彰化縣 舊館 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 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節
	1.能了解原		 ₹全及戶外活動安	 全的重要性。	
		口何避免視野死角及內輪			
		賓榔、酒、菸對健康的危害			
		位倡導拒絕菸、酒、檳榔的	-		
		適當的表達自己的身體界			
		享重自我、他人與建立性別		-	
		チェロス、他ハ 兵 建立はた 舌中實踐減塑行為。	11 安阳心口107	• 0	
課程目標		口一頁或减至口為。 闖關活動中展現跑跳的動 [。]	作块TG		
		·····································	IF1X-Jo		
		^豆 過能到牙髓的里安性。 ¹ 利用身體各部位做出模句	ᆍᇽᅌᄼᆕᄼᆒᄯᅅᄜ	. 興新 <i>佐</i> 主 11	
				(短到TF衣玩。	
		出聯合性動作,完成護身	型 깵倒 达 割作。		
		完成低手擊球的動作。	± 44 = 1 / L		
		接平飛球、滾地球、高飛到		/吉チレ / 上	
		身體方面的協調能力,順		賀 動作。	
		各項扯鈴動作,並應用於			
					發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。
	健體-E-A	2具備探索身體活動與健康	東生活問題的思想	号能力, 並透過	體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。
領域核心	健體-E-B	3具備運動與健康有關的額	創作和欣賞的基本	卜素養,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。
素養	健體-E-C	1具備生活中有關運動與個	建康的道德知識與	與是非判斷能力	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-C	2具備同理他人感受,在體	豐育活動和健康生	活中樂於與人	.互動,並與團隊成員合作,促進身心健康。
	健體-E-C	3具備理解與關心本土、國]際體育與健康議	題的素養,並	認識及包容文化的多元性。

【安全教育】

安E2 了解危機與安全。

安E4 探討日常生活應該注意的安全。

安E6 了解自己的身體。

【戶外教育】

戶E1 善用教室外、戶外及校外教學, 認識生活環境(自然或人為)。

【品德教育】

融入之重 大議題

融入之重 品E2 自尊尊人與自愛愛人。

品E3 溝通合作與和諧人際關係。

【人權教育】

人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗, 並知道如何尋求救助的管道。

【性別平等教育】

性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

【環境教育】

環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。

環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

課程架構

	教學單	節	領域核	學習	重點				融入議題
教學進度	元/主題 名稱	數	製 心素養	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點
第一週	壹、健康	1	健體	1a-II-2 了解促進健康	Ba-II-1 居家、交通及	1.能知道居家	1.能了解家同	觀察評量	【安全教育】
	元氣站		-E-A1	生活的方法。	戶外環境的潛在危機	環境容易發生	時是安全及容	口頭評量	安E2 了解危
	一.安全			1b-II-2 辨別生活情境	與安全須知。	危險的情況。	易發生危險的	行為檢核	機與安全。
	生活小			中適用的健康技能和		2.能知道改善	地方。	態度評量	【戶外教育】
	當家			生活技能。		居家環境危機	2.能注意居家		戶E1 善用教
				2a-II-2 注意健康問題		的應變方式。	環境中的家具		室外、戶外及
				所帶來的威脅感與嚴		3.能了解居家	與電器使用的		校外教學, 認
				重性。		環境安全的重	安全事項。		識生活環境
						要性。			(自然或人
									為)。

	貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ga-II-1 跑、跳與行	1.能認識敏捷	1.搭配節奏完	觀察評量	【品德教育】
	來運動 エ 叫 団		-E-A1	的動作技能。	進間投擲的遊戲。	有效的跳躍動	成跳的動作。	口頭評量	品E3 溝通合
	五.跳躍		健體	3c-II-1 表現聯合性動		作。	2.有效敏捷的	行為檢核	作與和諧人際
	精靈		-E-C2	作技能。		2.能和同學完	完成跳呼拉圈	態度評量	關係。
				3c-II-2 透過身體活動		成跳躍列車活	活動。		
				,探索運動潛能與表		動。	3.和同學完成		
				現正確的身體活動。		3.能學習立定	跳躍列車活		
						跳遠的動作。	動。		
							4.努力練習立		
							定跳遠的動		
							作。		
第二週	壹、健康	1	健體	1a-II-2 了解促進健康	Ba-II-1 居家、交通及	1.能知道居家	1.能了解家同	觀察評量	【安全教育】
	元氣站		-E-A1	生活的方法。	戶外環境的潛在危機	環境容易發生	時是安全及容	口頭評量	安E2 了解危
	一.安全			1b-II-2 辨別生活情境	與安全須知。	危險的情況。	易發生危險的	行為檢核	機與安全。
	生活小			中適用的健康技能和		2.能知道改善	地方。	態度評量	【戶外教育】
	當家			生活技能。		居家環境危機	2.能注意居家		戶E1 善用教
				2a-II-2 注意健康問題		的應變方式。	環境中的家具		室外、戶外及
				所帶來的威脅感與嚴		3.能了解居家	與電器使用的		校外教學, 認
				重性。		環境安全的重	安全事項。		識生活環境
						要性。			(自然或人
						∠1 ±0			為)。
	 貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-2 體適能自我	1.能認識在活	1.努力練習立	觀察評量	【品德教育】
	來運動		-E-A1	的動作技能。	檢測方法。	動中展現立定	定跳遠的動	口頭評量	品E3 溝通合
	五.跳躍		□ / · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1d-II-1 認識動作技能	Ga-II-1 跑、跳與行	跳遠技巧的方	作。	行為檢核	作與和諧人際
	精靈		-E-C2	概念與動作練習的策	進間投擲的遊戲。	法。		態度評量	關係。
	11745		- 02	略。		么。 2.能和他人合	」		ס אואן ניזפו
						作練習完成活	<u> </u>		
				與、樂於嘗試的學習		動。			
				英、未水音成的字音		到。 3.能順暢的進			
						行助跑跨跳障			
				SC-11-2 透過芽胞活動 ,探索運動潛能與表		4			
						15处 17J o			
				現正確的身體活動。					

<i>/-/</i> \□	± 17± (±		/7本 同曲	ᄮᄔᄱᄼᅓᇛᄮᄼᄼᆇᆄ		4 AF FU T		#150=11日	7 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
第三週	壹、健康	1	健體	│ 1b-II-2 辨別生活情境	Ba-II-1 居家、交通及	1.能知道視野	1.藉由情境探	觀察評量	【安全教育】
	元氣站		-E-A1	中適用的健康技能和	戶外環境的潛在危機	死角及 內輪差	討,辨別潛在	口頭評量	安E2 了解危
	一.安全			生活技能。	與安全須知。	的定義。	的交通危機及	行為檢核	機與安全。
	生活小					2.能了解如何	處理方式。	態度評量	【戶外教育】
	當家					避免視野死角	2.能知道遵守		戶E1 善用教
						及內輪差所造	交通安全規則		室外、戶外及
						成的交通事故。	的重要性。		校外教學, 認
									識生活環境
									(自然或人
									為)。
	貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能活動。	1.能在闖關活	1.能於活動中	觀察評量	【品德教育】
	來運動		-E-A1	的動作技能。	Ab-II-2 體適能自我	動中展現跑跳	展現跳的技	口頭評量	品E3 溝通合
	五.跳躍		健體	2c-II-3 表現主動參	檢測方法。	的動作技巧。	巧。	行為檢核	作與和諧人際
	精靈		-E-C2	與、樂於嘗試的學習	Ga-II-1 跑、跳與行	2.能找到自己	2.找出適合助	態度評量	關係。
	六.健康			態度。	進間投擲的遊戲。	的助跑起跳距	跑起跳距離與		【安全教育】
	體適能			2d-II-1 描述參與身體		離與節奏	節奏。		安E4 探討日
				活動的感覺。		3.能努力練習	3.能努力練習		常生活應該注
				3c-II-1 表現聯合性動		以求進步。	以求進步。		意的安全。
				作技能。		4.能完成墊上	4.了解身體體		安E6 了解自
				3c-II-2 透過身體活動		跳遠動作。	適能的重要		己的身體。
				,探索運動潛能與表		5.能了解體適	性。		
				現正確的身體活動。		能對身體的重			
						要性。			
						6.能描述參與			
						身體活動的感			
						覺。			
						7.能認識體適			
						能檢測項目。			

								-	
第四週	壹、健康	1	健體	1b-II-2 辨別生活情境	Ba-II-1 居家、交通及	1.能知道過馬	1.藉由情境探	觀察評量	【安全教育】
	元氣站		-E-A1	中適用的健康技能和	戶外環境的潛在危機	路的交通規定	討,辨別潛在	口頭評量	安E2 了解危
	一.安全			生活技能。	與安全須知。	及注意事項。	的交通危機及	行為檢核	機與安全。
	生活小					2.能了解交通	處理方式。	態度評量	【戶外教育】
	當家					環境安全的重	2.能知道遵守		戶E1 善用教
						要性。	交通安全規則		室外、戶外及
						3.能遵守搭公	的重要性。		校外教學, 認
						車的安全守則。			識生活環境
									(自然或人
									為)。
	貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能活動。	1.能認識心肺	1.了解何謂心	觀察評量	【安全教育】
	來運動		-E-A1	的動作技能。	Ab-II-2 體適能自我	耐力適能的意	肺耐力適能。	口頭評量	安E4 探討日
	六.健康			3c-II-1 表現聯合性動	檢測方法。	義。	2.和同學合作	行為檢核	常生活應該注
	體適能			作技能。		2.能和同學完	完成耐力折返	態度評量	意的安全。
						成耐力折返跑。	跑。		安E6 了解自
						3.能完成漸速			己的身體。
						耐力折返跑測			
						驗。			

第五週	壹、健康	1	健體	1b-II-1 認識健康技能	Ba-II-1 居家、交通及	1.能知道戶外	※藉由情境辨	觀察評量	【安全教育】
	元氣站		-E-A1	和生活技能對健康維	戶外環境的潛在危機	活動可能潛藏	別潛在的戶外	口頭評量	安E2 了解危
	一.安全			護的重要性。	與安全須知。	的危險。	危機,並了解	行為檢核	機與安全。
	生活小			2b-II-1 遵守健康的生		2.能知道從事	安全規則及危	態度評量	【戶外教育】
	當家			活規範。		戶外活動時遇	機處理方式。		戶E1 善用教
				3a-II-1 演練基本的健		到危險應如何			室外、戶外及
				康技能。		應變。			校外教學, 認
				4a-II-2 展現促進健康		3.能了解戶外			識生活環境
				的行為。		活動安全的重			(自然或人
						要性。			為)。
						4.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。			
						5.能在生活中			
						安全、交通環境			
						安全及戶外活			
						動安全的知識。			

	貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能活動。	1.能透過暖身	1.學習簡單暖	觀察評量	【安全教育】
	來運動	_	-Е-A1	的動作技能。	Ab-II-2 體適能自我	遊戲伸展身體。	「子目『二千版 身活動,伸展	既求可量 口頭評量	安E4 探討日
	・ 六.建 ・ 六.健康		L /\\	1d-II-2 描述自己或他		2.能了解自己	身體。	百獎計量 行為檢核	常生活應該注
	體適能			人動作技能的正確		Zi脱了牌台已 及同學動作技		13 為饭饭	意的安全。
	短地化			性。		│ 及问学勤IF及 │ 能的正確性。	^{Z.腹} 殿性至工 活動的動作。	您及叶里 	□ 思的女主。 □ 安E6 了解自
						18.10年曜日。 3.能專注觀賞	3.能完成測試		」 己的身體。
									C的牙腔。
				活動的感覺。		他人的動作表	身體肌耐力的		
				3c-II-1 表現聯合性動		現。	動作。		
				作技能。		4.能完成測試	4.體驗在墊上		
				4c-II-1 了解影響運動		身體肌耐力動 	活動的動作。		
				參與的因素,選擇提		作。			
				高體適能的運動計畫		5.能描述參與			
				與資源。		身體活動的感			
				┃4c-Ⅱ-2 了解個人體適		覺。			
				能與基本運動能力表		6.能訂出提高			
				現。		體適能的運動			
						計畫。			
第六週	壹、健康	1	健體	2a-II-2 注意健康問題	Bb-II-2 吸菸、喝酒、	1.能認識檳榔	1.了解嚼檳榔	觀察評量	【人權教育】
	元氣站		-E-A2	所帶來的威脅感與嚴	嚼檳榔對健康的危害	對健康的危害。	除了對身體健	口頭評量	人E7 認識生
	二.遠離		健體	重性。	與拒絕技巧。	2.能了解檳榔	康造成危害,	行為檢核	活中不公平、
	檳酒菸		-E-C1			對生活及環境	也可能形成不	態度評量	不合理、違反
						的不良影響。	雅的外觀。		規則和健康受
							2.認識嚼檳榔		到傷害等經驗
							對人際關係及		,並知道如何
							環境的不良影		尋求救助的管
							響。		道。
									【品德教育】
									品E2 自尊尊
									人與自愛愛
									人类白发发
									八。

中国	_									
大.健康 體適能 -E-B3 使體 -E-B3 使體 -E-B3 使體 -E-C2 PK 与素的互動行		貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-2 體適能自我	1.能描述參與	1.了解平時如	觀察評量	【安全教育】
體適能 七類力 四射 -E-B3					I					
世紀				健體	2c-II-2 表現增進團隊	lb-II-1 音樂律動與模			行為檢核	常生活應該注
Part		體適能			合作、友善的互動行	仿性創作舞蹈。	2.能完成仰臥	成運動好習	態度評量	
與、樂於嘗試的學習 態度。 2d-II-1 描述參與身體 活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動 作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 現。 3.能利用課後 時間與家人、 朋友一同創 作。 5.能認真參與 練習。 4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 8.能確實利用 身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作探 素與。 8.能確實完成 不同的動作技能,完成		七.舞力		健體	為。		捲腹、坐姿體前	慣。		安E6 了解自
態度。 2d-II-1 描述參與身體 活動的感覺。 30-II-1 表現聯合性助 作技能。 4c-II-1 了解影響運動 參與的因素、選擇提 高體適能的運動計畫 與資源。 4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 4c-II-2 介解個人體適 能與基本運動能力表 現。 6.能認真參與 練習,並和他人 一同創作舞蹈 動作。 7.能確實利用 身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成		四射		-E-C2	2c-II-3 表現主動參		彎、立定跳遠、	2.利用身體各		己的身體。
2d-II-1 描述參與身體 活動的感覺。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現。					與、樂於嘗試的學習		漸速耐力折返	部位做出模仿		【品德教育】
活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 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。 4c-II-2 了解個人體適能的運動計畫與基本運動能力表現資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現。 現。 現。 4c-II-2 了解個人體適能的運動計畫與基本運動能力表現。 現。 4c-II-2 不可解查例 表現。 第一次 表現 表現 表現出聯合性,認調性的動作技能,完成					態度。		跑測驗。	及自行創作的		品E3 溝通合
3c-ll-1表現聯合性動作技能。 4c-ll-1 了解影響運動參與的因素,選擇提高體適的運動計畫與資源。 4c-ll-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現資。 4c-ll-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現意。 4c-ll-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 3.能利用課後時間與家人、朋友一同創作。 6.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 7.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8.能確實完成不同的動作探索與創作 9.能表別出聯合性、協調性的動作技能、完成					2d-II-1 描述參與身體		3.能訂出提高	肢體動作表		作與和諧人際
作技能。 4c-II-1 了解影響運動 參與的因素,選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現象。 4c-II-2 可解個人體適能與基本運動能力表現。 現。 4.能認真參與 練習。 5.能了解運用 身體活動的方法。 4.在記真參與 練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 7.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8.能確實完成不同的動作表現。 8.能確實完成不同的動作探索與創作 9.能表現出聯合性、協調性的動作技能、完成					活動的感覺。		體適能的運動	現。		關係。
## 4c-II-1 了解影響運動 ## 8與的因素,選擇提 高體適能的運動計畫 與資源。 4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 現。 現。 現。 現。 現。 現。 現。					3c-II-1 表現聯合性動		計畫。	3.能利用課後		
参與的因素、選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現。 現。 現。 現。 現。 日本の主義 の主義 の主義 の主義 の主義 の主義 の主義 の主義 の主義 の主義					作技能。		4.能認真參與	時間與家人、		
高體適能的運動計畫 與資源。 4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 現。 現。 現。 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前					4c-II-1 了解影響運動		練習。	朋友一同創		
與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 現。 現。 現。 「主義、 () () () () () () () () () () () () ()					參與的因素, 選擇提		5.能了解運用	作。		
4c-II-2 了解個人體適 能與基本運動能力表 現。 現。 現。 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一					高體適能的運動計畫		身體活動的方			
能與基本運動能力表現。 現。 現。 中同創作舞蹈動作。 7.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8.能確實完成不同的動作探索與創作 9.能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成					與資源。		法。			
現。 一同創作舞蹈 動作。 7.能確實利用 身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成					4c-II-2 了解個人體適		6.能認真參與			
動作。 7.能確實利用 身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成					能與基本運動能力表		練習,並和他人			
7.能確實利用 身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成					現。		一同創作舞蹈			
身體各部位模 仿不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能, 完成							動作。			
(方不同肢體動 作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成							7.能確實利用			
作表現。 8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能, 完成							│ 身體各部位模			
8.能確實完成 不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能, 完成							│			
不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成							作表現。			
不同的動作探 索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能,完成							8.能確實完成			
索與創作 9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能, 完成							不同的動作探			
9.能表現出聯 合性、協調性的 動作技能, 完成										
							l			
動作技能, 完成										
							任務表現。			

I >=			le-t- 12 eth		T = = == 	. At ===================================	A 111 — 311 11 3—		7 1 144 477 44 4
第七週	壹、健康	1	健體	2a-II-2 注意健康問題	Bb-II-2 吸菸、喝酒、	1.能認識酒對	◆從日常生活	觀察評量	【人權教育】
	元氣站		-E-A2	所帶來的威脅感與嚴	嚼檳榔對健康的危害	健康的危害。	保健觀念著手	口頭評量	人E7 認識生
	二.遠離		健體	重性。	與拒絕技巧。	2.能認識酒對	,向學童說明	行為檢核	活中不公平、
	檳酒菸		-E-C1			行為的影響。	酒精對身體健	態度評量	不合理、違反
							康的危害、學		規則和健康受
							習拒酒的方式		到傷害等經驗
							,以及能對家		,並知道如何
							人倡導拒酒的		尋求救助的管
							方式及重要		道。
							性。		【品德教育】
							120		品E2 自尊尊
									人與自愛愛
									人。
	 貳、揪團	2	 健體	 1c-II-1 認識身體活動	 lb-ll-1 音樂律動與模	 1.能了解運用	1.利用身體各	 觀察評量	【品德教育】
	來運動)连起 -E-B3	10-11-1 認識才體/1勤 的動作技能。	ID-II-1 目录译勤英模 仿性創作舞蹈。	」「脱」所建用 」身體活動的方	部位做出模仿	既宗正皇 口頭評量	品E3 溝通合
	七.舞力		-E-B3 健體		プリエ后リートタキル日。 	多胞凸影的力 法。	品位版出模仿 及自行創作的	│ □頭計量 │ 行為檢核	品E3 /再进日 作與和諧人際
						1			
	四射		-E-C2	人動作技能的正確		2.能認真參與	肢體動作表	態度評量	關係。
				性。		練習,並和他人	現。		
				2c-II-2 表現增進團隊		一同創作舞蹈	2.能利用課後		
				合作、友善的互動行		動作。	時間與家人、		
				為。		3.能確實利用	朋友一同創		
				2c-II-3 表現主動參		身體各部位模	作。		
				與、樂於嘗試的學習		仿不同肢體動			
				態度。		作表現。			
				2d-II-1 描述參與身體		4.能確實完成			
				活動的感覺。		不同的動作探			
				3c-II-1 表現聯合性動		索與創作			
				作技能。		5.能表現出聯			
						合性、協調性的			
						動作技能, 完成			
						到 下汉 比, 元 火			

