

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

111 學年度第一學期 **四年級** 普通班 **健體領域** 課程計畫

設計者：四學年

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.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成健康問題。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	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)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃得太多，或哪一類食物吃得不夠。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。	發表實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第二週	第一單元食	3	健體-E-A2 具	1a-II-2 了解促進	Ea-II-1 食物	1.認識營養素	《活動1》牛乳聰明選	發表	【資訊教育】	

	在有營養 第二課認識 營養素		備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	健康生活的方 法。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。	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。	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.認識家庭飲 食型態，了解 家人的飲食注 意事項。 4.遵守營養均 衡的健康飲食 原則。	1.教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，請學生運用生 活技能「做決定」，分組演練 選購健康又安全的牛乳。 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。 3.教師呈列鮮乳、調味乳、乳 飲品、保久乳的包裝，詢問學 生是否看過或喝過這些類型的 乳品，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。	實作	資E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。
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。	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-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。	1.了解六大類 食物的健康安 全消費訊息與 方法。 2.運用生活技 能「做決 定」，選購健 康又安全的食 物。 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。	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物 《活動1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁情境，並配合教學影 片說明選購健康又安全食物的 方法。 (1)確認認證標章：挑選包裝 完整的食物時，應確認外包裝 上的認證標章。 (2)注意保存期限：確認食物 在保存期限內才購買，並應適 量選購，避免大量購入後久放 不新鮮。 (3)仔細觀察食物：用眼睛看 外觀、用手摸質地、用鼻子聞 味道。	發表 實作 總結性評量	【資訊教育】 資E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。
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。	1b-II-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 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、 二手菸。 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	《活動1》爸爸別喝酒 1.教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁情境，並提問：琳琳 怎麼運用生活技能「倡議宣 導」幫助爸爸戒酒？ 2.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。	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。

						煙的迷思。			
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。	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。	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。	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。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 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？	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。
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。		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。	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.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2.教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 3.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）。 4.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。	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 第一課小心灼燙傷	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。	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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼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1》居家防火設備——滅火器 1.教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。 2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。	發表演練實作	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週	第三單元熱與火的危機	3	健體-E-A2 具備探索身體活	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、交通及戶	1.覺察居家環境的潛在危	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查	發表演練實作	【安全教育】 安E4 探討日

	第二課防火安全檢查		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。	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。	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。	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。	《活動1》用電安全須知 1.教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。		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辦法。 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。	《活動1》用電安全須知 1.教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。	實作發表	【安全教育】 安E4 探討日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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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、防颱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。	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 1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫和火焰。 2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。	演練 實作 總結性評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十一週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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	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。	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.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	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。	操作發表 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。 3.教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。		
第十二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球 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。	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。 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。	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課足球玩家 《活動8》踢傳球和停球 1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。 《活動9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則：2人一組，面對面站在起始線，相距約1公尺，其中1人足底持球。持球者踢傳球給同學，接著向前跑約3-5步。接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約3-5步。以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。	操作 觀察 發表 運動撲滿	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
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。	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。	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。	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 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則：3人一組，一次兩組在場上競賽，一組為進攻組，一組為防守組。防守組推派1人為接球者，站在距離起始線20公尺的呼拉圈內。哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。防守者取球後，拋球給接球者。在接球者接到球前，進攻者跑到壘板就得1分。進攻組都跑壘後，攻守交換再比一場，得分	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

