可能帶來的災害，並運<br>用資訊產品獲取颱風資<br>訊。                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解<br>安全教育。<br>安 E4 探討<br>日常生活<br>應該注意<br>的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同<br>災害發生<br>時的適當<br>避難行為。 |
|       | 貳、運動我最行<br>五、飛盤真好玩 | 2  | 健體-E-A1    | 1c-II-1 認識身體<br>活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作<br>技能概念與動作練<br>習的策略。 | Ce-II-1 其他休閒<br>運動基本技能。      | 1. 能了解飛盤運動。<br>2. 能了解飛盤的種類。<br>3. 了解自己及同學動作<br>技能的正確性<br>4. 能運用飛盤做出指定<br>動作。<br>5. 能了解如何利用反手<br>握、正手握投擲飛盤。<br>6. 能了解如何利用上手<br>接、下手接、雙手夾接 | 1. 了解飛盤的種類。<br>2. 熟悉飛盤的大小，運用<br>反手握、正手握來投擲飛<br>盤。<br>3. 能做出上手接、下手<br>接、雙手夾接的接飛盤動<br>作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣<br>賞、包容個<br>別差異並<br>尊重自己<br>與他人的<br>權利。<br>人 E8 了解<br>兒童對遊                                 |

|       |                            |   |         |                                                                               |                                      |                                                                                  |                                          |                              |                                                                                                                     |
|-------|----------------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                            |   |         |                                                                               |                                      | 來接住飛盤。                                                                           |                                          |                              | 戲權利的<br>需求。<br>【生涯規<br>劃教育】<br>涯 E7 培養<br>良好的人<br>際互動能<br>力。                                                        |
| 第 2 週 | 壹、健康新<br>世界<br>一. 風搖地<br>動 | 1 | 健體-E-A3 | 2b-II-1 遵守健康<br>的生活規範。<br>3b-II-3 運用基本<br>的生活技能，因應不<br>同的生活情境。                | Ba-II-3 防火、防<br>震、防颱措施及逃<br>生避難基本技巧。 | 1. 能了解颱風來臨時的<br>減災整備方法。<br>2. 能認識防颱物資的用<br>途。<br>3. 能了解颱風天前往危<br>險場域的風險。         | ◆能學習颱風來臨時的<br>減災整備方法，實際與家<br>人討論並準備防颱工作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教<br>育】<br>安 E1 了解<br>安全教育。<br>安 E4 探討<br>日常生活<br>應該注意<br>的安全。<br>【防災教<br>育】<br>防 E5 不同<br>災害發生<br>時的適當<br>避難行為。 |
|       | 貳、運動我<br>最行<br>五、飛盤真<br>好玩 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體<br>活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動<br>參與、樂於嘗試的學<br>習態度。<br>3d-II-1 運用動作 | Ce-II-1 其他休閒<br>運動基本技能。              | 1. 能運用飛盤做出指定<br>動作。<br>2. 能了解如何利用正手<br>握及反手握投擲飛盤。<br>3. 能認真參與活動。<br>4. 能依據遊戲規則完成 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。<br>2. 能將飛盤擲中指定的<br>位置。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教<br>育】<br>人 E5 欣<br>賞、包容個<br>別差異並<br>尊重自己                                                                       |

|       |                    |   |                    |                                                                                  |                              |                                                                                    |                                                      |                              |                                                                                 |
|-------|--------------------|---|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |   |                    | 技能的練習策略。                                                                         |                              | 遊戲動作。<br>5. 能表現主動參與活動。                                                             |                                                      |                              | 與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。                  |
| 第 3 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>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。<br>2. 能認識防颱物資的用途。<br>3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。<br>4. 能認識地震災害的種類及嚴重性。 | 1. 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。<br>2. 認識地震災害的嚴重性。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|       | 貳、運動我最行            | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-B3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                                                             | 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。                                                                    | 1. 能確實的將飛盤擲遠。<br>2. 能將飛盤擲中指定的                        | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【人權教育】                                                                          |