第八週	壹、健康 元氣站 二.遠離 檳酒菸	1	健體 -E-A2 健體 -E-C1	2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅感與嚴 重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、 嚼檳榔對健康的危害 與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與 校園的健康信念。	◆能認識菸對 健康的危害。	◆了解吸菸對 身體健康的危 害及認識菸內 的有害物質。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認報等 不分理、違康知 ,並以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
	武、 東 東 大 四 射	2	健體 -E-B3 健體 -E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動令為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學別。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	lb-II-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。	1.身 2.練一 3.身仿 4.不 5.合動 1.分 3.身仿 4.不 5.性 1.	1. 展事 2.合任示 3. 時朋手家說所正與完於目要利與一腳比出象確學表體任)。課人玩雕家體的。間現揭務 後、比塑。	觀察評論量量核量	品E2 自尊尊 人。 【品德教育】 品E3 溝通人 解係。

第九週	壹、健康 元氣站 二.遠離	1	健體 -E-A2 健體	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.能覺察生活 周遭菸害的環 境。	1.了解一手、 二手、三手菸 的差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人E7 認識生 活中不公平、
	檳酒菸		-E-C1		Bb-II-3 無菸家庭與 校園的健康信念。	2.能了解倡導 無菸環境的重	2.能夠辨識無 菸場所, 進而	態度評量	不合理、違反 規則和健康受
						要性。	選擇無菸場所		到傷害等經驗
						3.能認識室	進行日常活動		,並知道如何
						內、室外全面 ************************************	,維護自己與		尋求救助的管
						禁菸的場所。	他人健康。		道。 【品德教育】
									品E2 自尊尊
									人與自愛愛
									人。
	貳、揪團	2	健體	1c-II-2 認識身體活動	Bd-II-2 技擊基本動	1.能認識身體	1.向前撲倒時	觀察評量	無
	來運動		-E-A2	的傷害和防護概念	作。	防護的概念。	,可以利用俯	口頭評量	
	八.我是			1d-II-1 認識動作技能		2.能了解護身	臥姿勢來保護	行為檢核	
	小勇士			概念與動作練習的策		倒法對預防受	身體。	態度評量	
				略。		傷的重要性。	2.能做出立姿		
				2c-II-3 表現主動參		3.能表現出聯	前撲護身倒		
				與、樂於嘗試的學習 態度。		合性動作, 完成 立姿前撲護身	法。		
						ロン安川沃設ター 倒法。			
				Zd T		121/240			
				3c-II-1 表現聯合性動					
				作技能。					
				3c-II-2 透過身體活動					
				,探索運動潛能與表					
				現正確的身體活動。					

	I I				l 				
第十週	壹、健康	1	健體	│1b-II-2 辨別生活情境	Bb-II-2 吸菸、喝酒、	1.能演練拒絕	1.能落實拒絕	觀察評量	【人權教育】
	元氣站		-E-A2	中適用的健康技能和	嚼檳榔對健康的危害	菸、酒、檳榔的	菸、酒、檳榔	口頭評量	人E7 認識生
	二.遠離		健體	生活技能。	與拒絕技巧。	方式。	的行為, 並能	行為檢核	活中不公平、
	檳酒菸		-E-C1	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-3 無菸家庭與	2.能落實並倡	於日常生活倡	態度評量	不合理、違反
				個人、家庭、學校等因	校園的健康信念。	導拒絕菸、酒、	導無菸環境的		規則和健康受
				素之影響。		檳榔的行為。	重要性。		到傷害等經驗
				2b-II-1 遵守健康的生		3.能知道戒除	2.能在家庭、		,並知道如何
				活規範。		菸、酒、檳榔帶	校園中倡議拒		尋求救助的管
				3b-II-2 能於引導下,		來的好處。	絕菸、酒、檳		道。
				表現基本的人際溝通		4.能遵守拒絕	榔的概念, 達		【品德教育】
				互動技能。		菸、酒、檳榔的	到促進健康行		品E2 自尊尊
				4a-II-2 展現促進健康		規範。	動的目的。		人與自愛愛
				的行為。		5.能覺察菸、			人。
				4b-II-1 清楚說明個人		酒、檳榔對自己			
				對促進健康的立場。		與他人的危害。			
	貳、揪團	2	健體	1c-II-2 認識身體活動	Bd-II-2 技擊基本動	1.能認識身體	1.學會翻滾是	觀察評量	無
	來運動		-E-A2	的傷害和防護概念	作。	防護的概念。	一種保護自己	口頭評量	
	八.我是			1d-II-1 認識動作技能		2.能練習翻滾	的好方法。	行為檢核	
	小勇士			概念與動作練習的策		等身體防護的	2.能做出左右	態度評量	
				略。		動作。	迴旋翻滾、前		
				2c-II-3 表現主動參		3.能表現出聯	迴轉倒法。		
				與、樂於嘗試的學習		合性動作, 完成			
				態度。		護身迴旋倒法。			
				3c-II-1 表現聯合性動					
				作技能。					
				3c-II-2 透過身體活動					
				,探索運動潛能與表					
				現正確的身體活動。					

					T	T	T.	T	1
第十一週	壹、健康	1	健體	2a-II-2 注意健康問題	Fa-II-2 與家人及朋	1.能了解運用	※能了解隨意	觀察評量	【性別平等教
	元氣站		-E-A2	所帶來的威脅感與嚴	友良好溝通與相處的	尊重的態度與	批判他人會影	口頭評量	育】
	三.人我			重性。	技巧。	人溝通的重要	響他人心情及	行為檢核	性E4 認識身
	之間			3b-II-2 能於引導下,		性。	自己的人際關	態度評量	體界限與尊重
				表現基本的人際溝通		2.能演練善意	係。		他人的身體自
				互動技能。		的溝通方式以			主權。
						促進人際關係。			1 _ 3
	 貳、揪團	2	 健體	1c-II-1 認識身體活動	Bd-II-2 技擊基本動	1.能認識身體	1.學會翻滾是	觀察評量	【品德教育】
	來運動	_	-E-A2	的動作技能。	作。	防護的概念。	一種保護自己	口頭評量	品E3 溝通合
	八.我是		健體	1c-II-2 認識身體活動	 Ha-II-1 網/ 牆性球類	2.能練習翻滾	的好方法。	一次iii	作與和諧人際
	小勇士		-E-C2	的傷害和防護概念	運動相關的拋接球、		2.能做出左右	態度評量	關係。
			-L-02					芯及叶里 	ाम ।गर ०
	九.排球			│1d-II-1 認識動作技能	持拍控球、擊球及拍	動作。	迴旋翻滾、前		
	小子			概念與動作練習的策	擊球、傳接球之時	3.能表現出聯	迴轉倒法。		
				略。	間、空間及人與人、	合性動作, 完成	3.順暢完成單		
				2c-II-3 表現主動參	人與球關係攻防概	護身迴旋倒法。	手擊球動作。		
				與、樂於嘗試的學習	念。	4.能了解排球			
				態度。		運動需要的基			
				3c-II-1 表現聯合性動		— 本動作能力。			
				作技能。		5.能完成單手			
				3c-II-2 透過身體活動		連續擊球。			
				,探索運動潛能與表		~=15.41.0			
				現正確的身體活動。					

第十二週	壹、健康 元、氣 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。 3a-II-1 演練基本的健 康技能。	Db-II-3 身體自主權 及其危害之防範與求 助策略。 Fa-II-2 與家人及朋 友良好溝通與相處的 技巧。	1.能知道身體 界線被越界時, 身體可能產。 的反應。 2.能清楚、適當 的表達自己的 身體界線。	1.透過情境線 了解身體,並 動力 動力 動力 動力 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重 他人的身體自 主權。
	武、揪團 來運動 九.排球 小子	2	健體 -E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ha-II-1 網/ 牆性球類 運動相關的拋接球、 持拍控球、擊球及拍 擊球、傳接球之時 間、空間及人與人、 人與球關係攻防概 念。	1.能完成低手 擊球動作。 2.能完成自 自接低手擊 動作。 3.能完成低手 擊球(擊反彈 球、對牆擊球) 動作。	身體界線。 1.能擊作。 2.可彈球作。 又彈球作。 可避難作。 可以擊 作。 3.接擊 作。 4.可擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以擊 作。 以 時 以 時 時 以 時 時 。 以 時 時 。 。 。 。 。 。 。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。

第十三週	壹、健康	1	健體	1a-II-2 了解促進健康	Db-II-3 身體自主權	1.能知道當身	1.探討身體界	觀察評量	【性別平等教
	元氣站		-E-A2	生活的方法。	及其危害之防範與求	體或言語受到	線被越界時,	口頭評量	育】
	三.人我			3b-II-2 能於引導下,	助策略。	他人侵犯時, 保	身體可能產生	行為檢核	性E4 認識身
	之間			表現基本的人際溝通	Fa-II-2 與家人及朋	護自己的方法。	的反應。	態度評量	體界限與尊重
				互動技能。	友良好溝通與相處的	2.能透過演練	2.透過演練,		他人的身體自
					技巧。	表達遭受身體	知道如何清		主權。
						或言語侵犯時	楚、適當的表		
						的感受。	達自己的身體		
						3.能知道建立	界線。		
						友誼須遵守的	3.透過演練學		
						交友禮儀。	習交友禮儀,		
						4.能與同學演	以促進人際關		
						練增進友誼的	係。		
						互動。			
	貳、揪團	2	健體	2c-II-3 表現主動參	Ha-II-1 網/ 牆性球類	1.能和同學合	1.可以完成你	觀察評量	【品德教育】
	來運動		-E-C2	與、樂於嘗試的學習	運動相關的拋接球、	作完成你抛我	抛我接的動	口頭評量	品E3 溝通合
	九.排球			態度。	持拍控球、擊球及拍	接低手擊球、左	作。	行為檢核	作與和諧人際
	小子			3c-II-1 表現聯合性動	擊球、傳接球之時	右連續接擊球	2.能和他人合	態度評量	關係。
				作技能。	間、空間及人與人、	動作。	作進行排球遊		
				3d-II-1 運用動作技能	人與球關係攻防概	2.能和他人合	戲。		
				的練習策略。	念。	作展現排球技	3.於比賽中展		
						巧, 並完成遊	現相關排球技		
						戲。	巧。		

