

、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉(鎮、市)鹿滿國民小學

112 學年度第一學期四年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：張誌孟

第一學期

教材版本		康軒版第七冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題 融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習 表現	學習內 容					
第一週	第一單元 食在有營養 第一課營 養要均衡	3	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	2a-II-2 注意健 康問題 所帶來 的威脅 感與嚴 重性。	Ea-II-1 食 物與營養 的種類和 需求。 Ea-II-2 飲 食搭配、 攝取量與	1.覺察營養不 均衡的原因。 2.注意營養不 均衡可能造成 的健康問題。 3.願意改善個 人營養不均衡	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄 (一)」 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問 題。	發表 實作		

			過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	家庭飲食型態。	的問題。 4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	《活動2》不良飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2.教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。 《活動3》解決營養不均衡問題 1.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，並提問：不良的飲食習慣做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並請家長協助解決困難。			
第二週	第一單元 食在有營養 第二課認識營養素	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素 1.教師說明：食物中含有營養素，食物經過消化後，營養素會被身體吸收和利用，提供身體所需的熱量和營養。 2.教師詢問：你知道營養素有哪些？每種營養素各有什麼功能？每種營養素的來源食物是什麼呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 《活動2》各類營養素（二） 1.教師介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。	發表實作	【資訊倫理或素養】	

						<p>2.教師補充說明：「膳食纖維」，也是食物中重要的營養成分。</p> <p>《活動3》各類食物中的主要營養素</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。</p> <p>2.教師分配各組一種食物類別，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。</p> <p>《活動4》家人的飲食注意事項</p> <p>1.教師說明：每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。</p> <p>2.教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。</p>				
第三週	第一單元 食在有營養 第三課 聰明選食物	3	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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	<p>1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。</p> <p>3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。</p>	<p>第一單元食在有營養 第3課聰明選食物</p> <p>《活動1》健康安全消費的方法</p> <p>1.教師說明選購健康又安全食物的方法。</p> <p>(1)確認認證標章。</p> <p>(2)注意保存期限。</p> <p>(3)仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。</p> <p>2.教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。</p> <p>《活動2》牛乳聰明選</p> <p>1.教師帶領學生分組演練選購健康又安全的牛乳。</p> <p>2.教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。</p> <p>3.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、</p>	發表 實作 總結性 評量	【資 訊倫 理或 素養】	

							保久乳的包裝，並說明乳品的差異。 4.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。			
第四週	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸 與煙的真相	3	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。	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.認識一手 菸、二手菸、 三手菸。 2.注意吸菸對 健康的危害。 3.認識電子 煙。 4.運用生活技 能「批判性思 考」，破除電 子煙的迷思。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸、三 手菸 《活動2》菸對健康的危害 《活動3》電子煙是菸嗎？	發表 實作 演練	【資訊 教育】 資E2 使用資 訊科技 解決生 活中簡 單的問 題。	
第五週	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒 與檳榔	3	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。	3b-II-3 運用基 本的生 活技 能，因 應不 同的 生活 情境。 4b-II-2 使用事 實證據 來支持 自己促 進健康 的立	Bb-II-2 吸 菸、喝 酒、嚼 檳榔對 健康的 危害與 拒絕技 巧。	1.注意飲酒、 嚼檳榔對健康 的危害。 2.運用生活技 能「倡議宣 導」，幫助家 人戒酒。 3.清楚說明個 人反對飲酒的 立場。 4.使用事實證 據支持自己反 對飲酒的立 場。 5.運用生活技	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動1》爸爸別喝酒 1.教師請學生分組討論飲酒的危害， 並上臺進行發表。 2.教師詢問：你的家人有飲酒的習慣 嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒 呢？ 3.教師帶領學生怎麼運用生活技能 「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？ 4.教師請學生分組演練，運用生活技 能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並 完成「健康倡議不飲酒」學習單。 《活動2》遠離檳榔 1.教師請學生分組討論檳榔的危害。	演練 實作	【資訊 教育】 資E2 使用資 訊科技 解決生 活中簡 單的問 題。	