|  |                               |  |         |                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |              |                                                                                                      |
|--|-------------------------------|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>五、飛盤真好玩</p> <p>六、歡樂土風舞</p> |  | 健體-E-C2 | <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> <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>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。</p> <p>5. 能表現主動參與活動。</p> <p>6. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>7. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>8. 能完成飛盤接力賽。</p> <p>9. 了解影響運動參與的因素。</p> <p>10. 會自己選擇適當的休閒運動。</p> <p>11. 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>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。</p> <p>13. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。</p> <p>14. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。</p> | <p>位置。</p> <p>3. 能完成飛盤接力遊戲。</p> <p>4. 能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。</p> <p>5. 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>6. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。</p> | 行為檢核<br>態度評量 | <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
|--|-------------------------------|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|       |                    |   |                    |                                                                                       |                              |                                                                                                                             |                                                      |                              |                                                                                 |
|-------|--------------------|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 第 4 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|       | 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>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 土風舞遊戲。               | 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。<br>2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。<br>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。<br>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。 | 1. 能認識不同國家的土風舞民情。<br>2. 能學會〈木鞋舞〉。                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                               |
| 第 5 週 | 壹、健康新世界            | 1 | 健體-E-A3            | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不                                                                 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃         | 1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。                                                                                                          | ◆學習地震減災整備方法，並能夠實際與家人共                                | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【安全教育】                                                                          |

|  |                    |   |                    |                                                                                                                                                                    |                |                                                                                                                         |                                                                              |                              |                                                                       |
|--|--------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | 一.風搖地動             |   |                    | 同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                                                                                                                      | 生避難基本技巧。       | 2.能認識緊急避難包的內容及功能。<br>3.能了解居家防災整備的注意事項。<br>4.能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。<br>5.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。                               | 同討論、檢視家中的防震工作。                                                               | 行為檢核<br>態度評量                 | 安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|  | 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體 | 1b-II-2 土風舞遊戲。 | 1.能認識具國家特色民俗的土風舞。<br>2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。<br>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。<br>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。 | 1.能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。<br>2.能懂得欣賞他人的舞蹈表現。<br>3.配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                     |

|       |                              |   |                    |                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                       |                              |                                                               |              |          |
|-------|------------------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------|
|       |                              |   |                    | 活動。                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                       |                              |                                                               |              |          |
| 第 6 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br><br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |              |          |
|       | 貳、運動我最行<br>六、歡樂土風舞<br>七、活力足球 | 2 | 健體-E-B3<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 1. 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。<br><br>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。<br><br>3. 能於活動中展現出足球相關動作。 | 1. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。<br>2. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。<br>3. 知道如何用腳的不同部位將球挑起。<br>4. 知道如何用腳的不同部位將球踢停。<br>5. 能於活動中展現足球基本動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                             |              |          |
| 第 7 週 | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來            | 1 | 健體-E-A1            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意                                                                                 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別                                                                  | 1. 能經由身體狀況的改                                                                                        | 變，體認人體成長的事                                                                                                            | 變，體認人體成長的事                   | ◆介紹青春期，引導學童了解每個人的發育速度                                         | 觀察評量<br>口頭評量 | 【性別平等教育】 |

|       |                    |   |         |                                                        |                                                                     |                                                                                                             |                                                                              |                              |                                                   |
|-------|--------------------|---|---------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|
|       | 長大                 |   |         | 義。                                                     | 差異。                                                                 | 實。<br>2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。                                                                             | 及進入青春期的時間都不同。                                                                | 行為檢核<br>態度評量                 | 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|       | 貳、運動我最行<br>七、活力足球  | 2 | 健體-E-C2 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.能有節奏的完成盤球活動。<br>3.會和他人合作練習踢傳球動作。<br>4.會於活動中展現踢傳技巧。<br>5.能和其他人一同合作進行活動。<br>6.知道足球的基本攻防概念。 | 1.於活動中展現盤球繞物的技巧。<br>2.能有節奏的完成盤球活動。<br>3.和他人合作練習各種踢傳球動作。<br>4.於活動中順暢的完成踢傳球動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                 |
| 第 8 週 | 壹、健康新世界<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。                    |

