

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學

111 學年度第一學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者： 劉威宏

第一學期

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| 教材版本 | 南一版第七冊 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。 15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 | | |

| 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 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須 | 1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 | 1. 能了解戶外教學出發前的準備事項。 2. 能了解乘坐遊覽車的安全注意事項及逃生要領， | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 知。 | 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | 並熟悉逃生設備的使用方式。 | | 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | |
| 第一週 | 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。 | 1. 搭配節奏完成跳的動作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活動。 4. 努力練習立定跳遠的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第二週 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 | 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. 能分辨戶外教學適合帶的物品。 2. 能認識戶外教學必備物品的功能。 | ◆能了解戶外教學出發前的準備事項。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | |
| 第二週 | 貳、揪團來運動 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識 | Ab-II-2 體適 | 1. 活動中展現立定跳遠 | 1. 努力練習立定跳遠的動 | 觀察評量 | ◎品德教育 | |

| 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 | | | | | |
| | 五. 跳躍精靈 | | 健體-E-C2 | 身體活動的動作技能。 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。 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。 | 能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。 | 作。 2. 完成助跑跨跳障礙物。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第三週 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | ◆了解遊覽車的逃生路線及要領，並熟悉逃生設備的位置與使用方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | 為)。 | |
| 第三週 | 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能 | 2 | 健體-E-A1 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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 完成墊上跳遠動作。 4. 能了解體適能對身體的重要性。 5. 描述參與身體活動的感覺。 6. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 7. 認識體適能檢測項目。 | 1. 找出適合助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 了解身體體適能的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 | |
| 第四週 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 | 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。 2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 3. 能知道遇到危機時的處理方式。 4. 能知道注意安全的重 | 1. 藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。 2. 能知道參觀農場時要遵守的安全規則及其重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | 要性。 | | | 環境(自然或人為)。 | |
| 第四週 | 貳、揪團來運動 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 | 1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動, 伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。 | 1. 了解立定跳遠與 800 公尺跑走的檢測方式。 2. 了解坐姿體前彎的測驗方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 | |
| 第五週 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 | 1 | 健體-E-A1 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 1. 能認識簡易急救包的內容物及功能 2. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。 | 1. 認識簡易急救包的基本內容。 2. 學習簡易的外傷處理方法並演練, 以便日後運用於日常生活中。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學, 認識生活環境(自然或人為)。 | |

| 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 | | | | | |
| 第五週 | 貳、揪團來運動 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 | 1. 透過遊戲完成身體伸展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 | ◆了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 | |
| 第六週 | 壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 | 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。 | 1. 能認識檳榔對健康的危害。 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。 2. 認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 | |
| 第六週 | 貳、揪團來運動 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識 | Ab-II-2 體適 | 1. 能說出自己參與活動 | 1. 了解仰臥起坐的測驗方 | 觀察評量 | ◎安全教育 | |