							較高的組別獲勝。			
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。	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5》防守到位 教師說明「防守到位」活動規則：5人一隊，一次兩隊在場上競賽，防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派1人擔任滾球手，站在滾球手線。進攻方（紅隊）1人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有3次機會將球踢進場地範圍，未在3次內踢出球，則踢球者出局。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進1壘。	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。	
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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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。	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 教師說明「轉身追逐跑」活動規則：6人一組，各組取一個組名。每人腰部後方夾著1條帶子，約留25公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各推派3人，其中一組的3人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一組的3人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈站立式起跑姿勢。	操作發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
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。 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-1 運用動作	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	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 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑，練習3步跨越欄架、5步跨越欄架。 《活動12》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑。練習以下動作：固定跑3步後跨越，連續	操作觀察發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				技能的練習策略。		動。	跨越兩個欄架。固定跑5步後跨越，連續跨越兩個欄架。			
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。 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。	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。	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 1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在「體適能檢測紀錄」學習單，並帶領學生至資訊教室，指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗的等級。	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）。	
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。 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.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。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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美感體驗。	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。 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	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	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 教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 《活動2》點線面團體創作 教師以鈴鼓拍擊節奏一個8拍，引導學生移位後（可以	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		各種工具行駛、運作的情境。	走、跑、跳的方式並變化路線)，創作點、線、面造型。			
第廿週	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-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。 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。	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。	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2.教師請學生坐在泳池邊練習打水，觀察自己的動作是否正確。學生練習時，教師調整學生打水動作。 《活動2》扶牆打水 1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 《活動3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則：2人一組相對站立，一人雙手持浮板閉氣打水前進，另一人扶著浮板慢慢後退。抵達終點後，2人角色互換返回起點。	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。	
第廿一週	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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	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.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。	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」。 《活動3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
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 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與健康的問題。 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。	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，表現基本的人際溝通互動技能。	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-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.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，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	第一單元迎向青春 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本第6頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。	問答 實作 自評 演練	【法定議題-性侵害犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第二週	第一單元迎向青春 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-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辦法。 2b-II-2 願	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	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 教師配合課本第13頁拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動2》兩性生殖器官	問答 實作 演練	【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。	

				意改善個人的健康習慣。		的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	1.配合課本第 14-15 頁，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。		
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-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-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 1.教師配合課本第 20 頁，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，可能已對你構成騷擾，就表示自己無法接受這樣的身體碰觸。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。	發表實踐 總結性評量	【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。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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 1.配合課本第 28-29 頁情境，師生共同討論地震發生時的緊急應變措施，以及自我保護的方法。 2.請學生在教室中找出 3-5 種可用來保護頭部的物品，例如：墊子、書包、手提袋等，告知學生若地震發生時，可立刻拿起這些物品遮擋頭部避免掉落物砸傷。接著分組練習，演練教室內桌子底下「趴下、掩護、穩住」三步驟避震動作。 《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。	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，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。 5.了解如何處理傷口。	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 1.教師配合課本第34頁，或以簡報說明止血的要領。 2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動2》扭傷處理—P.R.I.C.E.	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱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》颱風快來了 1.教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颱風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生說一說，怎麼知道颱風要來了呢？從學生發表的內容中整理出獲得颱風動態訊息的方法。 2.請學生自由發表：颱風來襲時，還可能帶來哪些災害與威脅？	發表 問答 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辦法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	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 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素容易危害呼吸系統，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。	問答 演練 自評	【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。	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。 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。	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.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.展現預防肺炎的行為。 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 教師統整學生發表的內容，配合課本第50-51頁介紹肺炎。 《活動2》生病時的照護 1.教師將課本第52-53頁圖文製作成投影片，演出「狀況劇—返家後的英如與弟弟」，各組記錄英如的行為。演出結束後，請各組回想自己的生病經驗，想一想自己做到了哪些照護方法？沒做到哪些？ 2.教師說明罹患肺炎的自我照護方法。	發表 演練 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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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 1.教師配合課本說明，帶領學生學習正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，共同觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動2》就醫開麥拉 1.學生4人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。 2.演練結束後，教師隨機請數組學生上台演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。	發表 演練 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。	
第十週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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，	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣 《活動1》持拍桌上滾球 教師說明並示範動作：每組4人，分成兩小組面對	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注	

			發展運動與保健的潛能。	述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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。	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身體活動。	面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。 《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。 動規則：2人一組，隔網站立於球桌兩端，其中一人持球當發球方，另一人準備回擊球。發球方指定對方回擊方式，對方以指定方式回擊成功即得1分。進行5次後雙方角色互換，得分較高的人獲勝。		意的安全。
第十一週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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。	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。	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 教師說明並示範「身體和球玩」動作。 《活動2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作要領。 2.待學生動作熟練後，教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。	操作發表 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。
第十二週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	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。 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、	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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運	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課球球來襲 《活動1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：每組5人，所有組別同時進行。教師吹哨，每組第一人於起點線前滾出毛巾球，滾中後將圓盤放格子內占領該格。放完圓盤回來與下	操作發表 觀察運動撲滿	【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。