|       |                    |   |         |                                                                     |                                                                     |                                                                              |                                                                         |                              |                                                               |
|-------|--------------------|---|---------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|       |                    |   |         |                                                                     |                                                                     |                                                                              |                                                                         |                              | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                                   |
|       | 貳、運動我最行<br>七、活力足球  | 2 | 健體-E-C2 | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2. 於活動中表現足球的基本技巧。<br>3. 了解球王梅西的故事。<br>4. 互相討論如何正向面對困難。    | 1. 能和他人一同合作進行活動。<br>2. 於活動中表現足球基本技巧。<br>3. 知道球王梅西的故事。<br>4. 討論如何正向面對困難。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                             |
| 第 9 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。                      | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。                | 1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。<br>2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。<br>3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。 | 1. 認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。<br>2. 學習生殖器官的清潔與保健方法。                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

|        |                    |   |         |                                                                                       |                                                   |                                                                           |                                                                            |                              |                                                               |
|--------|--------------------|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        | 貳、運動我最行<br>八、跳高小子  | 2 | 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。<br>2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。<br>3. 學會側抬跨跳動作要領。<br>4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。 | 1. 能和同學一起合作進行活動。<br>2. 能在活動中體驗單腳抬跨的動作。<br>3. 知道側抬跨跳動作要領。<br>4. 順暢完成側抬跨跳動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                             |
| 第 10 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br>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。<br>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。<br>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，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|        | 貳、運動我最行<br>八、跳高小子  | 2 | 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。               | 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。<br>2. 會順暢完成側抬跨跳動作。<br>3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。<br>4. 知道剪式跳高的助跑   | 1. 知道側抬跨跳動作要領。<br>2. 順暢完成側抬跨跳動作。<br>3. 會運用不同起跳腳完成闖關。<br>4. 知道剪式跳高的動作       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>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。                                                                     |                                                                                | 動作要領。<br>5. 能完成剪式跳高的落墊動作。                                                                      | 要領。<br>5. 能做出剪式跳高助跑及空中動作。<br>6. 知道如何完成落墊動作。                                                    |                              |                                                               |
| 第 11 週 | 壹、健康新世界<br>二、逗陣來長大          | 1 | 健體-E-A1            | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                              | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。<br>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。<br>2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。<br>3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。                          | 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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|        | 貳、運動我最行<br>八、跳高小子<br>九、武術高手 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                           | 1. 能完成剪式跳高。<br>2. 能与他人合作完成個人紀錄。<br>3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。<br>4. 學會創意武術動作。<br>5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。 | 1. 知道如何完成空中動作。<br>2. 可以順暢的進行剪式跳高。<br>3. 和他人合作完成個人紀錄。<br>4. 能學會武術基本拳掌動作。<br>5. 能發揮創意，讓武術招式變化無窮。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                             |

|        |                     |   |                    |                                                                    |                       |                                                                        |                                                                          |                              |                                     |
|--------|---------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 第 12 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>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。<br>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。 | 1. 能了解什麼是必要、需要和想要。<br>2. 能知道正確的消費觀念。<br>3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。   | ◆能了解需要、想要和必要，檢視自己消費前是否認真思考，並學會在合理的能力範圍內進行消費行為。                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>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<br>九、武術高手   | 2 | 健體-E-A1            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>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。<br>2. 能完成正確完成武術的連續動作。<br>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。<br>2. 知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                   |
| 第 13 週 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>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。<br>2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。            | ◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。                                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>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<br>九、武術高手   | 2 | 健體-E-A1            | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。              | Bd-II-1 武術基本動作。       | 1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。<br>2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。<br>3. 能規律運動並分享運 | 1. 能將學會武術動作順暢的應用出來。<br>2. 能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。<br>3. 引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                   |