				場。		能「做決定」，遠離檳榔的危害。	2.教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第 34-35 頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？			
第六週	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向 菸、酒、 檳榔說不	3	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-B1 具備運用 體育與健 康之相關 符號知 能，能以 同理心應 用在生活 中的運 動、保健 與人際溝 通上。	4b-II-1 清楚說明 個人對促 進健康的 立場。 4b-II-2 使用事實 證據來支 持自己促 進健康的 立場。	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。	1.辨別生活中 適用的生活技 能，拒絕菸、 酒、檳榔。 2.運用生活技 能「拒絕技 能」，拒絕 菸、酒、檳 榔。 3.遵守拒絕 菸、酒、檳 榔的健康信 念。 4.清楚說明個 人拒絕菸、 酒、檳榔的 立場。 5.使用事實證 據支持自己 拒絕菸、酒、 檳榔的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動1》拒絕的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 36-37 頁 情境，並播放影片說明拒絕方法 (天龍八不)。 2.教師將學生分為 2 人一組，運用生 活技能「拒絕技能」演練下列情 境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學 習單，並輪流上臺分享。 《活動2》實踐健康信念 「向菸、酒、檳榔說不」活動，透 過行動支持無菸、無酒、無檳榔的 健康家庭和校園。 3.教師並鼓勵學生在生活中實踐。	演練 實作 自評 總結性 評量	【法治 教育】 法E8 認識兒 少保 護。	
第七週	第三單元 熱與火的 危機	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動	3a-II-1 演練基本 的健	Ba-II-2 灼 燙傷、出 血、扭傷	1.學習與灼燙 傷患者相處。 2.了解造成灼	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處	發表 演練 實作	【安全 教育】 安E11	

	第一課小心灼燙傷		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。	康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	的急救處理方法。	燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3. 演練灼燙傷的急救處理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	《活動2》灼燙傷預防 《活動3》灼燙傷急救處理方法		了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	
第八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。 5. 遵守居家安全注意事項。 6. 規畫家庭逃生計畫。 7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8. 檢查公共場所防火措施。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動1》用電安全須知 《活動2》居家防火設備——住警器 《活動3》居家防火設備——滅火器	發表實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第九週	第三單元熱與火的危機 第二課防	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生	1a-II-2 了解促進健康生活的	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動4》居家防火和逃生措施 《活動5》檢查居家防火措施	實作發表	【安全教育】 安E4 探討日	

	火安全檢查		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。	方法。 2b-II-1 遵守健 康的生 活規 範。 4a-II-2 展現促 進健康 的行 為。	危機與安 全須知。 Ba-II-3 防 火、防 震、防 颶措施及逃 生避難基 本技巧。	全須知。 3.了解居家、 公共場所防火 措施。 4.了解滅火器 的使用方法。 5.遵守居家安 全注意事項。 6.規畫家庭逃 生計畫。 7.檢查並改善 居家用電方 式、防火措 施。 8.檢查公共場 所防火措施。	《活動 6》家庭逃生計畫 《活動 7》檢查公共場所防火措施		常生活 應該注 意的安 全。	
第十週	第三單元 熱與火的 危機 第三課火 場應變	3	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。	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。	Ba-II-3 防 火、防 震、防 颶措施及逃 生避難基 本技巧。	1.注意火災所 帶來的威脅感 與嚴重性。 2.演練發生火 災時的應變方 式。 3.澄清火災逃 生避難的迷 思。 4.認識火災逃 生避難的原則 和技巧。 5.認識身上著 火時的處理方 法。 6.演練火災逃 生避難的原則 和技巧，以及	第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 1》可怕的火災 《活動 2》發現火災時 《活動 3》火場逃生避難迷思 《活動 4》火災逃生避難原則 《活動 5》低姿勢火場逃生 《活動 6》身上著火的滅火方式	演練 實作 總結性 評量		

