

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣水上鄉(鎮、市)忠和國民小學

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：陳昭全

#### 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(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</li> <li>能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。</li> <li>能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。</li> <li>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。</li> <li>能知道受到侵犯時的求助方法。</li> <li>能覺察塑化劑對身體健康的危害。</li> <li>能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。</li> <li>能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。</li> <li>了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</li> <li>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。</li> <li>能認識武術的禮節及基本動作要領。</li> <li>能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</li> </ol>		

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。	

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。			
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-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。	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		
第二週	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。	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. 活動中展現立定跳遠的技巧。 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。	1. 努力練習立定跳遠的動作。 2. 完成助跑跨跳障礙物。	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	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	◆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		

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					
				健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。	知。	式。				
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。 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。	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		
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。	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。	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。	
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。 2d-II-1 描述 參與身體活動 的感覺。	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。	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		
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	Ba-II-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在	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	1. 認識簡易急救包的基本 內容。 2. 學習簡易的外傷處理方	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安 E2 了解危機 與安全。	

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					
				維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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。	法並演練，以便日後運用於日常生活中。	態度評量		
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。	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		
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	家庭暴力防治課程	
第六週	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	2	健體-E-A1 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能說出自己參與活動練習的感覺。 2.能訂出提高體適能的運動計畫。 3.能認真參與活動。	1.了解仰臥起坐的測驗方式。 2.了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 3.利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作	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					
				2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。			表現。			
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	家庭暴力防治 課程	
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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。	◆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		
全運會放 假	全運會放假	全運 會放 假	全運會放假	全運會放假	全運會放假	全運會放假	全運會放假	全運會放假		
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。	◆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	家庭暴力防治 課程	

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					
					Bb-II-3 無菸 家庭與校園的 健康信念。					
第九週	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。	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。	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		
第十週	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	家庭暴力防治 課程	
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。	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					
						立姿前撲護身倒法動作。				
第十一週	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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. 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。	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		
第十一週	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		
第十二週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！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		
第十二週	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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/	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	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、	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關	

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					
				1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 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。	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。	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。	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。	態度評量	係。	
第十三週	壹、健康元氣站 三. 嚶嚶！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	◎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	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	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	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					
				索運動潛能與表現正確的身體活動。	概念。					
第十四週	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。	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		
第十四週	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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十五週	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。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。	◆能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
					動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3. 能知道自己的特質。				
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。	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	
第十六週	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。	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					
第十六週	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。	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	
第十七週	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		
第十七週	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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	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	◆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		

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					
				校等因素之影響。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		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。		態度評量		
第十八週	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。	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	
第十九週	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。	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		
第十九週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子 養成班	2	健體-E-A2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	1. 讓學童將學會的武術基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。	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					
				能。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。		3. 能規律運動並分享運 動心得。				
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-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. 能認識不同的減塑妙 招。 2. 能在生活中實踐減塑 行為。	◆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		
第二十週	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 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	1. 能認識扯鈴的淵源以 及發展，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 作，並應用於展演活動 中。	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 各國發展的現況。 3. 能做出起鈴、運鈴與調 鈴的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 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	Ca-II-2 環境 汙染對健康的 影響。 Eb-II-1 健康	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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
				響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	安全消費的訊息與方法。	3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。			
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。	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	
第二十二週	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。 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		
第二十二週	貳、揪團來運動	2	健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技	Ic-II-1 民俗運動基本動作	1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學	1. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。	觀察評量 口頭評量	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					
	十二. 旋轉之美			能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。	與串接。	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。	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。	行為檢核 態度評量		

嘉義縣水上鄉（鎮、市）忠和國民小學

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：陳昭全

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"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</li> <li>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</li> <li>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</li> <li>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</li> <li>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</li> <li>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</li> <li>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</li> <li>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。</li> <li>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</li> <li>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</li> <li>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</li> <li>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</li> <li>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。</li> <li>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</li> </ol>		

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"> <li>1. 能認識颱風可能造成災害。</li> <li>2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。</li> <li>3. 能運用資訊產品獲取</li> </ol>	◆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		

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					
						颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。				
第一週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	健體-E-A1		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	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		
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。	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	◎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 作技能。 2c-II-3 表現 主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	1. 能運用飛盤做出指定 動作。 2. 能了解如何利用正手 握及反手握投擲飛盤。	1. 能確實的將飛盤擲遠。 2. 能將飛盤擲中指定的位 置。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生	◆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		

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					
				嚴重性。	避難基本技巧。			態度評量		
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。 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。	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因素。	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。 4.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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。	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		
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。	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。	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		Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生	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	◆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	觀察評量 口頭評量 行為檢核		

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					
					避難基本技巧。	內容及功能。	工作。	態度評量		
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2		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。	1. 能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 2. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 3. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
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。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	◆引導學童自我觀察，從身體長大的訊號中，知道自己正在成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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	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。	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。	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					
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。	
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。	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	2	健體-E-C2	2d-II-2 表現	Hb-II-1 陣地	1. 和他人一同合作進行	1. 能和他人一同合作進行	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					
	七、活力足球			觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
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。	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		
第九週	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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。	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。	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 二. 逗陣來長大	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。	1. 了解運動的重要性,並學習設計運動計畫,以養	觀察評量 口頭評量		

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					
				的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	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。	行為檢核 態度評量		
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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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	◎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	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-1 武術基本動作。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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		
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	健體-E-A1	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	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。	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		
第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	健體-E-A1	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	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					
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		
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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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	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。	◆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		
第十五週	貳、運動我最行	2	健體-E-A1	3d-II-2 運用	Ha-II-1 網/	1. 能學會正確發高遠球	1. 能學會正確發高遠球的	觀察評量		

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、羽球同樂		健體-E-C2	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。	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。	的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。	口頭評量 行為檢核 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	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。	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	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		

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					
					與球關係攻防 概念。					
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		
第十七週	貳、運動我最行 十一、功夫小將 領	2	健體-E-C1	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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
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。	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		
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。	Bd-II-2 技擊 基本動作。 Cc-II-1 水域 休閒運動基本	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	1.認識臺灣柔壇第一人連 珍玲。 2.認識柔道英雄楊勇緯。 3.能選擇安全的戲水場	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。	

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					
					技能。 Gb-II-1 戶外 戲水安全知 識、離地蹬牆 漂浮。	堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶 外戲水活動。	域。		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。	
第十九週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1	3b-II-1 透過 模仿學習，表 現基本的自我 調適技能。	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		
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		
第二十週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1	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	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。 Fa-II-2 與家 人及朋友良好	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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
				促進健康的行為。	溝通與相處的技巧。		進步，並往更好的自己努力。			
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。	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		