貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣朴子市竹村國民小學

112 學年度第一、二學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：林瑞樺

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	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 1 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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 3.能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 4.能敏捷有效的完成跳躍動作。 5.學習立定跳遠的動作。	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。 3.搭配節奏完成跳的動作。 4.有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 5.和同學完成跳躍列車活動。 6.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	◎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）。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 2 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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。 3.活動中展現立定跳遠的技巧。 4.和他人合作練習完成活動。 5.順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1.能了解戶外教學出發前的準備事項。 2.努力練習立定跳遠的動作。 3.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	◎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)。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 3 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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。 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.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。 2.找出適合助跑起跳距離與節奏。 3.能努力練習以求進步。 4.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	◎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。	

	六.健康體適能			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。 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。		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。			安E6 了解自己的身體。◎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）。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第4週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪團來運動 六.健康體適能	3	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。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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要性。 5.認識體適能檢測項目。 6.透過簡單暖身活動，伸展身體。 7.會了解自己及同學動作技能的正確性。 8.學習如何透過球來協助身體伸展活動。	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。 3.了解立定跳遠與800 公尺跑走的檢測方式。 4.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5週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪團來運動 六.健康體適能	3	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。 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。	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。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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。 4.透過遊戲完成身體伸展活動。 5.能學習並表現出指定動作。 6.專注觀賞他人的動作表現。 7.能完成測試身體肌耐力動作。	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。 3.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E2 了解危機與安全。 安E6 了解自己的身體。 ◎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6週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。 3.能說出自己參與活動練習的感覺。 4.能訂出提高體適能的運動計畫。 5.能認真參與活動。 6.能了解並說出身體活動的方法和運用。 7.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 8.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。 9.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 10.能確實完成空間元素中身體	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。 3.了解仰臥起坐的測驗方式。 4.了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 5.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 第一次定期評量	◎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。 ◎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。	

						造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。				
第 7 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 七.舞力四射	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-B3 健體-E-C2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能認識酒精對健康的危害。 2.能認識酒精對行為的影響。 3.能了解並說出身體活動的方法和運用。 4.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 5.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。 6.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 7.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。	1.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。 2.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	◎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 8 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 七.舞力四射	3	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-B3 健體-E-C2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。	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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能認識菸對健康的危害。 2.能了解並說出肢體活動的方法和運用。 3.能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 4.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。 5.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 6.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。	1.了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。 2.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	◎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。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 9 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 八.我是小勇士	3	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。 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。 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。	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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。 4.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 5.能主動參與身體活動防護的概念。 6.能主動參與身體防護的動作練習。 7.能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	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。 3.向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。 4.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	◎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 10 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 八.我是小勇士	3	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。 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	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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。 6.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 7.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 8.能表現出聯合性動作，完成	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。 3.學會翻滾是一種保護自己的好方法。 4.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	◎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。	

				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。		護身迴旋倒法動作。				
第 11 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	3	健體-E-A2 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。 3.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 4.能主動參與身體防護的翻滚動作練習。 5.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 6.完成單手連續擊球。 7.能完成雙手控球的動作。	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。 3.學會翻滚是一種保護自己的好方法。 4.能做出左右迴旋翻滚、前迴轉倒法。 5.順暢完成單手擊球動作。 6.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	◎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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 12 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動 九.排球小子	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 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。	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。 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。 3.正確完成低手接擊球的動作。 4.能運用低手動作完成擊反彈球。 5.能運用低手動作完成對牆擊球。	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。 3.可以完成擊反彈球的動作。 4.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	◎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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 13 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動 九.排球小子	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 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。	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。 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。 5.能自拋自接低手擊球動作。 6.和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 7.和同學合作完成移位擊球。 8.和他人合作進行排球遊戲。 9.比賽中展現相關排球技巧。	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。 3.可以完成自拋自擊的動作。 4.可以完成你拋我接的動作。 5.能和他人合作進行排球遊戲。 6.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	◎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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	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。 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。 3.能知道自己的特質。 4.能描述自己或同學動作技能的正確性。 5.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。 6.能做出接平飛球、滚地球、高飛球的動作。	1.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。 2.能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。 3.能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滚地球、高飛球的接球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 第二次定期評量	◎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 15 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 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。	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。 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。 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.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。 2.將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 3.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	◎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 16 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	3	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。 3.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 4.了解武術禮節及基本手勢動作。 5.學會基本樁步的動作。 6.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1.能知道什麼是適度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。 2.培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。 3.完成活力存摺。 4.利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。 5.讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。 6.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	◎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 17 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	3	健體-E-A1 健體-E-C1 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。 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。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 4.能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 5.能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 6.能知道動作要領並有方法的練習動作。 7.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1.能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。 2.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。 3.讓學童學會武術基本拳掌動作。 4.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	◎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 18 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	3	健體-E-A1 健體-E-C1 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	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。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 3.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 4.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 5.能規律運動並分享運動心得。	1.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。 2.讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。 3.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	◎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 19 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十二.旋轉	3	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	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。 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	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 5.能認識扯鈴的淵源以及發	◆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。 4.藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的	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	