						身上著火時的處理方法。				
第十一週	第四單元 球類遊戲王 第一課足球 球玩家	3	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。	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。 4d-II-2 參與提高體適 能與基本運動 能力的 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.認識盤球、 踢球、停球的 動作要領。 2.團隊合作完 成活動，並與 同學友善互 動。 3.表現盤球、 踢球、停球、 追逐球的動作 技能。 4.運用合作與 競爭策略完成 足球活動。 5.課後持續練 習，增進盤 球、踢球、停 球的熟練度。	第四單元球類遊戲王 第1課足球球 《活動1》盤球基本功 《活動2》盤球闖三關 《活動3》合作盤球 《活動4》盤球奪寶 《活動5》盤球過人 《活動6》保護腳下球 《活動7》盤球入球門	操作 發表 實作		
第十二週	第四單元 球類遊戲王 第一課足 球球玩家	3	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。	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。 4d-II-2 參與提 高體適 能與基 本運動 能力的 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	1.認識盤球、 踢球、停球的 動作要領。 2.團隊合作完 成活動，並與 同學友善互 動。 3.表現盤球、 踢球、停球、 追逐球的動作 技能。 4.運用合作與 競爭策略完成	第四單元球類遊戲王 第1課足球球 《活動8》踢傳球和停球 《活動9》踢球後移位 《活動10》三對一踢傳攻防 《活動11》追逐球攻防 《活動12》足停彈地球 《活動13》踢傳球得分 《活動14》趣味足球賽	操作 觀察 發表 運動撲 滿		

			康。	高體適能與基本運動能力的身體活動。	人、人與球關係攻防概念。	足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。			
第十三週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	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.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動1》拋接球對決跑壘 《活動2》踢球跑壘 《活動3》踢球後防守 《活動4》同色危機	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	3	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技	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	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成	第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動5》防守到位 《活動6》足壘小高手	操作發表 實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			合作，促進身心健康。	能。	人、人與球關係攻防概念。	守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。			
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。	第五單元跑跳過招大進擊第1課跑動活力躍 《活動1》轉身追逐跑 《活動2》牽繩追逐跑 《活動3》曲折跑取球 《活動4》抬腿跑疊盤 《活動5》折返跑運算 《活動6》快速跑觀察 《活動7》60公尺快跑 《活動8》彎道跑體驗 《活動9》彎道跑姿勢 《活動10》彎道跑競賽	操作發表實作	
第十六週	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	3	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。	第五單元跑跳過招大進擊第1課跑動活力躍 《活動11》跑跨障礙物 《活動12》連續跑跨障礙物 《活動13》跑跨障礙賽 《活動14》線梯創意跑跳 《活動15》線梯追逐賽 《活動16》立定跳遠 《活動17》跳遠跳近來觀察	操作觀察發表實作運動撲滿	

			理日常生活中運動與健康的問題。	己或他人動作技能的正確性。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。	《活動 18》立定跳遠加加樂 《活動 19》闖五關集字卡			
第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2.了解運動能幫助生長。 3.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 1》體適能檢測 《活動 2》運動參與的因素 《活動 3》社區運動空間大搜查 《活動 4》規畫運動計畫 《活動 5》登山任務大會串	操作實作發表運動撲滿	【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）。	

