

嘉義縣番路鄉（鎮、市）黎明國民小學

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：黃秋分

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"> 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 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。 能知道受到侵犯時的求助方法。 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 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。 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。 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 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。 能認識武術的禮節及基本動作要領。 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 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	1a-II-2 了解促進健康生活	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與	1.能了解居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 2.能專心觀賞逃生影	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，並熟悉逃生設備的使用方式。	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。	

			的潛能。	的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	安全須知。	片的重要性 3. 能 注意 遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。			◎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）。	
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	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。 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 認識 身體跑、跳與行進間投擲的動作技能。 2. 能表現立定跳遠的動作。 3. 能 探索 運動潛能敏捷有效的完成跳躍動作。	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	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-1 居家、交	1. 能 辨別 居家、交通及戶外環境的潛在危	◆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	◎安全教育 安E2 了解	

	一. 戶外教學安全行		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。	境中適用的健康技能和生活技能。	通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	機 2. 能了解戶外教學戶外環境的安全須知。 3. 能認識戶外教學必備物品的功能。		態度評量	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 五. 跳躍精靈	2	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。 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-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. 能認識體適能自我檢測方法。 2. 能認識身體跑、跳與行進間投擲的動作技能。 2. 能表現立定跳遠的技巧。 3. 能探索運動潛能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	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-2 了解	Ba-II-1 居、家、交	1. 能了解遊覽車的逃生路線及逃生要領並	◆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	◎安全教育 安 E2 了解	

	一. 戶外教學安全行		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。	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。	通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。		態度評量	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）。	
第三週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	2	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。 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	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. 能認識體適能活動及檢測項目。 2. 能認識體適能自我檢測方法。 3. 能描述體適能對身體的重要性，與身體活動的感覺。 4. 能探索運動潛能跑、跳與行進間投擲活動時，身體需具備的能力。	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。	

				潛能與表現正確的身體活動。						
第四週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	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-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 辨別 戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能 遵守 戶外教學時的參觀規定。 3. 能知道戶外環境的危機與安全須知。.	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 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能 認識 體適能檢測項目及活動。 2. 能 認識 體適能自我檢測方法。 3. 能 描述 動作技能的正確性。 4. 能 表現 暖身活動，伸展身體。	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。	

				的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。					
第五週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	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。 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 演練 戶外教學所學的知識應用在生活中。 3. 能 展現 灼燙傷、出血、扭傷的正確處理方法。	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）。
第五週	貳、揪團來運動 六. 健康體	2	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	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	1. 能 認識 體適能檢測項目。 2. 能描述坐姿體前彎	◆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

	適能		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	與仰臥起坐動作技能的正確性。 3. 能表現暖身活動，伸展身體。			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 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守	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 注意 檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔、吸菸、喝酒對生活及健康的不良影響。	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	

			相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						尊人與自愛愛人。	
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 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-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。 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感知。 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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能 認識 體適能檢測方法。 2. 能描述仰臥起坐生活動練習的感覺。 3. 能了解提高體適能的運動計畫。 4. 能利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	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表現。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	壹、健康元	1	健體-E-A2 具備	2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸	1. 能 注意 吸菸、喝	◆從日常生活保健觀念著手，向學童說明酒精對身	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	

	氣站 二. 遠離菸酒檳	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 能認識酒精、吸菸、嚼檳榔對健康的影響。	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。	行為檢核 態度評量	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 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。 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能認識音樂律動與模仿性創作舞蹈的方法和運用。 2. 能描述利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 3. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 4. 能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。	

				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 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-C1 具備 生活中有關運動 與健康的道德知 識與是非判斷能 力，理解並遵守 相關的道德規 範，培養公民意 識，關懷社 會。	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. 能了解吸菸、喝 酒、嚼檳榔對健康 的危害與拒絕技 巧。 2. 能注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴 重性。 3. 能做到無菸家庭與 校園的健康信念。	◆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 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	Ib-II- 1 音樂 律動與 模仿性 創作舞 蹈。	1. 能認識音樂律動與 模仿性創作舞蹈的動 作技能方法和運用。 2. 能描述音樂律動與 舞蹈，利用身體做出 模仿及自行創作的動 作表現。 3. 能表現模仿及自行 創作的協調性動作技	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。	