| 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 | | | | | |
| | 六. 健康體適能 七. 舞力四射 | | 健體-E-B3 健體-E-C2 | <p>身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、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> | <p>能自我檢測方法。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>練習的感覺。</p> <p>2. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>8. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p> | <p>式。</p> <p>2. 了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。</p> <p>3. 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>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| 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 | | | | | |
| 第七週 | 壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 | 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。 | 1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。 | ◆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方式及重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 | |
| 第七週 | 貳、揪團來運動 七. 舞力四射 | 2 | 健體-E-B3 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 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。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 | ◆利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 | | | | | | |
| 第八週 | 壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 | 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。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 | |
| 第八週 | 貳、揪團來運動 七、舞力四射 | 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、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3. 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。 4. 能表現出聯合性、協調 | 1. 利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 2. 能利用課後時間與家人、朋友一同創作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 | | 性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素 中身體造型、大小、高低 水平及路線軌跡的動作 探索與創作。 | | | | |
| 第九週 | 壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 | 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。 | 1. 能覺察生活周遭菸害 的環境。 2. 能了解倡導無菸環境 的重要性。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人 與自愛愛人。 | |
| 第九週 | 貳、揪團來運動 八、我是小勇士 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-II-2 認識 身體活動的傷 害和防護概念 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 | Bd-II-2 技擊 基本動作。 | 1. 能意識辨別身體重要 器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動 防護的概念。 3. 能主動參與身體防護 的動作練習。 4. 能表現出聯合性完成 | 1. 向前撲倒時，可以利用 俯臥姿勢來保護身體。 2. 能做出立姿前撲護身倒 法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 2c-II-3 表現主動參與、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。 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。 | | 立姿前撲護身倒法動作。 | | | | |
| 第十週 | 壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 | 1 | 健體-E-A2 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規 | 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. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。 | 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。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | | | | | | |
| 第十週 | 貳、揪團來運動 八.我是小勇士 | 2 | 健體-E-A2 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 | 1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 | | | | | | |
| 第十一週 | 壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 | 1. 透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。 2. 從遊戲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 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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第十一週 | 貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子 | 2 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能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。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 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. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。 | 1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 3. 順暢完成單手擊球動作。 4. 順暢完成雙手控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 | | | | | | |
| 第十二週 | 壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越 界 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 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，身體可能產生的反 應。 2. 能清楚、適當的表達自 己的身體界線。 | 1. 探討身體界線被越界 時，身體可能產生的反應。 2. 透過演練，知道如何清 楚、適當的表達自己的身 體界線。 | 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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。 | |
| 第十二週 | 貳、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 | 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. 正確完成低手接擊球 的動作。 2. 能運用低手動作完成 擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成 對牆擊球。 | 1. 可以完成擊反彈球的動 作。 2. 可以完成對牆接擊球的 動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關 係。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | 表現正確的身 體活動。 | | | | | |
| 第十三週 | 壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越 界 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 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. 能知道受到侵犯時的 求助方法。 2. 能透過演練, 做出拒絕 侵犯身體的行為。 3. 能知道與同學溝通互 動時的技巧。 4. 能與同學良好的溝 通、互動。 | 1. 透過情境探討, 了解受 到侵犯時要勇敢求助。 2. 透過演練, 知道保護身 體的方法。 | 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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。 | |
| 第十三週 | 貳、揪團來運動 九. 排球小子 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 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. 能自拋自接低手擊球 動作。 2. 和同學合作完成你拋 我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位 擊球。 4. 和他人合作進行排球 遊戲。 5. 比賽中展現相關排球 技巧。 | 1. 可以完成自拋自擊的動 作。 2. 可以完成你拋我接的動 作。 3. 能和他人合作進行排球 遊戲。 4. 於比賽中展現相關排球 技巧。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關 係。 | |
| 第十四週 | 壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-II-2 辨別 生活情境中適 | Db-II-2 性別 角色刻板現象 | 1. 能知道性別刻板印象 有哪些例子。 | ◆能知道性別刻板印象的 例子並了解每個人都有權 | 觀察評量 口頭評量 | ◎性別平等教育 性 E4 認識身體 | |

| 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 | | | | | |
| | 界 | | | 用的健康技能 和生活技能。 | 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。 | 2.能知道每個人都有權 利選擇自己喜歡的事情。 3.能知道自己的特質。 | 利選擇自己喜歡的事情。 | 行為檢核 態度評量 | 界限與尊重他人 的身體自主權。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。 | |
| 第十四週 | 貳、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。 | 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。 2.能做出樂樂棒球的基 本動作,如傳接球、打擊 及跑壘等動作,並應用 於比賽中。 3.能做出接平飛球、滾地 球、高飛球的動作。 | 1.能做出正確的打擊動作 要領並應用於活動中。 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 的接球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十五週 | 壹、健康元氣站 三. 囉囉！別越 界 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-II-2 了解 促進健康生活的 方法。 1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 4b-II-1 清楚 說明個人對促 | 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.能知道尊重個人特 質,可以破除性別刻板印 象。 2.能透過遊戲,分辨人際 互動時的正確方法。 | ◆能學習尊重個人特質, 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 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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 進健康的立 場。 | | | | | | |
| 第十五週 | 貳、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. 能做出樂樂棒球的基 本動作，如傳接球、打擊 及跑壘等動作，並應用於 比賽中。 2. 能努力練習並與他人 合作，討論戰術、分配任 務，學會溝通與合作等生 活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基 本動作，如傳接球、打擊 及跑壘等動作，並應用 於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運 動的基本攻防概念與 人、球、空間三者的關係。 | 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十六週 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 | 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 裝及過度包裝的定義。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類 的生活型態對其 他生物與生態系 的衝擊。 環 E15 覺知能資 源過度利用會導 致環境污染與資 源耗竭的問題。 | |