	之美			嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		展，並欣賞扯鈴表演藝術。 6.能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 7.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	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。 5.能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。 6.能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。		致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第 20 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	3	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	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。 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。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 4.能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 5.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 6.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 7.能知道提升體適能的方法及益處。	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。 3.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。 4.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 5.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 6.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 第三次定期評量	◎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 21 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	3	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	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。 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。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 4.能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 5.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 6.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 7.能知道提升體適能的方法及益處。	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。 3.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。 4.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 5.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 6.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	◎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 1 週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	3	健體-E-A3 健體-E-A1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。 5.能了解飛盤運動。 6.能了解飛盤的種類。 7.了解自己及同學動作技能的正確性 8.能運用飛盤做出指定動作。 9.能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 10.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1.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。 2.了解飛盤的種類。 3.熟悉飛盤的大小，運用反手握、正手握來投擲飛盤。 4.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	◎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。 ◎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 2 週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	3	健體-E-A3 健體-E-A1	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。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 6.能認真參與活動。 7.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 8.能表現主動參與活動。	1.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。 2.能確實的將飛盤擲遠。 3.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	◎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。 ◎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 3 週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	3	健體-E-A3 健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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.能認識地震災害的種類及嚴重性。 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.能完成飛盤接力賽。 5.了解影響運動參與的因素。 6.會自己選擇適當的休閒運動。 7.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。	1.認識地震災害的嚴重性。 2.能完成飛盤接力遊戲。 3.能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。 4.描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 5.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	◎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。 ◎人權教育	

				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。		8.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。 9.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。			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4週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	3	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。 3.能認識具國家特色民俗的土風舞。 4.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 5.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。 6.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.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。 3.能認識不同國家的土風舞民情。 4.能學會〈木鞋舞〉。	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5週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	3	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。 6.能認識具國家特色民俗的土風舞。 7.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 8.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。 9.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.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。 2.能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 3.能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 4.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	◎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6週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	3	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。 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。 5.能於活動中展現出足球相關動作。	1.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。 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。 4.知道如何用腳的不同部位將球挑起。 5.知道如何用腳的不同部位將球踢停。 6.能於活動中展現足球基	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。 ◎性侵害犯罪防治課程	