<i>tt</i> 1 m '⊞	± 17± c+	4	/74. 6曲	41 11 0 1= ++============================		4 Ab ## 1 TH PA	4 → #7 k4 Dd →	#165=7.8	7 July Duly 11, My 40.
第十四週	壹、健康	1	健體	4b-II-2 清楚說明個人	Db-II-2 性別角色刻	1.能藉由破除	1.了解性別平	觀察評量	【性別平等教
	元氣站		-E-A2	對促進健康的立場。	板現象並與不同性別	性別刻板印象	等及尊重多元	口頭評量	育】
	三.人我				者之良好互動。	的例子, 說明每	特質的觀念。	行為檢核	性E4 認識身
	之間				Fa-II-2 與家人及朋	個人都有權利	2.學習尊重個	態度評量	體界限與尊重
					友良好溝通與相處的	選擇自己喜歡	人特質, 進而		他人的身體自
					技巧。	的事情。	破除性別刻板		主權。
						2.能了解每個	印象,建立你		
						人都可能擁有	好我也好的人		
						不同特質。	際關係。		
						3.能發表尊重			
						自我、他人與建			
						立性別平等觀			
						念的宣示。			
	貳、揪團	2	健體	1d-II-2 描述自己或他	Hd-II-1 守備/ 跑分性	1.能描述自己	1.能做出正確	觀察評量	無
	來運動		-E-C2	人動作技能的正確	球類運動相關的拋接	或同學動作技	的打擊動作要	口頭評量	
	十.歡樂			性。	球、傳接球、擊球、踢	能的正確性。	領並應用於活	行為檢核	
	棒球			2c-II-2 表現增進團隊	球、跑動踩壘之時	2.能做出樂樂	動中。	態度評量	
				合作、友善的互動行	間、空間及人與人、	棒球的基本動	2.能正確做出		
				為。	人與球關係攻防概	作, 如打擊及跑	低手、肩上、		
					念。	里 。	反彈球的傳球		
						3.能做出接平	動作及平飛		
						飛球、滾地球、	球、滾地球、		
						高飛球的動作。	高飛球的接球		
							動作。		

第十五週	壹、健康 元氣站 三.人我 之間	1	健體 -E-A2	1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。 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。 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 等及尊重都是 等質的可 2.學習可 等質 分 等質 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。
	武、揪團 來運動 十.歡樂 棒球	2	健體 -E-C2	1d-II-2 描述自己或他 人動作技能的正確 性。 2c-II-2 表現增進團隊 合作、友善的互動行 為。 3d-II-2 運用遊戲的合 作和競爭策略。	Hd-II-1 守備/ 跑分性 球類運動相關的拋接 球、傳接球、擊球、踢 球、跑動踩壘之時 間、空間及人與人、 人與球關係攻防概 念。	1.能存作, 加州 是	1.將球、打塞等的學學,並不完善的學學,就不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	觀察評量 口頭檢 態度評量 態度	無
第十六週	壹、健康 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年 元二年	1	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識無包 裝、適度包裝。 2.能覺等。 2.能覺可能 包裝 的資質的影響。 對環境的影響。	◆能知道什麽 是適度包裝, 並了解過度包 裝對環境的影響。	觀察評量 口頭為檢 態度 部量	【環E5 類對生 類其態擊 等 到其態擊 等 是15 過致資 的 問 等 與 到 與 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則 則

	学 协同	2	/z+ 风曲	1c-II-1 認識身體活動	Dall 4 光纸甘土新	4 坐利田===	1 拉美语制品	朝安司里	無
	武、揪團	2	健體		Bd-II-1 武術基本動	1.能利用課餘	1.培養運動欣	觀察評量	無
	來運動		-E-A2	的動作技能。	作。	時間邀請同學	賞能力, 充實	口頭評量	
	十.歡樂		健體	2c-II-3 表現主動參	Cb-II-4 社區運動活	或家人進行棒	運動參與的體	行為檢核	
	棒球		-E-C2	與、樂於嘗試的學習	動空間與場域。	壘球的運動 。	驗。	態度評量	
	十一.功			態度。		2.能了解武術	2.完成活力存		
	夫小子			2d-II-2 表現觀賞者的		禮節及基本手	摺。		
	養成班			角色和責任。		勢動作。	3.利用課餘時		
				2d-II-3 參與並欣賞多		3.能學會基本	間練習樂樂棒		
				元性身體活動。		樁步的動作。	球運動, 養成		
				4c-II-2 了解個人體適		4.能專注欣賞	運動的好習		
				能與基本運動能力表		並主動學習他	慣。		
				現。		人優良動作表	4.讓學童了解		
						現。	武術禮貌精神		
							並產生興趣。		
							5.讓學童學會		
							基本樁步的要		
							領。		
第十七週	壹、健康	1	健體	2a-II-1 覺察健康受到	Eb-II-1 健康安全消	1.能認識塑化	◆能了解塑化	觀察評量	【環境教育】
	元氣站		-E-A1	個人、家庭、學校等因	費的訊息與方法。	劑進入人體的	劑進入人體的	口頭評量	環E5 覺知人
	四.我愛		健體	素之影響。		途徑。	途徑及對身體	行為檢核	類的生活型態
	地球		-E-C1	2a-II-2 注意健康問題		2.能覺察塑化	健康的危害。	態度評量	對其他生物與
				所帶來的威脅感與嚴		劑對身體健康			生態系的衝
				重性。		的危害。			擊。
				2b-II-2 願意改善個人		3.能認識減少			環E15 覺知能
				的健康習慣。		塑化劑進入人			資源過度利用
				4a-II-2 展現促進健康		體的方法,並採			會導致環境汙
				的行為。		取行動。			染與資源耗竭
									的問題。
			l			l		l	F 31-37620

_							T		
	貳、揪團	2	健體	1c-II-1 認識身體活動	Bd-II-1 武術基本動	1.能學會基本	1.讓學童對武	觀察評量	無
	來運動		-E-A2	的動作技能。	作。	椿步的動作要	術運動的起源	口頭評量	
	十一.功			2c-II-3 表現主動參		領。	有基本認識,	行為檢核	
	夫小子			與、樂於嘗試的學習		2.能認真做出	並了解武術運	態度評量	
	養成班			態度。		各種武術動作,	動能增進體適		
				3d-II-1 運用動作技能		並和他人一同	能。		
				的練習策略。		合作完成遊戲。	2.讓學童學會		
							武術基本拳掌		
							動作。		
							3.藉由遊戲可		
							以讓武術練習		
							更有趣。		
第十八週	壹、健康	1	健體	2a-II-1 覺察健康受到	Ca-II-2 環境汙染對	1.能認識塑膠	1.能知道日常	觀察評量	【環境教育】
	元氣站		-E-A1	個人、家庭、學校等因	健康的影響。	垃圾對環境的	生活中塑膠製	口頭評量	環E5 覺知人
	四.我愛		健體	素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	影響。	品的使用時機	行為檢核	類的生活型態
	地球		-E-C1	2a-II-2 注意健康問題	費的訊息與方法。	2.能認識不同	和場所, 並了	態度評量	對其他生物與
				所帶來的威脅感與嚴		的減塑妙招。	解不當使用塑		生態系的衝
				重性。		3.能在生活中	膠製品對環境		擊。
				3b-II-3 運用基本的生		實踐減塑行為。	的危害。		環E15 覺知能
				活技能, 因應不同的			2.能了解生活		資源過度利用
				生活情境。			中可以減塑的		會導致環境汙
							方式, 連結生		染與資源耗竭
							活中如何減塑		的問題。
							並能說明自己		
							的立場, 進而		
							影響家人一起		
							參與減塑的行		
							動。		

	貳、揪團	2	健體	2c-II-3 表現主動參	Bd-II-1 武術基本動	1.能專注學習	1.讓學童將學	觀察評量	無
	來運動		-E-A2	與、樂於嘗試的學習	作。	並主動嘗試克	會的武術基本	口頭評量	
	十一.功			態度。		服困難完成武	拳掌動作順暢	行為檢核	
	夫小子			3c-II-1 表現聯合性動		 術動作。	的應用出來。	態度評量	
	養成班			作技能。		2.能應用身體	2.能用愉快的		
				4d-II-1 培養規律運動		方面的協調能	心情認真參與		
				的習慣並分享身體活		力,順暢的完成	並完成考驗活		
				動的益處。		│ 武術連續動作。	動。		
						3.能規律運動			
						並分享運動心			
						得。			
第十九週	壹、健康	1	健體	4b-II-1 清楚說明個人	Ca-II-2 環境汙染對	1.能向家人推	1.能知道日常	觀察評量	【環境教育】
	元氣站		-E-A1	對促進健康的立場。	健康的影響。	廣實踐減塑行	生活中塑膠製	口頭評量	環E5 覺知人
	四.我愛		健體	4b-II-2 使用事實證據	Eb-II-1 健康安全消	為的立場	品的使用時機	行為檢核	類的生活型態
	地球		-E-C1	來支持自己促進健康	費的訊息與方法。	2.能設計愛地	和場所, 並了	態度評量	對其他生物與
				的立場。		球的標語並繪	解不當使用塑		生態系的衝
						製圖案。	膠製品對環境		擊。
							的危害。		環E15 覺知能
							2.能了解生活		資源過度利用
							中可以減塑的		會導致環境汙
							方式, 連結生		染與資源耗竭
							活中如何減塑		的問題。
							並能說明自己		
							的立場, 進而		
							影響家人一起		
							參與減塑的行		
							動。		