			公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	動潛能與表現正確的身體活動。			一人擊掌，換下一人滾球。占領 16 格後整組蹲下，速度較快者獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：每組 5 人，所有組別同時進行。每組第一人由起點投擲毛巾球，拋中後將圓盤放入格子內占領該格。放完圓盤回來與下一人擊掌，換下一人投擲。占領 16 格後整組蹲下，速度最快者勝。			
第十三週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	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爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.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 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每個場地每次兩組進行，一組為閃躲組，一組為攻擊組。攻擊組其中一人持球，全組分散站立於躲避球場地的外場，閃躲組在遠離角錐一側的內場底線預備。	操作 發表 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。	
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-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。 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	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.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開	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 教師播放奧林匹克運動會的影片，接著詢問學生：你知道什麼是奧林匹克運動會嗎？你曾看過奧林匹克運動會的賽事轉播嗎？請學生自由分享。 《活動 2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：每組 5 人，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動。哨聲響，每組第一人倒拿	問答 操作	【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。	

				作技能。		跑道的的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。	起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞聖火給此關同伴。下一關的人接聖火，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖火，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。		
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。 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。	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.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的的方法。 7.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8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為5人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範掉棒情境之正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：以右手接棒後，如果忘記立刻換到左手，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範忘記換手情境之正確處理方式：想起時立刻換手，或注意雙方位置直接傳棒。	問答 操作 發表 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。
第十六週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。	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。 2c-II-3 表現主動參	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習	第五單元投擊奔極限 第2課耐力小鐵人 《活動1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動2》跑步動起來 1.教師說明並示範跑步正確動作，接著帶領學生練習。 2.全班繞操場慢跑一圈，可不拘隊形。進行時，教	問答 操作 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				與、樂於嘗試的學習態度。		慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。	師請學生在跑步時嘗試練習不同的呼吸法。 《活動3》跑走循環練習 教師說明「跑走循環練習」活動方式：繞著操場跑道，直道時快跑，彎道快步走，進行跑走循環練習。			
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。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。 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。	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。	操作發表 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。	
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，促進身心健康。	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。 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.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。 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.了解跳箱平衡木的基本動作並表現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》踏踏遊戲 教師布置踏板和高約30-50公分（1-2層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，依序輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師應提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。	操作發表 運動撲滿	【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。	
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感	1c-II-1 認識身體活動	Ib-II-1 音樂律動與模仿	1.認識線條的種類與特徵。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞	操作觀察	【性別平等教育】	

	舞 第二課線條 愛跳舞		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。	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。	性創作舞 蹈。	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。	《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字 或圖形的字卡，請學生運 用肢體做出字卡中的線條 與造型，可以單獨呈現， 亦可邀請鄰近的同學與自 己合作完成。 《活動2》移位步伐練習 1.教師帶領學生進行移位 步伐練習。 2.教師先使學生熟記指 令，接著以鈴鼓聲引導學 生變換移位步伐，藉此熟 練不同的移位步伐。 《活動3》L和S的對話 1.教師引導學生複習上節 課創作的直線和曲線造型 變化。 2.動作熟練後，請學生聆 聽教師指令和鼓聲，在空 間中結合走步、跑步、跳 步、爬步及轉圈等移位動 作作串聯，做出三個直 線、曲線造型。	發表 運動撲滿	性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。
第廿週	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 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。 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。	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」 舞曲的步法。 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、 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。	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 1.教師將全班排成四橫 排，雙手插腰，配合舞曲 練習基本動作。 2.教師說明本支舞的速 度、節拍及段落，並示範 「花之舞」的動作及步 法。 《活動2》花之舞舞序 1.配合舞曲，不分舞伴成 半圓，短列或長列隊形， 面朝圓心，全體成牽手舞 姿，隊伍兩端外手插腰。	操作 實作 觀察 運動撲滿	【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。