							本動作。			
第 7 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 七、活力足球	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。 3.能展現盤球繞物的技巧。 4.能有節奏的完成盤球活動。 5.會和他人合作練習踢傳球動作。 6.會於活動中展現踢傳技巧。 7.能和他人一同合作進行活動。 8.知道足球的基本攻防概念。	1.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。 2.於活動中展現盤球繞物的技巧。 3.能有節奏的完成盤球活動。 4.和他人合作練習各種踢傳球動作。 5.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 第一次定期評量	◎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。 ◎性侵害犯罪防治課程	
第 8 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 七、活力足球	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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.能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 2.和他人一同合作進行活動。 3.於活動中表現足球的基本技巧。 4.了解球王梅西的故事。 5.互相討論如何正向面對困難。	1.認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。 2.能和他人一同合作進行活動。 3.於活動中表現足球基本技巧。 4.知道球王梅西的故事。 5.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	◎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。 ◎性侵害犯罪防治課程	
第 9 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 4.和同學一起合作進行活動。 5.於活動中體驗單腳抬跨動作。 6.學會側抬跨跳動作要領。 7.會順暢的完成側抬跨跳動作。	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。 3.能和同學一起合作進行活動。 4.能在活動中體驗單腳抬跨的動作。 5.知道側抬跨跳動作要領。 6.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	◎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。 ◎性侵害犯罪防治課程	
第 10 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 3.學會側抬跨跳動作要領。 4.會順暢完成側抬跨跳動作。 5.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 6.知道剪式跳高的助跑動作要領。 7.能完成剪式跳高的落墊動作。	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。 3.知道側抬跨跳動作要領。 4.順暢完成側抬跨跳動作。 5.會運用不同起跳腳完成關關。 6.知道剪式跳高的動作要領。 7.能做出剪式跳高助跑及空中動作。 8.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	◎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。 ◎性侵害犯罪防治課程	
第 11 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行	3	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。 Bd-II-1 武術基本動作。Ga-	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	◎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	

	八、跳高小子 九、武術高手			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。	II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	4.能完成剪式跳高。 5.能和他人合作完成個人紀錄。 6.了解拳、掌手勢的動作及應用。 7.學會創意武術動作。 8.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	3.知道如何完成空中動作。 4.可以順暢的進行剪式跳高。 5.和他人合作完成個人紀錄。 6.能學會武術基本拳掌動作。 7.能發揮創意，讓武術招式變化無窮。		身體與心理面向。 ◎性侵害犯罪防治課程	
第 12 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	3	健體-E-B2 健體-E-C1 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 4.能說出正確的武術動作名稱。 5.能完成正確完成武術的連續動作。 6.能在活動中表現認真參與的態度。	1.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。 2.知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。 3.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	◎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 13 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	3	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1	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。 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。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 3.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 4.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 5.能規律運動並分享運動心得。 6.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 7.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能將學會武術動作順暢的應用出來。 3.能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 4.引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。 5.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	◎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 14 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	3	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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.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。 4.透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 5.學會正確的握拍及持球方式。 6.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 7.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能正確做出各種繩梯的動作。 3.能學會正確的握拍方法及持球動作技能。 4.學會正確的握拍動作及向上擊球動作。 5.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 第二次定期評量	◎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 15 週	壹、健康新世界	3	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.能知道日常生活中的消費陷阱。	1.能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響	

	三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂		健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	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。	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。 4.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 5.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	時，能尋求管道申訴。 2.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 3.能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。	行為檢核 態度評量	家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第 16 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	3	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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.能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 2.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 3.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.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。 2.利用學會的羽球技能，進行一場比賽。 3.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	◎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 17 週	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領	3	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 4.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 5.透過動作探索，表現出正確的防護動作。 6.熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 7.做出移動步法，讓重心保持穩定。 8.認識安全的運動學習場域。	1.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。 2.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 3.學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4.練習移動步法，讓重心保持穩定。 5.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	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 ◎融入家庭暴力防治	
第 18 週	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	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。 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。	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。 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。 4.學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 5.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 6.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 7.辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1.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。 2.認識臺灣柔壇第一人連珍羚。 3.認識柔道英雄楊勇緯。 4.能選擇安全的戲水場域。 5.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	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 ◎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。 ◎融入家庭暴力防治	
第 19 週	壹、健康新世界 四.知己知彼	3	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	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。	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	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。 ◎海洋教育	

	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍			3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	3.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 4.練習在水中做出漂浮的動作。 5.學會做出漂浮後站起的動作。 6.學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	習，發覺自己哪些方面有進步，並往更好的自己努力。 3.選擇合適的游泳裝備。 4.認識游泳裝備與游泳池的安全設施。	第三次定期評量	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。 ◎融入家庭暴力防治	
第 20 週	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	3	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 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。	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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。 5.學會打水前進的動作並發揮合作精神。	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。 3.學會打水前進的動作。 4.進行打水接力比賽。	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。 ◎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。 ◎融入家庭暴力防治	

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。
註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。
註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。
註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育　　性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件
1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可