	貳、揪團	2	健體	1d-II-1 認識動作技能	Ic-II-1 民俗運動基本	1.能認識扯鈴	1.藉由觀賞臺	觀察評量	無
	來運動		-E-C3	概念與動作練習的策	動作與串接。	的淵源以及發	灣之光「世界	口頭評量	
	十二.旋			略。		展。	扯鈴冠軍林韋	行為檢核	
	轉之美			2c-II-3 表現主動參		2.能專注欣賞	良」的比賽影	態度評量	
				與、樂於嘗試的學習		扯鈴表演藝術。	片, 了解扯鈴		
				態度。		3.能做出螞蟻	運動在世界各		
				3c-II-1 表現聯合性動		上樹、金雞上架	國發展的現況		
				作技能。		等扯鈴動作。	,進而發現本		
						4.能參與各項	土民俗文化之		
						扯鈴練習及遊	美。		
						戲。	2.能了解扯鈴		
							運動在世界各		
							國發展的現		
							況。		
							3.能做出起		
							鈴、運鈴與調		
							鈴的基本動		
							作。		
第二十週	壹、健康	1	健體	2a-II-1 覺察健康受到	Ca-II-2 環境汙染對	1.能覺察環境	1.能了解空氣	觀察評量	【環境教育】
	元氣站		-E-A1	個人、家庭、學校等因	健康的影響。	汙染對健康的	汙染、水源汙	口頭評量	環E5 覺知人
	四.我愛		健體	素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	影響。	染和垃圾汙染	行為檢核	類的生活型態
	地球		-E-C1	2a-II-2 注意健康問題	費的訊息與方法。	2.能針對生活	等現象嚴重威	態度評量	對其他生物與
				所帶來的威脅感與嚴		中的環境汙染	脅到人類的健		生態系的衝
				重性。		擬定解決方法。	康。		擊。
				2b-II-2 願意改善個人		3.能記錄自己	2.能擬定方法		環E15 覺知能
				的健康習慣。		用餐的環保行	解決汙染問題		資源過度利用
				4a-II-2 展現促進健康		為及完成愛地	,並說明自己		會導致環境汙
				的行為。		球宣言。	的立場, 進而		染與資源耗竭 // 88.85
				4b-II-1 清楚說明個人			影響親友一起		的問題。
<u> </u>				對促進健康的立場。			參與行動。		

貳、揪團	2	健體	3c-II-1 表現聯合性動	Ic-II-1 民俗運動基本	1.能參與各項	1.學會扯鈴的	觀察評量	無
來運動		-E-C3	作技能。	動作與串接。	扯鈴練習及遊	基本動作以及	口頭評量	
十二.旋			3d-II-1 運用動作技能		戲。	各種招式的動	行為檢核	
轉之美			的練習策略。		2.能做出螞蟻	作技巧。	態度評量	
			4c-II-2 了解個人體適		上樹、金雞上架	2.能體驗扯鈴		
			能與基本運動能力表		等扯鈴動作。	的樂趣並樂於		
			現。		3.能分組進行	參與。		
					展演,發揮創意	3.能做出各項		
					編排表演的能	扯鈴動作, 並		
					力。	應用於展演活		
						動中。		
						4.能分組進行		
						一小段展演,		
						發揮創意編排		
						表演的能力。		

彰化縣 舊館 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 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節
課程目標	2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 能能能能能能能够更加的。 能能理理对解的。 10. 能能的。 11. 12. 能能能能能的。 14. 13. 14. 14. 13. 14.	動的技巧及比賽規則	·驟。 與信想。 以情想。 以情想。 以此, 以此, 以此, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以, 以,	的行為。 計體反應。 作及肢體表情。	要部位。
領域核心素 養	健體-E-A2 具備探 健體-E-A3 具備擬 健體-E-B2 具備應 健體-E-B3 具備運 健體-E-C1 具備生	索身體活動與健康生 定基本的運動與保健 用體育與健康相關科 動與健康有關的感知 活中有關運動與健康	活問題的思考 計畫及實作制 技及資訊的基 和欣賞的基本 的道德知識與	号能力, 並透過體驗與 能力, 並以創新思考方 基本素養, 並理解各類 体素養, 促進多元感官 與是非判斷能力, 理解	並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 式,因應日常生活情境。 媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。

【安全教育】

安E1了解安全教育。

安E4探討日常生活應該注意的安全。

【防災教育】

防E5不同災害發生時的適當避難行為。

【人權教育】

人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

【生涯規劃教育】

涯E4 認識自己的特質與興趣。

涯E7 培養良好的人際互動能力。

【性別平等教育】

性E2 覺知身體意象對身心的影響。

融入之重大議題

【生命教育】

生E2 理解人的身體與心理面向。

【家庭教育】

家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

【海洋教育】

海E1 喜歡親水活動, 重視水域安全。

海E2 學會游泳技巧, 熟悉自救知能。

海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

	課程架構													
北 餟 "朱 🕁	教學單元/	節	領域核	學習	重點	路河口補	関羽江私市 泰	==++	融入議題					
教學進度	主題名稱	數	心素養	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點					

第一週	壹、健康新	1	健體	2a-II-1 覺察健康	Ba-II-3 防火、	1.能認識颱風可能	◆認識颱風發生的時	觀察評量	【安全教
	世界		-E-A3	受到個人、家庭、	防震、防颱措施	造成的災害。	節及可能帶來的災害	口頭評量	育】
	一.風搖地			學校等因素之影	及逃生避難基	2.能了解颱風災情	,並運用資訊產品獲	行為檢核	安E1 了
	動			響。	本技巧。	影響我們的生活及	取颱風資訊。	態度評量	解安全教
						健康。			育。
						3.能運用資訊產品			安E4 探
						獲取颱風資訊。			討日常生
						4.能判讀颱風路徑			活應該注
						預測圖資訊。			意的安
									全。
									【防災教
									育】
									防E5 不
									同災害發
									生時的適
									當避難行
									為。

_							-		,
	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Ce-II-1 其他休	1.能了解飛盤運動。	1.了解飛盤的種類。	觀察評量	【人權教
	最行		-E-A1	活動的動作技	閒運動基本技	2.能了解飛盤的種	2.熟悉飛盤的大小,	口頭評量	育】
	五、飛盤真			能。	能。	類。	運用反手握、正手握	行為檢核	人E5 欣
	好玩			1d-II-1 認識動作		3.了解自己及同學	來投擲飛盤。	態度評量	賞、包容
				技能概念與動作		動作技能的正確性	3.能做出上手接、下		個別差異
				練習的策略。		4.能運用飛盤做出	手接、雙手夾接的接		並尊重自
						指定動作。	飛盤動作。		己與他人
						5.能了解如何利用			的權利。
						反手握、正手握投			人E8 了
						擲飛盤 。			解兒童對
						6.能了解如何利用			遊戲權利
						上手接、下手接、雙			的需求。
						手夾接來接住飛			【生涯規
						盤。			劃教育】
									涯E7 培
									養良好的
									人際互動
									能力。

<i>tt</i> → \□	± /** + +*	Τ.,	/** 日曲		5 11 6 FF 1			#0ch=== =	
第二週	壹、健康新	1	健體	2b-II-1 遵守健康	Ba-II-3 防火、	1.能了解颱風來臨	◆能學習颱風來臨時	觀察評量	【安全教
	世界		-E-A3	的生活規範。	防震、防颱措施	時的減災整備方	的減災整備方法,實	口頭評量	育】
	一.風搖地			3b-II-3 運用基本	及逃生避難基	法。	際與家人討論並準備	行為檢核	安E1 了
	動			的生活技能, 因	本技巧。	2.能認識防颱物資	防颱工作。	態度評量	解安全教
				應不同的生活情		的用途。			育。
				境。		3.能了解颱風天前			安E4 探
						往危險場域的風			討日常生
						險。			活應該注
									意的安
									全。
									【防災教
									育】
									防E5 不
									同災害發
									生時的適
									當避難行
									為。

•									
	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Ce-II-1 其他休	1.能運用飛盤做出	1.能確實的將飛盤擲	觀察評量	【人權教
	最行		-E-A1	活動的動作技	閒運動基本技	指定動作。	遠。	口頭評量	育】
	五、飛盤真			能。	能。	2.能了解如何利用	2.能將飛盤擲中指定	行為檢核	人E5 欣
	好玩			2c-II-3 表現主動		正手握及反手握投	的位置。	態度評量	賞、包容
				參與、樂於嘗試		擲飛盤。			個別差異
				的學習態度。		3.能認真參與活動。			並尊重自
				3d-II-1 運用動作		4.能依據遊戲規則			己與他人
				技能的練習策		完成遊戲動作。			的權利。
				略。		5.能表現主動參與			人E8 了
						活動。			解兒童對
									遊戲權利
									的需求。
									【生涯規
									劃教育】
									涯E7 培
									養良好的
									人際互動
									能力。

F	I	т.	h n	l 	T = =r .			#	
第三週	壹、健康新	1	健體	2a-II-2 注意健康	Ba-II-3 防火、	1.能了解颱風來臨	1.能學習颱風來臨時	觀察評量	【安全教
	世界		-E-A3	問題所帶來的威	防震、防颱措施	時的減災整備方	的減災整備方法,實	口頭評量	育】
	一.風搖地			脅感與嚴重性。	及逃生避難基	法。	際與家人討論並準備	行為檢核	安E1 了
	動			2b-II-1 遵守健康	本技巧。	2.能認識防颱物資	防颱工作。	態度評量	解安全教
				的生活規範。		的用途。	2.認識地震災害的嚴		育。
				3b-II-3 運用基本		3.能了解颱風天前	重性。		安E4 探
				的生活技能, 因		往危險場域的風			討日常生
				應不同的生活情		險。			活應該注
				境。		4.能認識地震災害			意的安
						的種類及嚴重性。			全。
									【防災教
									育】
									防E5 不
									同災害發
									生時的適
									當避難行
									為。

貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Ce-II-1 其他休	1.能運用飛盤做出	1.能確實的將飛盤擲	 觀察評量	【人權教
最行		-E-A1	活動的動作技	間運動基本技	指定動作。	遠。	口頭評量	育】
五、飛盤真		健體	能。	能。	2.能了解如何利用	2.能將飛盤擲中指定	行為檢核	人E5 欣
好玩		-E-B3	2c-II-3 表現主動	lb-II-1 音樂律	正手握及反手握投	的位置。	態度評量	賞、包容
六、歡樂土		健體	參與、樂於嘗試	動與模仿性創	擲飛盤。	3.能完成飛盤接力遊		個別差異
風舞		-E-C2	的學習態度。	作舞蹈。	3.能認真參與活動。	戲。		並尊重自
			3c-II-1 表現聯合		4.能依據遊戲規則	4.能選擇適當的休閒		己與他人
			性動作技能。		完成遊戲動作。	運動場所來玩飛盤。		的權利。
			3c-II-2 透過身體		5.能表現主動參與	5.描述音樂律動性,		人E8 了
			活動,探索運動		活動。	認識模仿創作的技能		解兒童對
			潛能與表現正確		6.能學習並表現出	概念及練習的策略。		遊戲權利
			的身體活動。		指定動作。	6.能主動參與, 並樂		的需求。
			3d-II-1 運用動作		7.專注觀賞他人的	於嘗試創作舞蹈。		【生涯規
			技能的練習策		動作表現。			劃教育】
			略。		8.能完成飛盤接力			涯E7 培
			4c-II-1 了解影響		賽。			養良好的
			運動參與的因素		9.了解影響運動參			人際互動
			,選擇提高體適		與的因素。			能力。
			能的運動計畫與		10.會自己選擇適當			
			資源。		的休閒運動。			
			4d-II-1 培養規律		11.能認識具國家特			
			運動的習慣並分		色民俗的土風舞,			
			享身體活動的益		並學習著用身體語			
			處。		言與人互動。			
					12.能描述音樂律動			
					性,認識模仿創作			
					的技能概念及練習			
					的策略。			
					13.能主動參與,並			
					樂於嘗試創作舞			
					蹈。			