| 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 | | | | | |
| 第十六週 | 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子 養成班 | 2 | 健體-E-A2 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 於嘗試的學習 態度。 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。 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。 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。 2. 了解武術禮節及基本 手勢動作。 3. 學會基本樁步的動作。 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。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習樂樂 棒球運動，養成運動的好 習慣。 4. 讓學童了解武術禮貌精 神並產生興趣。 5. 讓學童學會基本樁步的 要領。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十七週 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 | 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。 2. 能覺察塑化劑對身體 健康的危害。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類 的生活型態對其 他生物與生態系 的衝擊。 環 E15 覺知能資 源過度利用會導 致環境污染與資 源耗竭的問題。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | | | | |
| 第十七週 | 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。 | 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。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十八週 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能認識生活中的塑膠製品。 2. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。 | ◆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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 | |
| 第十八週 | 貳、揪團來運動 | 2 | 健體-E-A2 | 2c-II-3 表現 | Bd-II-1 武術 | 1. 能專注學習並主動嘗 | 1. 讓學童將學會的武術基 | 觀察評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | 十一. 功夫小子 養成班 | | | 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。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。 | 基本動作。 | 試克服困難完成武術動 作。 2. 能應用身體方面的協 調能力，順暢的完成武術 連續動作。 3. 能規律運動並分享運 動心得。 | 本拳掌動作順暢的應用出 來。 2. 能用愉快的心情認真參 與並完成考驗活動。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第十九週 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。 | Ca-II-2 環境 汙染對健康的 影響。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 | 1. 能認識不同的減塑妙 招。 2. 能在生活中實踐減塑 行為。 3. 能向家人推廣實踐減 塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語 並繪製圖案。 | ◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類 的生活型態對其 他生物與生態系 的衝擊。 環 E15 覺知能資 源過度利用會導 致環境汙染與資 源耗竭的問題。 | |
| 第十九週 | 貳、揪團來運動 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。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 | 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，並欣賞扯鈴表演 藝術。 2. 能主動參與各項練習 及遊戲，表現積極的學習 態度。 3. 能做出各項扯鈴動 | 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。 2. 能了解扯鈴運動在世界 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 | | 作，並應用於展演活動 中。 | 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、健康元氣站 四.我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 2b-II-2 願意 改善個人的健 康習慣。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。 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。 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。 2.能針對生活中的環境 汙染擬定解決方法。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類 的生活型態對其 他生物與生態系 的衝擊。 環 E15 覺知能資 源過度利用會導 致環境汙染與資 源耗竭的問題。 | |
| 第二十週 | 貳、揪團來運動 十二.旋轉之美 | 2 | 健體-E-C3 | 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.能主動參與各項扯鈴 練習，並表現出積極的學 習態度。 | 1.學會扯鈴的基本動作以 及各種招式的動作技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣並樂 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | | 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4. 能知道提升體適能的方法及益處。 | 於參與。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 4. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 | 態度評量 | | |
| 第二十一週 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 | 1 | 健體-E-A1 健體-E-C1 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 第二十一週 | 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美 | 2 | 健體-E-C3 | 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 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. 能主動參與各項扯鈴 練習，並表現出積極的學 習態度。 2. 能做出各項扯鈴動 作，並應用於展演活動 中。 3. 能分組進行一小段展 演，發揮創意編排表演的 能力。 4. 能知道提升體適能的 方法及益處。 | 1. 學會扯鈴的基本動作以 及各種招式的動作技巧。 2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂 於參與。 3. 能做出各項扯鈴動作， 並應用於展演活動中。 4. 能分組進行一小段展 演，發揮創意編排表演的 能力。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

第二學期

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| 教材版本 | 南一版第八冊 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 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。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。 | | |