				身體活動。						
第十八週	第五單元 跑跳過招 大進擊 第三課友 善對練	3	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。	1d-II-1 認識動 作技能 概念與 動作練 習的策 略。 1d-II-2 描述自 己或他 人動作 技能的 正確 性。 3d-II-1 運用動 作技能 的練習 策略。	Bd-II-1 武 術基本動 作。	1.認識橫肘、 劈掌、上架的 動作概念。 2.認識武術進 攻、防守的練 習策略。 3.描述他人進 退攻防動作的 正確性。 4.主動參與、 樂於嘗試活 動。 5.運用武術進 攻、防守的練 習策略進行演 練。	第五單元跑跳過招大進擊 第3課友善對練 《活動1》橫肘防守 教師說明並示範「橫肘防守」的動 作要領。 《活動2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓 步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動3》退則守 教師帶領學生配合口令，練習「馬 步後退、橫肘防守」的動作。 《活動4》合作演練 《活動5》步樁轉換攻防招式 《活動6》步樁轉換攻防對練 《活動7》劈架攻防 教師說明並示範「劈掌、上架」的 動作要領。 《活動8》劈架攻防招式設計	操作 發表 運動撲 滿		
第十九週	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第一課舞 動一身	3	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	2d-II-2 表現觀 賞者的 角色和 責任。 2d-II-3 參與並 欣賞多 元性身 體活 動。 3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音 樂律動與 模仿性創 作舞蹈。 Ib-II-2 土 風舞遊 戲。	1.認識點、 線、面肢體創 作的動作技 巧。 2.參與並欣賞 點、線、面肢 體創作。 3.表現點、 線、面肢體創 作。 4.模仿性創作 各種工具行 駛、運作的情	第六單元嬉游樂舞鈴 第1課舞動一身 《活動1》肢體魔法畫筆 《活動2》點線面團體創作 《活動3》情境創作 《活動4》丟丟銅仔土風舞舞序 《活動5》表演與欣賞 《活動6》列車舞 《活動7》列車遊戲	操作 發表 實作 運動撲 滿		

			美感體驗。	合性動作技能。		境。 5.描述參與情境創作的感覺。			
第二十週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 《活動2》扶牆打水 《活動3》雙人持浮板打水前進 《活動4》單人持浮板打水前進 《活動5》打水前進解字謎 《活動6》蹬牆漂浮打水前進 《活動7》蹬地漂浮打水前進 《活動8》球球換位置 《活動9》任務傳傳傳 《活動10》顏色配對 《活動11》趴浪打水前進 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。 《活動12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 《活動13》尋找海神寶藏	操作發表運動撲滿	【海洋教育】 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。
第二十一週	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或	第六單元嬉游樂舞鈴 第3課轉動扯鈴 《活動1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。	操作發表運動撲滿	

			<p>過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>他人扯鈴動作的正確性。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。</p>	<p>《活動 3》地上起鈴後運鈴 《活動 4》使鈴平衡 教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。 《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動 7》擲骰子玩扯鈴</p>			
--	--	--	--------------------------------	---	---	--	--	--	--

第二學期

教材版本		康軒版第八冊				教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9.學習籃球的運球和傳球技能。 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題 融入	跨領域 統整規 劃 (無則 免)
				學習 表現	學習內 容					
第一週	第一單元 迎向青春 期 第一課相 處萬花筒	3	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	3b-II-1 透過模 仿學 習，表 現基本 的自我 調適技 能。 3b-II-2 能於引 導下，	Db-II-2 性 別角色刻 板現象並 與不同性 別者之良 好互動。 Fa-II-2 與 家人及朋 友良好溝 通與相處 的技巧。	1.認識並表現增進 人際關係的技能。 2.透過觀察與模 仿，改善人際關 係。 3.能於引導下表現 有效溝通的技能， 處理爭執並改善人 際關係。 4.能破除性別刻板 印象，尊重每個人	第一單元迎向青春 期 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 《活動2》人際行為檢核 《活動3》溝通的藝術 《活動4》溝通技巧練習 《活動5》自我價值與自我肯定 《活動6》自我肯定的方法	問答 實作 自評 演練		