						14.善盡觀賞者的責			
						任與角色, 能與他			
						人進行回饋。			
第四週	壹、健康新	1	健體	1b-II-2 辨別生活	Ba-II-3 防火、	1.能演練並熟悉地	1.熟練地震來臨時的	觀察評量	【安全教
	世界		-E-A3	情境中適用的健	防震、防颱措施	震來臨時的避難步	避難步驟。	口頭評量	育】
	一.風搖地			康技能和生活技	及逃生避難基	縣。	2.引導學童認識地震	行為檢核	安E1 了
	動			能。	本技巧。	2.能在不同的場域	引發的嚴重災害, 並	態度評量	解安全教
				3a-II-1 演練基本		中操作防震避難動	學習在不同的場域中		育。
				的健康技能。		作。	避難。		安E4 探
									討日常生
									活應該注
									意的安
									全。
									【防災教
									育】
									防E5 不
									同災害發
									生時的適
									當避難行
									為。

	貳、運動我	2	健體	1d-II-1 認識動作	lb-II-2 土風舞	1.能認識具國家特	1.能認識不同國家的	觀察評量	無
	最行		-E-B3	技能概念與動作	遊戲。	色民俗的土風舞。	土風舞民情。	口頭評量	
	六、歡樂土		健體	練習的策略。		2.能認真參與練習,	2.能學會〈木鞋舞〉。	行為檢核	
	風舞		-E-C2	2d-II-2 表現觀賞		並和他人友善互動		態度評量	
				者的角色和責		,學習土風舞動作。			
				任。		3.能確實利用身體			
				3c-II-2 透過身體		各部位做出流暢性			
				活動,探索運動		的土風舞動作及肢			
				潛能與表現正確		體表情。			
				的身體活動。		4.透過土風舞遊戲,			
						能彼此探索同儕的			
						動作元素,展現最			
						適宜的動作表現。			
第五週	壹、健康新	1	健體	3b-II-3 運用基本	Ba-II-3 防火、	1.能了解獲取地震	◆學習地震減災整備	觀察評量	【安全教
	世界		-E-A3	的生活技能, 因	防震、防颱措施	預警訊息的方法。	方法, 並能夠實際與	口頭評量	育】
	一.風搖地			應不同的生活情	及逃生避難基	2.能認識緊急避難	家人共同討論、檢視	行為檢核	安E1 了
	動			境。	本技巧。	包的內容及功能。	家中的防震工作。	態度評量	解安全教
				4a-II-2 展現促進		3.能了解居家防災			育。
				健康的行為。		整備的注意事項。			安E4 探
						4.能與家人共同討			討日常生
						論並進行防颱、防			活應該注
						震準備。			意的安
						5.明白地震避難掩			全。
						護動作對自己健康			【防災教
						的重要性。			育】
									防E5 不
									同災害發
									生時的適
									當避難行
									為。

	学、出新 亚	2	/7卦 Д曲	14日15町鉄手が	はころ十回無	4 处罚数目围守性	4 处利田细络吐胆田	胡宓莎是	<u>/m.</u>
	貳、運動我	2	健體	1d-II-1 認識動作	Ib-II-2 土風舞	1.能認識具國家特	1.能利用課後時間與	觀察評量	無
	最行		-E-B3	技能概念與動作	遊戲。	色民俗的土風舞。	家人、朋友一起跳	口頭評量	
	六、歡樂土		健體	練習的策略。		2.能認真參與練習,	〈木鞋舞〉。	行為檢核	
	風舞		-E-C2	2c-II-2 表現增進		並和他人友善互動	2.能懂得欣賞他人的	態度評量	
				團隊合作、友善		│,學習土風舞動作。 │	舞蹈表現。		
				的互動行為。		3.能確實利用身體	3.配合音樂,全班進		
				2c-II-3 表現主動		各部位做出流暢性	行團體〈木鞋舞〉的舞		
				參與、樂於嘗試		的土風舞動作及肢	蹈動作,快樂跳舞。		
				的學習態度。		體表情。			
				2d-II-2 表現觀賞		4.透過土風舞遊戲,			
				者的角色和責		能彼此探索同儕的			
				任。		動作元素. 展現最			
				 3c-II-1 表現聯合		適宜的動作表現。			
				性動作技能。		22273311 2/300			
				3c-II-2 透過身體					
				活動,探索運動					
				冶勁,从泉建勁 潛能與表現正確					
				個能與及現立唯					
第六週		1	 健體	1a-II-1 認識身心	 Aa-II-1 生長發	 1.能經由身體狀況	◆引導學童自我觀察 	 觀察評量	【性別平
事八週		1							
	世界		-E-A1	健康基本概念與	育的意義與成	的改變,體認人體	,從身體長大的訊號	口頭評量	等教育】
	二.逗陣來			意義。	長個別差異。	成長的事實。	中,知道自己正在成	行為檢核	性E2 覺
	長大					2.能了解穿內衣、褲	長。	態度評量	知身體意
						的必要性及內衣的			象對身心
						選擇方式。			的影響。
									【生命教
									<mark>育】</mark>
									生E2 理
									解人的身
									體與心理
									面向。

				1					
	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	│ Hb-II-1 陣地攻	1.能確實利用身體	1.能懂得欣賞他人的	觀察評量	無
	最行		-E-B3	活動的動作技	守性球類運動	│各部位做出流暢性	舞蹈表現。	口頭評量	
	六、歡樂土		健體	能。	相關的拍球、拋	的土風舞動作及肢	2.配合音樂, 全班進	行為檢核	
	風舞		-E-C2	2c-II-2 表現增進	接球、傳接球、	體表情。	行團體〈木鞋舞〉的舞	態度評量	
	七、活力足			團隊合作、友善	擲球及踢球、帶	2.透過土風舞遊戲,	蹈動作,快樂跳舞。		
	球			的互動行為。	球、追逐球、停	能彼此探索同儕的	3.知道如何用腳的不		
				2c-II-3 表現主動	球之時間、空間	動作元素,展現最	同部位將球挑起。		
				參與、樂於嘗試	及人與人、人與	適宜的動作表現。	4.知道如何用腳的不		
				的學習態度。	球關係攻防概	3.能於活動中展現	同部位將球踢停。		
				3c-II-1 表現聯合	念。	出足球相關動作。	5.能於活動中展現足		
				性動作技能。	lb-II-2 土風舞		球基本動作。		
					遊戲。				
第七週	壹、健康新	1	健體	1a-II-1 認識身心	Aa-II-1 生長發	1.能經由身體狀況	◆介紹青春期, 引導	觀察評量	【性別平
	世界		-E-A1	健康基本概念與	育的意義與成	的改變, 體認人體	學童了解每個人的發	口頭評量	等教育】
	二.逗陣來			意義。	長個別差異。	成長的事實。	育速度及進入青春期	行為檢核	性E2 覺
	長大					2.能知道每個人的	的時間都不同。	態度評量	知身體意
						發育速度及進入青			象對身心
						春期的時間不同。			的影響。
									【生命教
									育】
									生E2 理
									解人的身
									體與心理
									面向。

	貳、運動我	2	健體	3c-II-1 表現聯合	Hb-II-1 陣地攻	1.能展現盤球繞物	1.於活動中展現盤球	觀察評量	無
	最行		-E-C2	性動作技能。	守性球類運動	的技巧。	繞物的技巧。	口頭評量	
	七、活力足			3c-II-2 透過身體	相關的拍球、拋	2.能有節奏的完成	2.能有節奏的完成盤	行為檢核	
	球			活動,探索運動	接球、傳接球、	盤球活動。	球活動。	態度評量	
				潛能與表現正確	擲球及踢球、帶	3.會和他人合作練	3.和他人合作練習各		
				的身體活動。	球、追逐球、停	習踢傳球動作。	種踢傳球動作。		
					球之時間、空間	4.會於活動中展現	4.於活動中順暢的完		
					及人與人、人與	踢傳技巧。	成踢傳球動作。		
					球關係攻防概	5.能和他人一同合			
					念。	 作進行活動。			
						6.知道足球的基本			
						 攻防概念。			
第八週	壹、健康新	1	健體	1a-II-1 認識身心	Db-II-1 男女生	◆能知道男、女生	◆認識青春期男、女	觀察評量	【性別平
	世界		-E-A1	健康基本概念與	殖器官的基本	殖器官的基本功能	生殖器官的基本功能	口頭評量	等教育】
	二.逗陣來			意義。	功能與差異。	與差異。	與差異。	行為檢核	性E2 覺
	長大							態度評量	知身體意
									象對身心
									的影響。
									【生命教
									育】
									生E2 理
									解人的身
									體與心理
									面向。

	武、運動我 最行 七、活力足 球	2	健體 -E-C2	2d-II-2 表現觀賞 者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻 守性球類球球、 相關的 持球、 少 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1.和他人一同合作 進行活動。 2.於活動中表現足 球的基本技巧。 3.了解球王梅西的 故事。 4.互相討論如何正 向面對困難。	1.能和他人一同合作 進行活動。 2.於活動中表現足球 基本技巧。 3.知道球王梅西的故 事。 4.討論如何正向面對 困難。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第九週	壹、健康新 世界 二.逗陣 長大	1	健體 -E-A1	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Db-II-1 男女生殖器官的基果。	1.能知道月經及夢 遺的形成義。 2.對身體的成長 育有疑慮的 有正確管道。 循正確管道。 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。 2.學習生殖器官的清 潔與保健方法。	觀察評量 口頭無 行為 態度 部量	【等性知象的【生解體面別育覺意心。 本質是是與學者 生育是 與向 等數 理身理。
	貳、運動我 最行 八、跳高小 子	2	健體 -E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	1.和同學一起合作 進行活動。 2.於活動中體驗單 腳抬跨動作。 3.學會側抬跨跳動 作要領。 4.會順暢的完成側 抬跨跳動作。	1.能和同學一起合作 進行活動。 2.能在活動中體驗單 腳抬跨的動作。 3.知道側抬跨跳動作 要領。 4.順暢完成側抬跨跳 動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無 無