			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。	體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		能。			
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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 注意 生活周遭吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 能了解 無菸 環境的重要性。 3. 能注意室內、室外全面禁菸的場所。做到 無菸 家庭與校園的健康信念。	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 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，	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能認識身體重要器官部位防護的概念。 2. 能描述技擊基本動作的防護概念。 3. 能表現出立姿前撲	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

			處理日常生活中運動與健康的問題。	護概念 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。		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 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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	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. 能辨別吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人健康生活的危害及拒絕技巧。 3. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範，做無菸家庭與校園的健康信念	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。

				素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。						
第十週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	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-2 認識身體活動的傷害和防護概念 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. 能認識身體重要部位防護的概念。 2. 能表現身體防護的翻滾動作練習及技擊基本動作。 3. 能表現技擊基本動作，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	
第十一週	壹、健康元氣站	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與	2a-II-1 覺察健康受	Db-II-3 身體自主權	1. 能覺察身體自主權與身體界線的定義。	1. 透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育性E4	

	三. 嘩嘩！別越界		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。	到個人、家庭、學校等因素之影響。	及其危害之防範與求助策略。	2. 能 知道 自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。	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。	態度評量	認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎ 性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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 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-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-3 表現主動參與、樂於嘗試	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、	1. 能 認識 身體重要部位防護的概念。 2. 能 表現 身體防護的翻滾動作練習及 技擊基本動作 。 3. 能 表現技擊基本動作 ，完成護身迴旋倒法動作。 4. 能完成單手連續 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。	

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第十二週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界	1	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。 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. 能覺察身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能演練身體自主權及其危害之防範與求助策略。 3. 能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。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎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	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，	1d-II-	Ha-II-1 網/	1. 能認識網/ 牆性球	1. 可以完成擊反彈球的動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E3 溝通

	<p>運動 九. 排球小子</p>		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>類運的相關動作。 2. 能表現網/ 牆性球類運動動作，完成擊反彈球的動作技能。 3. 能探索網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之攻防概念。</p>	<p>作。 2. 可以完成對牆接擊球的動作。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>合作與和諧 人際關係。</p>	
<p>第十三週</p>	<p>壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-</p>	<p>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</p>	<p>1. 能辨別身體自主權被侵犯及危害。 2. 能覺察身體自主權受到侵犯並做出拒絕的行為。 2. 能演練身體受到侵犯的行為時求助的方法。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 ◎性侵害犯罪防治性 E5 認識</p>	

				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。	人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。			性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎家庭暴力防治法 E8 認識兒少保護。 ◎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 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-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。 3c-II-	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.能表現網/牆性球類運動相關的拋接球、自拋自接低手擊球動作。 2.能運用你拋我接、低手擊球動作、移位擊球，展現人與球關係的攻防概念。 3.能表現排球技巧。	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。	

				1 表現 聯合性 動作技 能。					
第十四週	壹、健康元 氣站 三. 嘩嘩！ 別越界	1	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。	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. 能辨別性別角色刻 板現象。 2. 能知道性別刻板印 象與不同性別者之良 好互動例子。 3. 能知道與家人及朋 友良好溝通與相處的 技巧。	◆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	◎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。 ◎性侵害犯 罪防治 性 E5 認識 性騷擾、性 侵害、性霸 凌的概念及 其求助管 道。 ◎家庭暴力 防治 法 E8 認識 兒少保護。 ◎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	2	健體-E-C2 具備 同理他人感受， 在體育活動和健	1d-II- 2 描述	Hd-II- 1 守備 / 跑分	1. 能描述守備/ 跑分 性球類運動相關動作	1. 能做出正確的打擊動作 要領並應用於活動中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

	十. 歡樂棒球		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。	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。	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。	技能的正確性。 2. 能表現人與球關係的攻防概念。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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。	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 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。 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	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. 能了解個人特質，破除性別刻板印象。 2. 能辨別身體自主權之危害及防範與求助策略。 3. 能清楚說明個人立場並與家人及朋友有良好的溝通	◆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。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎家庭暴力

				人對促進健康的立場。					防治 法 E8 認識 兒少保護。 ◎生命教育 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	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-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. 能描述守備 / 跑分性球類運動相關的基本動作，並應用於比賽中。 2. 能表現守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。 3. 能運用戰術、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	
第十六週	壹、健康元氣站 四. 我愛地	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與	1a-II-2 了解促進健康生活	Eb-II-1 健康安全消費的訊	1. 能了解無包裝、適度包裝及過度包裝的	◆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	