|        |                                |   |                               |                                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                            |                                                                                                      |                                                 |                                                |
|--------|--------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                |   |                               | <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> |                                                                            | <p>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作。</p>                    | <p>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>                                                       |                                                 |                                                |
| 第 14 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>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>                                                                                                 | <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>                                               | <p>1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。</p> <p>2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。</p> <p>3. 能認識加熱食品的優、缺點。</p>   | <p>◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。</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> |
|        | <p>貳、運動我最行</p> <p>十、羽球同樂</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>                                                                        | <p>Ab-II-1 體適能活動。</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</p> | <p>1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。</p> <p>2. 學會正確的握拍及持球方式。</p> <p>3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上</p> | <p>1. 能正確做出各種繩梯的動作。</p> <p>2. 能學會正確的握拍方法及持球動作技能。</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</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                                              |

|        |                    |   |                    |                                                                                    |                                                              |                                                                  |                                                        |                              |                                     |
|--------|--------------------|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|        |                    |   |                    |                                                                                    | 及人與人、人與球關係攻防概念。                                              | 擊球動作技能。<br>4.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。                                 | 成接龍擊球活動。                                               |                              |                                     |
| 第 15 週 | 壹、健康新世界<br>三.消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>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。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。<br>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。                                        | 1.能知道日常生活中的消費陷阱。<br>2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。<br>3.能於生活中落實安全消費的行為。 | ◆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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>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<br>十、羽球同樂  | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                   |
| 第 16 週 | 壹、健康新世界<br>三.消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>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<br>十、羽球同樂<br>十一、功夫小將領 | 2 | 健體-E-A1<br>健體-E-C2 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Bd-II-2 技擊基本動作。<br>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。<br>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。               | 1. 利用學會的羽球技能，進行一場比賽。<br>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。                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                            |
| 第 17 週 | 壹、健康新世界<br>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。<br>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。<br>2. 能發覺自己具備的特質。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
|        | 貳、運動我最行<br>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。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-1 遵守上課                                                                              | Bd-II-2 技擊基本動作。<br>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。<br>2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。<br>3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 | 1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。<br>2. 學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。<br>3. 練習移動步法，讓重心保持穩定。<br>4. 能選擇安全的場地練 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                            |

|        |                                               |   |                               |                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                           |                              |                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|        |                                               |   |                               | <p>規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>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>                                                                              | 習柔道動作。                                                                                    |                              |                                                                 |
| 第 18 週 | <p>壹、健康新世界</p> <p>四. 知己知彼</p>                 | 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. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。</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。                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                                    |
|        | <p>貳、運動我最行</p> <p>十一、功夫小將領</p> <p>十二、水中蛟龍</p> | 2 | <p>健體-E-A2</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>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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合</p> | <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。</p> <p>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。</p> <p>3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。</p> <p>4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。</p> | <p>1. 認識臺灣柔壇第一人連珍羚。</p> <p>2. 認識柔道英雄楊勇緯。</p> <p>3. 能選擇安全的戲水場域。</p> <p>4. 具備戶外戲水的安全知識。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備 |

|        |                    |   |         |                                                                                     |                                                   |                                                                       |                                                                       |                              |                                                                                  |
|--------|--------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |   |         | 性動作技能。                                                                              |                                                   |                                                                       |                                                                       |                              | 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<br>四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。   | 1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。<br>2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。<br>3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 | 1. 引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                                                     |
|        | 貳、運動我最行<br>十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。                                  | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1. 練習在水中做出漂浮的動作。<br>2. 學會做出漂浮後站起的動作。<br>3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。          | 1. 選擇合適的游泳裝備。<br>2. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |

|        |                    |   |         |                                                                            |                                                 |                                                                                                  |                                                                       |                              |                                                                                  |
|--------|--------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 第 20 週 | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>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。<br>2. 能了解自己的特質，並持續發展。<br>3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。<br>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。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                                                     |
|        | 貳、運動我最行<br>十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2. 進行打水接力比賽。                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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。