第十週	壹、健康新	1	健體	│1a-II-2 了解促進│	Da-II-1 良好的	1.能了解規律運動	1.了解運動的重要性	觀察評量	【性別平
	世界		-E-A1	健康生活的方	衛生習慣。	對生長發育的重要	,並學習設計運動計	口頭評量	等教育】
	二.逗陣來			法。	Fb-II-1 自我健	性。	畫,以養成規律運動	行為檢核	性E2 覺
	長大			2a-II-2 注意健康	康狀態檢視方	2.能知道身體的流	習慣。	態度評量	知身體意
				問題所帶來的威	法與健康行為	汗狀況及流汗後的	2.知道養成清潔身體		象對身心
				脅感與嚴重性。	的維持原則。		及衣物的重要性, 培		的影響。
							養良好衛生習慣。		【生命教
									育】
									生E2 理
									解人的身
									體與心理
									面向。
	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Ga-II-1 跑、跳	1.學會側抬跨跳動	1.知道側抬跨跳動作	觀察評量	無
	最行		-E-C2	活動的動作技	與行進間投擲	作要領。	要領。	口頭評量	
	八、跳高小			能。	的遊戲。	2.會順暢完成側抬	2.順暢完成側抬跨跳	行為檢核	
	子			1d-II-1 認識動作		跨跳動作。	動作。	態度評量	
				技能概念與動作		3.會有節奏的做出	3.會運用不同起跳腳		
				練習的策略。		跳高助跑的動作。	完成闖關。		
				3c-II-1 表現聯合		4.知道剪式跳高的	4.知道剪式跳高的動		
				性動作技能。		助跑動作要領。	作要領。		
				3c-II-2 透過身體		5.能完成剪式跳高	5.能做出剪式跳高助		
				活動,探索運動		的落墊動作。	跑及空中動作。		
				潛能與表現正確			6.知道如何完成落墊		
				的身體活動。			動作。		

第十一週	壹、健康新 世界 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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的 衛生習慣。 Da-II-2 身體 部位的健 衛生保健。 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。 2.能自我檢視身體 的成長及身體清潔 情形。 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。 2.知道養成清潔身體 及衣物的重要性,培 養良好衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【 等 性 知 象 的 【 生 解 體 面 平 】 覺 意 心 。 本 生 人 與 向 面 更 更 身 理 身 理 身 理 身 理
	貳、運動我 最行 八、路子 九、武術 市	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作技能概念與動作。 2c-II-3 表現主動參與、響態度。 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。 2.能和他人合作完成個人紀錄。 3.了解拳、掌手勢的動作及應用。 4.學會創意武術動作。 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。 2.可以順暢的進行剪 式跳高。 3.和他人合作完成個 人紀錄。 4.能學會武術基本拳 掌動作。 5.能發揮創意,讓武 術招式變化無窮。	觀察評量 口頭評量 行為檢重 態度評量	無
第十二週	壹、健康新 世界 三.消費停 看聽	1	健體 -E-B2 健體 -E-C1	1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技 能。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。 3.能藉由日常的購物行為,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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響的 解影費費 连播媒體 等各種因素。

	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Bd-II-1 武術基	1.能說出正確的武	1.知道並學習「弓馬	觀察評量	無
	最行		-E-A1	活動的動作技	本動作。	術動作名稱。	站樁」的武術招式。	口頭評量	
	九、武術高			能。	1 - 12 11 0	2.能完成正確完成	2.知道並學會「立拳	行為檢核	
	手					武術的連續動作。	劈掌」的武術招式。	態度評量	
	-			身體活動的感		3.能在活動中表現	23 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1		
				覺。		認真參與的態度。			
				3c-II-1 表現聯合					
				性動作技能。					
第十三週	壹、健康新	1	健體	1a-II-2 了解促進	Eb-II-1 健康安	1.能了解消費時應	◆能了解消費時應兼	觀察評量	【家庭教
	世界		-E-B2	健康生活的方	全消費的訊息	兼顧「安全、健康、	顧「安全、健康、營	口頭評量	育】
	三.消費停		健體	法。	與方法。	 營養、衛生」的原	養、衛生」的原則。	行為檢核	家E10 了
	看聽		-E-C1	2a-II-2 注意健康		則。		態度評量	解影響家
				問題所帶來的威		2.能辨別不同材質			庭消費的
				脅感與嚴重性。		的水杯及其使用方			傳播媒體
						式對健康的影響。			等各種因
									素。

	貳、運動我	2	健體	1d-II-2 描述自己	Bd-II-1 武術基	1.能專注學習並說	1.能將學會武術動作	觀察評量	無
		2							無
	最行		-E-A1	或他人動作技能	本動作。	明正確的武術動作	順暢的應用出來。	口頭評量	
	九、武術高			的正確性。		及要領。	2.能用愉快的心情認	行為檢核	
	手			2c-II-3 表現主動		2.能應用身體方面	真參與並完成考驗活	態度評量	
				參與、樂於嘗試		的協調能力,順暢	動。		
				的學習態度。		的完成武術連續動	3.引導學童將所學的		
				2d-II-1 描述參與		作。	武術動作,提升為更		
				身體活動的感		3.能規律運動並分	有創意的身體活動。		
				覺。		享運動心得。	4.能培養規律運動的		
				2d-II-2 表現觀賞		4.能明瞭自己及他	習慣,並分享身體活		
				者的角色和責		人動作的正確性與	動的益處。		
				任。		否。			
				3c-II-1 表現聯合		5.能專注學習並主			
				性動作技能。		動嘗試克服困難完			
				3c-II-2 透過身體		成武術動作。			
				活動,探索運動		77724113-2311 0			
				潜能與表現正確					
				的身體活動。					
				4d-II-1 培養規律					
				運動的習慣並分					
				建新的自慎亚力					
				子夕脰凸到的壶					
发上 而'田	基 海 康蛇	1	/2事 风曲			4 坐之級出弗吐库	▲外之級出弗吐薩士		【完成业
第十四週	壹、健康新	1	健體	1a-II-2 了解促進	Eb-II-1 健康安	1.能了解消費時應	◆能了解消費時應兼 厨「欠会」/健康 ※	觀察評量	【家庭教
	世界		-E-B2	健康生活的方	全消費的訊息	兼顧「安全、健康、	顧「安全、健康、營	口頭評量	育】
	三.消費停		健體	法。	與方法。	營養、衛生」的原	養、衛生」的原則。	行為檢核	家E10 了
	看聽		-E-C1	2a-II-2 注意健康		則。		態度評量	解影響家
				問題所帶來的威		2.能辨別購買加熱			庭消費的
				脅感與嚴重性。		食品時需考量的項			傳播媒體
						目。			等各種因
						3.能認識加熱食品			素。
						的優、缺點。			

	貳、運動我	2	健體	1c-II-1 認識身體	Ab-II-1 體適能	1.透過體能活動,增	1.能正確做出各種繩	觀察評量	無
	最行		-E-A1	活動的動作技	活動。	進各項體適能,並	梯的動作。	口頭評量	
	十、羽球同		健體	能。	 Ha-II-1 網/ 牆	和同學合作進行練	2.能學會正確的握拍	行為檢核	
	樂		-E-C2	2c-II-1 遵守上課	性球類運動相	習。	方法及持球動作技	態度評量	
				規範和運動比賽	關的拋接球、持	2.學會正確的握拍	能。		
				規則。	拍控球、擊球及	 及持球方式。	3.學會正確的握拍動		
				3d-II-2 運用遊戲	拍擊球、傳接球	3.透過羽球活動,學	作及向上擊球動作。		
				的合作和競爭策	之時間、空間及	會正確的握拍方法	4.利用向上擊球動作		
				略。	人與人、人與球	及向上擊球動作技	│ │ 完成接龍擊球活動。		
					 關係攻防概念。	能。			
						4.能遵守活動規則,			
						並和同學合作進行			
						練習。			
第十五週	壹、健康新	1	健體	1b-II-2 辨別生活	Eb-II-1 健康安	1.能知道日常生活	◆能分辨什麼是消費	觀察評量	【家庭教
	世界		-E-B2	情境中適用的健	全消費的訊息	中的消費陷阱。	陷阱,當遇到消費糾	口頭評量	育】
	三.消費停		健體	康技能和生活技	與方法。	2.能連結生活中安	紛時, 能尋求管道申	行為檢核	家E10 了
	看聽		-E-C1	能。		全消費與消費訊息	訴。	態度評量	解影響家
				4a-II-1 能於日常		之間的關係。			庭消費的
				生活中, 運用健		3.能於生活中落實			傳播媒體
				康資訊產品與服		安全消費的行為。			等各種因
				務。					素。
				4a-II-2 展現促進					
				健康的行為。					
	貳、運動我	2	健體	3d-II-2 運用遊戲	Ha-II-1 網/ 牆	1.能學會正確發高	1.能學會正確發高遠	觀察評量	無
	最行		-E-A1	的合作和競爭策	性球類運動相	遠球的動作,並可	球的動作, 並可以將	口頭評量	
	十、羽球同		健體	略。	關的拋接球、持	以將球打高、打遠。	球打高、打遠。	行為檢核	
	樂		-E-C2	4d-II-1 培養規律	拍控球、擊球及	2.能學會正確的正	2.能學會正確的正手	態度評量	
				運動的習慣並分	拍擊球、傳接球	手拍、反手拍擊球	擊反手回擊球發高遠		
				享身體活動的益	之時間、空間及	的動作, 應用到比	球的動作。		
				處。	人與人、人與球	賽中。			
					關係攻防概念。				