| 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 | 壹、健康新世界 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。 | ◆認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並運用資訊產品獲取颱風資訊。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | 發生時的適當避 難行為。 | |
| 第一週 | 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 | 2 | 健體-E-A1 | 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 與動作練習的 策略。 | Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。 | 1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作 技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定 動作。 5. 能了解如何利用反手 握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手 接、下手接、雙手夾接來 接住飛盤。 | 1. 了解飛盤的種類。 2. 熟悉飛盤的大小，運用 反手握、正手握來投擲飛 盤。 3. 能做出上手接、下手 接、雙手夾接的接飛盤動 作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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E7 培養良好 的人際互動能 力。 | |
| 第二週 | 壹、健康新世界 一、風搖地動 | 1 | 健體-E-A3 | 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。 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。 2. 能認識防颱物資的用 途。 3. 能了解颱風天前往危 險場域的風險。 | ◆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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安E1 了解安全 教育。 安E4 探討日常 生活應該注意的 安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。 | |
| 第二週 | 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識 身體活動的動 | Ce-II-1 其他 休閒運動基本 | 1. 能運用飛盤做出指定 動作。 | 1. 能確實的將飛盤擲遠。 2. 能將飛盤擲中指定的位 | 觀察評量 口頭評量 | ◎人權教育 人E5 欣賞、包容 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 作技能。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 | 技能。 | 2. 能了解如何利用正手 握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成 遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。 | 置。 | 行為檢核 態度評量 | 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 E7 培養良好 的人際互動能 力。 | |
| 第三週 | 壹、健康新世界 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。 | Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。 | ◆能認識地震災害的種 類及嚴重性。 | ◆認識地震災害的嚴重 性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E1 了解安全 教育。 安 E4 探討日常 生活應該注意的 安全。 ◎防災教育 防 E5 不同災害 發生時的適當避 難行為。 | |
| 第三週 | 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2 | 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 | Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。 Ib-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。 | 1. 能學習並表現出指定 動作。 2. 專注觀賞他人的動作 表現。 3. 能完成飛盤接力賽。 4. 了解影響運動參與的 | 1. 能完成飛盤接力遊戲。 2. 能選擇適當的休閒運動 場所來玩飛盤。 3. 描述音樂律動性，認識 模仿創作的技能概念及練 習的策略。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | 因素。 5. 會自己選擇適當的休閒運動。 6. 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。 7. 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。 8. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。 | 4. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 | | 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。 | |
| 第四週 | 壹、健康新世界 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。 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。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 | |
| 第四週 | 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 | 2 | 健體-E-B3 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 | Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 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。 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。 2. 能學會〈木鞋舞〉。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第五週 | 壹、健康新世界 一、風搖地動 | 1 | 健體-E-A3 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。 4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。 | ◆學習地震減災整備方法，並能夠實際與家人共同討論、檢視家中的防震工作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 | |
| 第五週 | 貳、運動我最行 | 2 | 健體-E-B3 | 1d-II-1 認識 | Ib-II-2 土風 | 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 | 1. 能利用課後時間與家 | 觀察評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | 六、歡樂土風舞 | | 健體-E-C2 | <p>動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、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-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> | 舞遊戲。 | <p>俗的土風舞。</p> <p>2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。</p> <p>2. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。</p> <p>3. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。</p> | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | | |
| 第六週 | 壹、健康新世界 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。 | <p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能了解穿內衣、褲的必</p> | ◆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。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | ◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | 要性及內衣的選擇方式。 | | | ◎生命教育 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。 | |
| 第六週 | 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球 | 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 動行為。 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。 | 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。 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。 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。 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。 2.配合音樂,全班進行團 體〈木鞋舞〉的舞蹈動作, 快樂跳舞。 3.知道如何用腳的不同部 位將球挑起。 4.知道如何用腳的不同部 位將球踢停。 5.能於活動中展現足球基 本動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第七週 | 壹、健康新世界 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。 2.能知道每個人的發育 速度及進入青春期的時 間不同。 | ◆介紹青春期,引導學童 了解每個人的發育速度及 進入青春期的時間都不 同。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E2 覺知身體 意象對身心的影 響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。 | |

| 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 | | | | | |
| 第七週 | 貳、運動我最行 七、活力足球 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 2. 能有節奏的完成盤球 活動。 3. 會和他人合作練習踢 傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳 技巧。 5. 能和其他人一同合作進 行活動。 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。 2. 能有節奏的完成盤球活 動。 3. 和他人合作練習各種踢 傳球動作。 4. 於活動中順暢的完成踢 傳球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第八週 | 壹、健康新世界 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E2 覺知身體 意象對身心的影 響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。 | |
| 第八週 | 貳、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。 | 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 | 1. 和其他人一同合作進行 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. 互相討論如何正面向 | 1. 能和其他人一同合作進行 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. 討論如何正面向對困 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 對困難。 | 難。 | | | |
| 第九週 | 壹、健康新世界 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。 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 男女生殖器官的基本功能與差異。 | 1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時,能依循正確管道獲取知識。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第九週 | 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、樂於嘗試的學習態度。 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 | |
| 第十週 | 壹、健康新世界 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解 | Da-II-1 良好 | 1.能了解規律運動對生 | 1.了解運動的重要性,並 | 觀察評量 | ◎性別平等教育 | |