	球		<p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	的方法。	息與方法。	<p>定義。</p> <p>2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p>		<p>人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>	
第十六週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十. 歡樂棒球</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p>	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p>	<p>1. 能認識武術禮節及基本手勢動作。</p> <p>2. 能表現基本樁步的動作。</p> <p>3. 能參與社區運動空間與場域的多元性活動。</p>	<p>1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。</p> <p>2. 完成活力存摺。</p> <p>3. 利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。</p> <p>4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。</p> <p>5. 讓學童學會基本樁步的要領。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

				並欣賞多元性身體活動。					
第十七週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。 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. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 2. 能了解塑化劑進入人體的途徑。 3. 能注意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。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-1 武術基本動作。 1. 能認識武術基本樁步連續動作要領。 2. 能運用身體，認真	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

	小子養成班		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。	動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		做出各種武術動作。 3. 能表現動作要領並有方法的練習動作。 4. 能做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。 3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。			
第十八週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能	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	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. 能覺察生活中的塑膠製品。 2. 能注意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。	

			力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。						
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能表現武術基本動作。 2. 能表現身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能培養規律運動並分享運動心得。	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	
第十九週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-	1. 能注意塑化劑對環境及健康的影響 2. 能運用不同的減塑妙招，實踐生活中減塑行為。 3. 能實踐向家人推廣	◆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。	

			展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1 健康安全消費的訊息與方法。	減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。			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 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。	1c-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. 能參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3. 能表現各項扯鈴動作，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	無	
第二十週	壹、健康元氣站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與	2a-II-1 覺察	Ca-II-2 環境	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。	1. 能了解空氣汙染、水源汙染和垃圾汙染等現象嚴	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎環境教育 環 E5 覺知	

	四.我愛地球		<p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>污染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>2.能注意生活中的環境污染影響健康的嚴重性。</p> <p>3.能展現自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>重威脅到人類的健康。</p> <p>2.能擬定方法解決污染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。</p>	態度評量	<p>人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>	
第二十週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十二.旋轉之美</p>	2	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用</p>	<p>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1.能表現扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>2.能運用分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>3.能了解提升體適能</p>	<p>1.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。</p> <p>2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。</p> <p>3.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>4.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	

				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。		的方法及益處。 4. 能參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。	能力。			
第二十一週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。 4a-II-	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. 能注意生活中的環境汙染對健康帶來的威脅。 3. 能展現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。	

				2 展現促進健康的行為。					
第二十一週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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. 能表現各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 2. 能運用分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 3. 能了解提升體適能的方法及益處。 4. 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(60)節
課程目標	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 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	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。	1. 能覺察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 不同災害發生時的適當避難行為。	
第一週	貳、運動我最行 五、飛盤	2	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	1c-II-1 認識身體活	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1. 能認識飛盤運動及種類。 2.	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	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	

	真好玩		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	技能。 3. 能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。	盤。 3. 能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。		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 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	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. 能遵守防火、防震、防颱的措施。 2. 能運用基本生活技能因應防火、防震、防颱的逃生避難及基本技巧。 3. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 4. 能認識防颱物資的用途。	◆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 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	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能認識飛盤做出指定動作。 2. 能表現正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能運用飛盤基本技	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	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他

			潛能。	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。		能的練習，完成遊戲動作。			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 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	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。	1. 能注意地震災害的威脅及嚴重性 2. 能認識防火、防震、防颱措施的種類及避難技巧。	◆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	2	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	3c-II-1 表現聯合性動作技	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1. 能表現指定動作，完成飛盤接力遊戲。 2. 能了解影響休閒運動參與的因素。	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	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	

	風舞		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。 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。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3. 能運用適當的休閒運動，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。	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。		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。	
第四週	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能辨別生活情境中防火、防震、防颱適用的逃生措施 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能演練防震避難動作。	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 防 E5 不同	

				1 演練基本的健康技能。					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	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	Ib-II-2 土風舞遊戲。	<p>1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。</p> <p>2. 能探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現，做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>3. 能表現主動參與土風舞遊戲，且樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 能認識不同國家的土風舞民情。</p> <p>2. 能學會〈木鞋舞〉。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	