			與健康的問題。	表現基本的人際溝通互動技能。		的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。				
第二週	第一單元 迎向青春 期 第二課青 春你我他	3	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。	1a-II-2 了解促 進健康生 活的方法。 2b-II-2 願意改 善個人的 健康習 慣。	Db-II-1 男 女生殖器 官的基本 功能與差 異。 Fa-II-3 情 緒的類型 與調適方 法。	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期中所產生的心理與生理狀況。	第一單元迎向青春 期 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 《活動2》生殖器官 《活動3》月經 《活動4》情緒調適 《活動5》夢遺的處理與因應	問答 實作 演練	(性 侵害防 治) 性E4 認識身 體界限 與尊重 他人的 身體自 主權。	
第三週	第一單元 迎向青春 期 第三課尊 重與保護 自我	3	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。	1a-II-1 認識身 心健康 基本概 念與意 義。 3b-II-3 運用基 本的生 活技 能，因 應不同 的生活 情境。	Db-II-3 身 體自主 權及其危 害之防 範與求 助策 略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	第一單元迎向青春 期 第3課尊重與保護自我 《活動1》辨別不同的身體接觸 《活動2》拒絕不舒服的接觸 《活動3》自我保護的方法 《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法	發表 實踐 實作 總結性 評量	(性 侵害防 治) 性E4 認識身 體界限 與尊重 他人的 身體自 主權。 性E5 認識性 騷擾、	

									性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第四週	第二單元 天然災害知多少 第一課天搖地動	3	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。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動1》地震發生時怎麼辦 《活動2》地震可能造成的災害 教師請學生分享記憶中的地震經驗。 《活動3》居家避震與防震措施 《活動4》家庭防災卡 教師配合課本第32頁，說明防災卡的內容。 《活動5》緊急避難包	演練發表實作	【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。	
第五週	第二單元 天然災害知多少 第二課小小救護員	3	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-2	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員 《活動1》傷口止血處理 《活動2》扭傷處理—P.R.I.C.E. 《活動3》傷口護理好幫手—急救箱 《活動4》小傷口處理步驟	發表演練實作	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急	

			理日常生活中運動與健康的問題。	能於生活中獨立操作基本的健康技能。		5.了解如何處理傷口。			救項目。	
第六週	第二單元 天然災害知多少 第三課 颱風來襲	3	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。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱風措施及逃生避難基本技巧。	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	第二單元天然災害知多少 第3課 颱風來襲 《活動1》颱風可能造成的傷害 《活動2》防颱準備 《活動3》因應颱風來臨的行動 《活動4》颱風來臨的困境與應變 教師提出颱風來襲時可能遇到的困境，請學生思考應變方法。	發表 問答 實作 總結性 評量	【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。	
第七週	第三單元 健康方程式 第一課 呼吸系統	3	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	1a-II-2 了解促進健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	第三單元健康方程式 第1課 呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 《活動2》危害呼吸系統的因素 《活動3》保護呼吸系統的方法	問答 演練 實作		

			人特質，發展運動與保健的潛能。	家庭、學校等因素之影響。						
第八週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	3	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎 《活動2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法 《活動3》防疫行動	發表 演練 實作		
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	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。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動1》正確就醫 《活動2》就醫開麥拉 《活動3》我的就醫行為	發表 演練 實作 總結性 評量		
第十週	第四單元球來球往	3	健體-E-A1 具備良好	1d-II-2 描述自	Ha-II-1 網／牆性球	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣	操作 發表		

	第一課桌球擊球趣		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。	己或他人動作技能的正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	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。	發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的活動。	《活動1》持拍桌上滾球 《活動2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動3》反手擊球誰最多 《活動4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動5》雙人互助擊球 《活動6》隔網擊球 《活動7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動8》發球練習 《活動9》發球一把單 《活動10》一球決勝 《活動11》高手挑戰賽	實作運動撲滿		
第十一週	第四單元球來球往第二課籃球輕鬆玩	3	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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	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	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	第四單元球來球往第2課籃球輕鬆玩 《活動1》身體和球玩 《活動2》運球要領與運球小高手 《活動3》運球達陣 《活動4》護球小達人 《活動5》運球鬼抓人 《活動6》雙人傳接球 《活動7》傳球攻防戰	操作發表實作運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				戲的合作和競爭策略。	球關係攻防概念。					
第十二週	第四單元球來球往第三課球來襲	3	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。	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。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	第四單元球來球往第3課球來襲 《活動1》十六宮格滾滾樂 《活動2》越過山丘 《活動3》打靶任務	操作 實作 發表 觀察 運動撲 滿		
第十三週	第四單元球來球往第四課攻閃交手	3	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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競	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、追逐球之時間、空間及人與人、人與球關係攻	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	第四單元球來球往第4課攻閃交手 《活動1》勇闖戰區 《活動2》及時救援 《活動3》四「攻」格球賽 《活動4》躲避球大賽	操作 發表 實作 運動撲 滿		