| 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 | | | | | |
| | 二. 逗陣來長大 | | | 促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 | 的衛生習慣。 Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原 則。 | 長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀 況及流汗後的處理方法。 | 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。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 性 E2 覺知身體 意象對身心的影 響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。 | |
| 第十週 | 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。 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。 | 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。 2. 會順暢完成側抬跨跳 動作。 3. 會有節奏的做出跳高 助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑 動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落 墊動作。 | 1. 知道側抬跨跳動作要 領。 2. 順暢完成側抬跨跳動 作。 3. 會運用不同起跳腳完成 闖關。 4. 知道剪式跳高的動作要 領。 5. 能做出剪式跳高助跑及 空中動作。 6. 知道如何完成落墊動 作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 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 | Da-II-1 良好 的衛生習慣。 Da-II-2 身體 各部位的功能 | 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。 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎性別平等教育 性 E2 覺知身體 意象對身心的影 響。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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。 | 與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。 | 物的重要性，培養良好衛生習慣。 | | ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 | |
| 第十一週 | 貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手 | 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練習的策略。 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。 | 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. 能和其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. 和其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 行為檢核 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。 | 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。 | ◆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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。 | 為。 | | 素。 | |
| 第十二週 | 貳、運動我最行 九、武術高手 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 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。 2. 知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十三週 | 壹、健康新世界 三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2 健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |
| 第十三週 | 貳、運動我最行 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 | 1. 能將學會武術動作順暢的應用出來。 2. 能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 3. 引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | 4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 | 4. 能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。 | | | |
| 第十四週 | 壹、健康新世界 三. 消費停看聽 | 1 | 健體-E-B2 健體-E-C1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。 | ◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |

| 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 | | | | | |
| 第十四週 | 貳、運動我最行 十、羽球同樂 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 2c-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 | Ab-II-1 體適 能活動。 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. 透過體能活動，增進各 項體適能，並和同學合作 進行練習。 2. 學會正確的握拍及持 球方式。 3. 透過羽球活動，學會正 確的握拍方法及向上擊 球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和 同學合作進行練習。 | 1. 能正確做出各種繩梯的 動作。 2. 能學會正確的握拍方法 及持球動作技能。 3. 學會正確的握拍動作及 向上擊球動作。 4. 利用向上擊球動作完成 接龍擊球活動。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |
| 第十五週 | 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-1 能於 日常生活中， 運用健康資訊 產品與服務。 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。 2. 能連結生活中安全消 費與消費訊息之間的關 係。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因 素。 | |
| 第十五週 | 貳、運動我最行 十、羽球同樂 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 | Ha-II-1 網/ 牆性球類運動 相關的拋接 | 1. 能學會正確發高遠球 的動作，並可以將球打 高、打遠。 | 1. 能學會正確發高遠球的 動作，並可以將球打高、 打遠。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 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。 | 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。 | 2. 能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。 | 態度評量 | | |
| 第十六週 | 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。 | ◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |
| 第十六週 | 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 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。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | | | | | |
| 第十七週 | 壹、健康新世界 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。 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。 2. 能發覺自己具備的特質。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十七週 | 貳、運動我最行 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂 | Bd-II-2 技擊基本動作。 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。 2. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。 | 1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 3. 練習移動步法，讓重心保持穩定。 4. 能選擇安全的場地練習柔道動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 於嘗試的學習態度。 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。 | | | | | | |
| 第十八週 | 壹、健康新世界 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。 | ◆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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十八週 | 貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現 | 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、離地蹬牆漂浮。 | 1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 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。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技 | 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. 具備戶外戲水的安全知識。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | 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 表現聯合性動作技能。 | | 能。 | | | 動的知識與技能。 | |
| 第十九週 | 壹、健康新世界 四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。 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。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第十九週 | 貳、運動我最行 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。 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。 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。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 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。 2. 認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | 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、健康新世界 四. 知己知彼 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第二十週 | 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 2. 進行打水接力比賽。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | ◎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。 | |