<p>第五週</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防風、防颶措施及逃生避難基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能運用防火、防震、防颶的基本技能，因應不同的生活情境。 2.能了解獲取地震預警訊息的方法。 3.能認識緊急避難包的內容及功能。 4.能了解居家防災整備的注意事項。 5.能與家人共同討論並進行防颶、防震準備。 6.能明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。 	<p>◆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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>	
<p>第五週</p>	<p>貳、運動我最行 六、歡樂土風舞</p>	<p>2</p>	<p>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。 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</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能認識具國家特色民俗的土風舞。 2.能探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現，做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 3.能表現主動參與土風舞遊戲，且樂於嘗試的學習態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	潛能與表現正確的身體活動。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。					
第六週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識生長發育的基本概念與意義 2. 能認識身體狀況的改變，體認人體成長的事實與個別差異。 3. 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	◎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。 ◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。
第六週	貳、運動我	2	健體-E-B3 具備	1c-II-	Hb-II-	1. 能認識攻守性球類	1. 能懂得欣賞他人的舞蹈	觀察評量 口頭評量	無

	<p>最行 六、歡樂土 風舞 七、活力足 球</p>		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1 認識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>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>	<p>1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、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。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>運動相關的動作技能。</p> <p>2. 能表現流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>3. 能透過土風舞遊戲，探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p>	<p>表現。</p> <p>2. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。</p> <p>3. 知道如何用腳的不同部位將球挑起。</p> <p>4. 知道如何用腳的不同部位將球踢停。</p> <p>5. 能於活動中展現足球基本動作。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>		
第七週	<p>壹、健康新世界 二. 逗陣來長大</p>	1	<p>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</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個</p>	<p>1. 能認識人體成長的事實。</p> <p>2. 能知道發育速度及進入青春期的時間不</p>	<p>◆介紹青春期的事實，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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等 教育 性 E2 覺知</p>	

			識個人特質，發展運動與保健的潛能。	意義。	別差異。	同。			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。 ◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。	
第七週	貳、運動我最行 七、活力足球	2	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。 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. 能表現盤球繞物的技巧。 2. 能完成有節奏的盤球活動。 3. 能練習踢傳球動作。 4. 能展現踢傳技巧。 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	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-1 認識身心健	Db-II-1 男女生殖器	1. 能認識身心健康基本概念與意義。 2. 能知道男、女生殖	◆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	◎性別平等教育	

	二. 逗陣來長大		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。	康基本概念與意義。	官的基本功能與差異。	器官的基本功能與差異。		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。 ◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。	
第八週	貳、運動我最行 七、活力足球	2	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。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、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. 能表現合作活動。 2. 能表現足球的基本技巧。 3. 能了解球王梅西的故事。 4. 能運用正向思維面對困難。	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. 討論如何正向面對困難。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

<p>第九週</p>	<p>壹、健康新世界 二.逗陣來長大</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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方法。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能認識身體各部位的功能與衛生保健的方法。 2. 能了解月經及夢遺的形成原因及其意義。 3. 能認識男女生殖器官的清潔與保健方法。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>	
<p>第九週</p>	<p>貳、運動我最行 八、跳高小子</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 能認識跑、跳與行進間投擲的動作技能。 2. 能表現合作活動。 2. 能表現單腳抬跨動作。 3. 能學會側抬跨跳動作要領。 4. 能順暢的完成側抬跨跳動作。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>	

				索運動 潛能與 表現正 確的身 體活 動。						
第十週	壹、健康新 世界 二. 逗陣來 長大	1	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能注意身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	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	◎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。	
第十週	貳、運動我最行 八、跳高小 子	2	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識跑、跳與行進間投擲的動作技能。 2. 能認識側抬跨跳動作要領與動作的練習。 3. 能表現跳高助跑的動作。 4. 能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	

				策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。						
第十一週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	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-2 願意改善個人的健康習慣。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 能改善個人的良好衛生習慣。 2. 能認識身體各部位的功能與衛生保健的方法。 3. 能展現運動計畫，培養規律運動的習慣。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形，培養良好衛生習慣。	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	◎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。	
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1d-II-1 認識動作技	Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-	1. 能認識武術基本動作。 2. 能表現主動參與	1. 知道如何完成空中動作。 2. 可以順暢的進行剪式跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