				爭策略。	防概念。					
第十四週	第五單元投擊奔極限第一課傳接投擲趣	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解接力跑的基本觀念。 2.認識正確的傳接棒動作。 3.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 4.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 5.認識接力完離開跑道的的方法。 6.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。	第五單元投擊奔極限第1課傳接投擲趣 《活動1》奧林匹克運動會 《活動2》傳聖火闖關 《活動3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動4》棒棒相接 《活動5》跑跑相接 《活動6》慢跑傳接棒 《活動7》跑步中傳接棒	問答操作		
第十五週	第五單元投擊奔極限第一課傳接投擲趣	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解接力跑的基本觀念。 2.認識正確的傳接棒動作。 3.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 4.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 5.認識接力完離開跑道的的方法。 6.了解在固定範圍內接棒的概念與動	第五單元投擊奔極限第1課傳接投擲趣 《活動8》掉棒怎麼辦 《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦 《活動10》傳棒後離開跑道 《活動11》傳接棒我最行 《活動12》接力狀況題 《活動13》你投我擲 《活動14》投擲有方法 《活動15》原地投擲體驗賽 《活動16》肩上投擲 《活動17》個人投擲挑戰	問答操作發表實作		

						在生活中。				
第十七週	第五單元 投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。 3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式 《活動2》退防八式 《活動3》雙人對練 《活動4》以練會友 《活動5》武友交流 《活動6》單招進擊 《活動7》劈踢衝打 《活動8》靜心收功	操作發表 實作運動撲滿		
第十八週	第六單元 箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	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	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動1》踏跨遊戲 《活動2》踏跳落地 《活動3》墊上兔跳與箱上兔跳 《活動4》撐跳過箱 《活動5》箱上前滾翻 《活動6》箱上心情站 《活動7》上下平衡木 《活動8》上木平衡姿態多 《活動9》木上表演秀 《活動10》闖關小達人	操作發表 實作運動撲滿		

			康。							
第十九週	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第二課線 條愛跳舞	3	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。	1c-II-1 認識身 體活動 的動作 技能。 2c-II-3 表現主 動參 與、樂 於嘗試 的學習 態度。 3c-II-1 表現聯 合性動 作技 能。	Ib-II-1 音 樂律動與 模仿性創 作舞蹈。	1.認識線條的種類 與特徵。 2.說出生活中特定 人、事、物的造型 與動作特徵，並嘗 試模仿。 3.運用肢體展現直 線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不 同水平和方向，展 現直線與曲線的造 型。 5.結合移位動作， 運用肢體展現線條 的造型，表現聯合 性動作技能。 6.在空間中運用肢 體模仿不同角色的 動作和情境。 7.表現主動參與、 樂於和他人合作的 學習態度，共同完 成創作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動1》線條變變變 《活動2》移位步伐練習 《活動3》L和S的對話 《活動4》模仿與結合 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪 流上臺表演作品。	操作 觀察 發表 實作 運動撲 滿		
第二十週	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第三課花 之舞	3	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	1c-II-1 認識身 體活動 的動作 技能。 2d-II-3 參與並 欣賞多 元性身 體活	Ib-II-2 土 風舞遊 戲。	1.認識「花之舞」 舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」 舞曲的基本舞步。 3.認識「花之舞」 舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」 鑽手門的動作與隊 形。 5.表現主動參與、	第六單元箱木跳跳隨花舞 第3課花之舞 《活動1》花之舞基本舞步 《活動2》花之舞舞序 《活動3》表演與欣賞 《活動4》鑽手門遊戲	操作 實作 觀察 運動撲 滿		

			境中培養運動與健康有關的美感體驗。	動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。				
--	--	--	-------------------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可