							I		
第十六週	壹、健康新	1	健體	│ 1b-II-2 辨別生活	│ Eb-II-1 健康安	◆能於生活中落實	◆能分辨什麼是消費	觀察評量	【家庭教
	世界		-E-B2	情境中適用的健	全消費的訊息	「安全、健康、營養、	陷阱,當遇到消費糾	口頭評量	育】
	三.消費停		健體	康技能和生活技	與方法。	衛生」消費的行為。	紛時,能尋求管道申	行為檢核	家E10 了
	看聽		-E-C1	能。			訴。	態度評量	解影響家
				4a-II-2 展現促進					庭消費的
				健康的行為。					傳播媒體
									等各種因
									素。
	貳、運動我	2	健體	2c-II-1 遵守上課	Bd-II-2 技擊基	1.能學會正確正手	1.利用學會的羽球技	觀察評量	無
	最行		-E-A1	規範和運動比賽	本動作。	拍、反手拍擊球動	能,進行一場比賽。	口頭評量	
	十、羽球同		健體	規則。	Ha-II-1 網/ 牆	作,並應用於比賽	2.能遵守柔道運動的	行為檢核	
	樂		-E-C2	2c-II-3 表現主動	性球類運動相	中。	禮節起源及學習尊重	態度評量	
	十一、功夫			參與、樂於嘗試	關的拋接球、持	2.能遵守柔道運動	運動場地及選手。		
	小將領			的學習態度。	拍控球、擊球及	的禮節起源及學習			
	3 //3 /52			3c-II-2 透過身體	拍擊球、傳接球	尊重運動場地及選			
				活動,探索運動	之時間、空間及	手。			
				潜能與表現正確	人與人、人與球				
				的身體活動。					
				3d-II-2 運用遊戲					
				的合作和競爭策					
				略。					
				│					
				40-11-1 巧食烷件 運動的習慣並分					
				連動的百慎並为 享身體活動的益					
				處。					

佐し上油	= /# r= ☆r		/7井 Д曲	4~114 気動中で	F 11 4 白华/画	4.米%设用口图入	▲法语白む 同贸工	胡索克里	了 井海中
第十七週	壹、健康新	1	健體	1a-II-1 認識身心	Fa-II-1 自我價	1.能透過與同學合	◆透過自我、同學及	觀察評量	【生涯規
	世界		-E-A1	健康基本概念與	值提升的原則。	作,發揮自己的才	家人的觀察,由外表	口頭評量	劃教育】
	四.知己知			意義。		能。	至內在一步步認識自	行為檢核	涯E4 認
	彼			1a-II-2 了解促進		2.能發覺自己具備	己、探索自我,進而	態度評量	識自己的
				健康生活的方		的特質。	肯定自己。		特質與興
				法。		3.能透過同學的描			趣。
						述, 發現自己潛藏			
						的特質。			
	貳、運動我	2	健體	1c-II-2 認識身體	Bd-II-2 技擊基	1.能主動參與龍蝦	1.能主動參與龍蝦運	觀察評量	無
	最行		-E-C1	活動的傷害和防	本動作。	運動的練習, 並樂	動的練習, 並樂於嘗	口頭評量	
	十一、功夫			護概念。	Cb-II-4 社區運	於嘗試。	試。	行為檢核	
	小將領			1d-II-2 描述自己	動活動空間與	2.透過動作探索,表	2.學習自然體立姿,	態度評量	
				或他人動作技能	場域。	現出正確的防護動	做好攻守有利的基本		
				的正確性。		作。	姿勢。		
				2c-II-1 遵守上課		3.熟悉自然體立姿,	3.練習移動步法, 讓		
				規範和運動比賽		做好攻守有利的基	重心保持穩定。		
				規則。		本姿勢。	4.能選擇安全的場地		
				2c-II-3 表現主動		4.做出移動步法, 讓	練習柔道動作。		
				參與、樂於嘗試		重心保持穩定。			
				的學習態度。		5.認識安全的運動			
				3c-II-2 透過身體		學習場域。			
				活動,探索運動					
				潛能與表現正確					
				的身體活動。					

第十八週	壹、健康新 世界	1	健體 -E-A1	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與	Fa-II-1 自我價 值提升的原則。	1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察	◆透過自我、同學及 家人的觀察, 由外表	觀察評量 口頭評量	【生涯規 劃教育】
	四.知己知 彼			意義。 1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。	Fa-II-2 與家人 及朋友良好溝 通與相處的技 巧。	肯定自己。 2.能透過與家人互動,了解家人眼中的自己。	至內在一步步認識自己、探索自我,進而 肯定自己。	行為檢核 態度評量	涯E4 認 識自己的 特質與興 趣。
				3b-II-2 能於引導 下, 表現基本的 人際溝通互動技 能。		3.能發覺家人的陪 伴與支持的重要 性。			
	武、運行 、選行 、場、 、場、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	2	健體 -E-A2 健體 -E-C1	1b-II-2 辨 情境 情境 的用后。 2c-II-3 樂 的是 2d-II-2 有 的是 2d-II-2 有 的是 2d-II-3 兴 的是 2d-II-3 兴 的是 2d-II-3 一 動 数 2d-II-3 一 動 表 的 是 数 的 是 数 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、地蹬牆漂浮。	1.學語畫員為 2.嘗性運動 尊安 數子 一個 1.學子 一	1.認識臺灣柔壇第一 人連珍羚。 2.認識柔道英雄楊勇 緯。 3.能選擇安全的戲水 場域。 4.具備戶外戲。 全知識。	翻察評量 口為檢 態 態度 可 意 意 意 意 意 。	【 海歡動水 海會巧自 海備元閒知海育E1 水重域。2 泳熟救。3 事域動與象 喜活視安 學技悉知 具多休的技

## I I VIII	± /** + **		/** 日曲	4 11 0 7 77 /5 54	- 11 4 4 75 7=	4 Ak A = rh1 == 1 >#		#0ch=== E	F4L YELD
第十九週	壹、健康新	1	健體	1a-II-2 了解促進	Fa-II-1 自我價	1.能分享與家人溝	1.引導學童透過與家	觀察評量	【生涯規
	世界		-E-A1	健康生活的方	值提升的原則。	通及相處的經驗。	人互動, 學習良好溝	口頭評量	劃教育】
	四.知己知			法。	Fa-II-2 與家人	2.能學習與家人良	通與相處的技巧。	行為檢核	涯E4 認
	彼			3b-II-1 透過模仿	及朋友良好溝	好溝通與相處的技	2.引導學童綜合以上	態度評量	識自己的
				學習,表現基本	通與相處的技	巧。	學習,發覺自己哪些		特質與興
				的自我調適技	巧。	3.能透過經驗與分	方面有進步, 並往更		趣。
				能。		享, 發覺自己的進	好的自己努力。		
				3b-II-3 運用基本		歩與提升。			
				的生活技能, 因					
				應不同的生活情					
				境。					
1	 	2	 健體	1d-II-1 認識動作	Gb-II-1 戶外戲	│ │ 1.練習在水中做出	1.選擇合適的游泳裝	 觀察評量	【海洋教
	最行	-	-E-A2	技能概念與動作	水安全知識、離	漂浮的動作。	備。	口頭評量	育】
	十二、水中		L / \Z	練習的策略。	水叉至丸酸、離 地蹬牆漂浮。	2.學會做出漂浮後	 2.認識游泳裝備與游	行為檢核	
				2d-II-3 參與並欣	^{远远遍漂冲。} Gb-II-2 打水前		Z.認識游泳袋備英游 泳池的安全設施。	態度評量	│ 毋□ □ │ 歡親水活
	XX 用E						冰心的女主故她。 	忠及計里	
				賞多元性身體活 _季	進、簡易性游泳	3.學會各種水中漂			動,重視
				動。	遊戲。	浮及水中站立的動			水域安
						作。			全。
									海E2 學
									會游泳技
									巧, 熟悉
									自救知
									能。
									海E3 具
									備從事多
									元水域休
									閒活動的
									知識與技
									能。

第二十週	壹、健康新	1	健體	1a-II-2 了解促進	Fa-II-1 自我價	1.能透過經驗與分	1.引導學童透過與家	觀察評量	【生涯規
	世界		-E-A1	健康生活的方	值提升的原則。	享, 發覺自己的進	人互動, 學習良好溝	口頭評量	劃教育】
	四.知己知			法。	Fa-II-2 與家人	步與提升。	通與相處的技巧。	行為檢核	涯E4 認
	彼			3b-II-3 運用基本	及朋友良好溝	2.能了解自己的特	2.引導學童綜合以上	態度評量	識自己的
				的生活技能, 因	通與相處的技	質,並持續發展。	學習, 發覺自己哪些		特質與興
				應不同的生活情	巧。	3.能記錄自己成長	方面有進步, 並往更		趣。
				境。		的經驗, 體認成長	好的自己努力。		
				4a-II-2 展現促進		的事實。			
				健康的行為。		4.能感謝家人、師長			
						與朋友的陪伴與鼓			
						勵。			
	 貳、運動我	2	健體	3c-II-1 表現聯合	Gb-II-2 打水前	◆學會打水前進的	1.學會打水前進的動	 觀察評量	【海洋教
	最行	_	-E-A2	性動作技能。	進、簡易性游泳	動作並發揮合作精	作。	口頭評量	育】
	十二、水中			4c-II-1 了解影響	遊戲。	神。	│ │ 2.進行打水接力比	行為檢核	
				運動參與的因素	MI IEXO	1110	賽。	態度評量	数親水活
	WHE			,選擇提高體適 」,選擇提高體適			真 。	心及可重	動,重視
				能的運動計畫與					勁,並凡 水域安
)					全。
				人					」 - E2 學
									│ 冼└∠ 字 │ │ 會游泳技
									万,熟悉
									自救知
									能。
									海E3 具
									備從事多
									元水域休
									閒活動的
									知識與技
									能。

貳、運動我	2	健體	3c-II-1 表現聯合	Gb-II-2 打水前	◆學會打水前進的	1.學會打水前進的動	觀察評量	【海洋教
最行		-E-A2	性動作技能。	進、簡易性游泳	動作並發揮合作精	作。	口頭評量	育】
十二、水中			4c-II-1 了解影響	遊戲。	神。	2.進行打水接力比	行為檢核	海E1 喜
蛟龍			運動參與的因素			賽。	態度評量	歡親水活
			,選擇提高體適					動,重視
			能的運動計畫與					水域安
			資源。					全。
								海E2 學
								會游泳技
								巧, 熟悉
								自救知
								能。
								海E3 具
								備從事多
								元水域休
								閒活動的
								知識與技
								能。

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。