子 九、武術高手			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>跑、跳與行進間投擲的遊戲。與樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3. 能表現剪式跳高的動作。</p> <p>4. 能和他人合作完成個人紀錄。</p> <p>5. 能了解拳、掌手勢的動作及應用。</p> <p>6. 能學會創意武術動作。</p> <p>7. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p>	<p>高。</p> <p>3. 和他人合作完成個人紀錄。</p> <p>4. 能學會武術基本拳掌動作。</p> <p>5. 能發揮創意，讓武術招式變化無窮。</p>			
第十二週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	<p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 能辨別生活情境中，健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>2. 能展現正確的消費觀念。</p> <p>3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念</p>	<p>◆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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	

			識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	康的行為。					
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能認識武術的基本動作。 2. 能表現武術的連續動作。 3. 能描述參與武術活動的感覺。	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 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊	1a-II-2 了解促進健康生活的方	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. 能注意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。

			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。					
第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	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-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能描述武術基本動作的正確性。 2. 能表現身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能描述武術運動並分享武術運動心得。 4. 能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。	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。 4. 能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第十四週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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. 能注意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。	
第十四週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	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-1 遵守上課規範和比賽規則。 3d-II-2 運用	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	1. 能認識各項體適能活動，並和同學合作進行練習。 2. 遵守網/ 牆性球類運動相關的上課規範和比賽規則。 3. 能運用遊戲的合作和競爭策略。了解攻防概念。 4. 學會正確的握拍及持球方式。 5. 能透過羽球活動，學會正確的握拍方法	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	

				遊戲的合作和競爭策略。	間及人與人、人與球關係攻防概念。	及向上擊球動作技能。 6.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。				
第十五週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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.能辨別日常生活中的消費陷阱。 2.能運用生活中健康資訊取得健康安全消費的訊息與方法。 3.能展現安全消費的行為。	◆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 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	3d-II-2 運用遊戲的合作和	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接	1.能運用正確發高遠球的動作，將球打高、打遠。 2.能培養網/牆性球	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手擊反	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

			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。	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。	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。	類規律運動的習慣。 3. 能學會正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	手回擊球發高遠球的動作。		
第十六週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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. 能辨別生活情境中，健康安全消費的訊息與方法。 2. 能展現正確的消費觀念。 3. 能落實「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	2	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	2c-II-3 表現主動參與、樂	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能表現技擊的基本動作且樂於嘗試的學習態度。 2. 能遵守柔道運動的	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

	十一、功夫小將領		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。	於嘗試的學習態度。 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。	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。	禮節起源及學習尊重運動場地及選手。 3. 能運用正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。			
第十七週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 能認識身心健康的概念與意義。 2. 能了解促進健康生活的辦法。提升自我價值 3. 能發揮自己的才能。 4. 能發覺自己具備的特質。 5. 能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	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知	1c-II-2 認識	Bd-II-2 技擊	1. 能認識技擊活動的傷害和防護概念。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

	十一、功夫小將領		識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	2.能描述技擊基本動作。 3.能遵守龍蝦運動的規範，並樂於練習與嘗試。 4.能透過動作探索，表現出正確的防護動作。 5.能熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 6.能做出移動步法，讓重心保持穩定。 7.能認識安全的運動學習場域。	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。	態度評量		
第十八週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	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	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	1.能認識身心健康基本概念與意義，肯定自己，提升自我價值。 2.能了解家人陪伴與支持的重要性，建立與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 3.能引導人際溝通互	◆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。	

				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。	技巧。	動的技能，透過家人 了解自己。				
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 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1b-II- 2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2d-II- 2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II- 3 表現主動參與、樂	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. 能辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。 2. 能表現觀賞者欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 3. 能嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。	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動的知識與技能。	

				於嘗試的學習態度。						
第十九週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	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。 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. 能了解健康生活的方法，提升自我價值。 2. 能學習家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能運用基本的生活技能，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 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，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離	1. 能認識戶外戲水安全的知識與游泳技能 2. 能參與打水前進、簡易性游泳遊戲。 3. 能做出漂浮的動	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。	

			處理日常生活中運動與健康的問題。	練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	作。 4.能學會水中漂浮及水中站立的動作。			海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第二十週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	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。 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. 能了解健康生活的 方法，提升自我價 值。 2. 能運用基本的生活 技能，發覺自己的進 步與提升。 3. 能展現與家人及朋 友良好溝通的健康行 為。 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 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。	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。	1. 能表現打水前進的動作並發揮合作精神。 2. 能了解簡易性游泳遊戲，並進行打水接力比賽。	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。
------	--------------------	---	--	--	-----------------------	---	-------------------------------	------------------------------	---

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 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，「議題融入」亦是。