

## 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

#### 112 學年度第一學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：四學年

#### 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>1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康的生活型態。</li> <li>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。</li> <li>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>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。</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
				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。	1. 能知道戶外教學前準 備物品的原因，了解專心 觀賞逃生影片的重要性 2. 能認識遊覽車安全設 備的所在位置及使用方 式。	1. 能了解戶外教學出 發前的準備事項。遊覽車 的安全注意事項及逃生 的要領，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	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決 生活中簡單的問題。	
第一週	貳、揪團來 運動 五. 跳躍精 靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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. 練習立定跳遠。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	【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	貳、揪團來 運動 五. 跳躍精 靈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。	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	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決 生活中簡單的問題。	
第三週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1	1b-II-1 認識健 康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。	Ba-II-1 居家、交 通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。	1. 能知道遊覽車的逃 生路線及逃生要領並演 練。 2. 能認識遊覽車安全設 備的所在位置及使用方 式。	◆了解遊覽車的逃 生路線及要領，並熟悉 逃生設備的位置與使 用方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決 生活中簡單的問題。	
第三週	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。	Ab-II-1 體適能 活動。 Ab-II-2 體適能	1. 找到自己助跑起跳距 離與節奏。 2. 能努力練習以求進 步。	1. 找出適合助跑起跳 距離與節奏。 2. 能努力練習以求進	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	

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
				學習表現	學習內容					
	靈六.健康體適能			3c-II-2 透過身體活動，探索正確的身體活動。 3c-II-1 表現正確的身體活動。	自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與進行投擲的遊戲。	3. 完成墊上跳遠動作。 4. 能了解體適能對身體的重要性。 5. 認識體適能檢測項目。	步。 3. 了解身體體適能的重要性。	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生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。 2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險與危機處理方式。 3. 能注意安全的重要性。	1. 藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理方式。 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 行為評量 態度評量	【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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能檢測項目。 2. 暖身活動，伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能如何正確。 4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。	1. 了解立定跳遠與800公尺跑走的檢測方式。 2. 了解坐姿體前彎的測驗方式。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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的健康重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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及功能。 2. 能將戶外教學所學的知识應用在生活中。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。	1. 認識簡易急救包的基本內容。 2. 學習簡易的外傷處理方法並演練，以便日後運用於日常生活中。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 以遊戲完成身體伸展。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 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 行為評量 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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影響。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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-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與身體活動的感。	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. 能訂出提高體適能的運動計畫。 2. 能了解並說出身體活動的方法和運用。 3. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 4. 能確實利用身體各部位的肢體動作表現。	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 行為評量 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
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、學習拒絕酒的方式，以及能對家人倡導拒酒的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為評量 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法定議題-高齡教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 2. 能確實利用身體各部位的肢體動作表現。	◆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 行為評量 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
				學習表現	學習內容					
	射			2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。		位做出模仿及自行創作。 3.能確實完成多樣動作。 3.能與創作。		態度評量		
第八週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 健體-E-C1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	◆能認識菸對健康的危害。	◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。	觀察評量 量口頭評量 行為檢核 度評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
第八週	貳、揪團來運動 七.舞力四射	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1b-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.能認真練習，並與他人友善互動、合作完成任務。 3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作。	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 量口頭評量 行為檢核 度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 健體-E-C1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1.能覺察生活周遭菸害的環境。 2.能了解倡導無菸環境的重要性。 3.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	1.了解一手、二手、三手的差異。 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 量口頭評量 行為檢核 度評量	【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）。	
第九週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	健體-E-A2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.能意識辨別身體重要部位及主動參與身體活動防護的概念。 2.能主動參與身體防護的動作練習。 3.能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	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 量口頭評量 行為檢核 度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	1.能落實拒絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。 2.能在家庭、校園中倡議拒絕菸、酒、檳榔的概念，達到健康行動的目的。	觀察評量 量口頭評量 行為檢核 度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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 量口頭評量 行為檢核 度評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十一週	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	觀察評量 量口頭評量 行為檢核 度評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方 式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
							人身體界限之異同，並知在人體界線中須遵守身體界線。			
第十一週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-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。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍擊球、擊球及拍擊時之傳接球、傳接球之間、空間及人與球關係之攻防概念。	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4.完成單手連續擊球。 5.能完成雙手控球的動作。	1.學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法動作。 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 度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	壹、健康元氣站 三.囉囉！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 身體自衛之防範與求助策略。 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 度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	貳、揪團來運動 九.排球小子	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過運動體活動，探索正確潛能與表現正確的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍擊球、擊球及拍擊時之傳接球、傳接球之間、空間及人與球關係之攻防概念。	1.正確完成低手接擊球的動作。 2.能運用低手動作完成擊反彈球。 3.能運用低手動作完成對牆擊球。	1.可以完成擊反彈球的動作。 2.可以完成對牆接擊球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十三週	壹、健康元氣站 三.囉囉！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 身體自衛之防範與求助策略。 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 度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第十三週	貳、揪團來運動 九.排球小子	2	健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍擊球、擊球及拍擊時之傳接球、傳接球之間、空間及人與球關係之攻防概念。	1.能自拋自接低手擊球動作。 2.和同學合作完成你拋我接和拍擊球動作。 3.和他人合作進行排球遊戲。 4.比賽中展現相關排球技巧。	1.可以完成自拋自擊的動作。 2.可以完成你拋我接的動作。 3.能和他人合作進行排球遊戲。 4.於比賽中展現相關排球技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 度評量	【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。	
第十四週	壹、健康元氣站 三.囉囉！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動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道性別刻板印象有哪些例子。 2.能知道每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。 3.能知道自己的特質。	◆能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十四週	貳、揪團來運動	2	健體-E-C2	1d-II-2 描述自己或他人動作技	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動	1.能描述自己或同學動作技	1.能做出正確的打擊動作要領並應用於活	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該	

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
				學習表現	學習內容					
	十. 歡樂棒球			2c-II-2 能表現增進團隊合作的互動行為。	相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動球壘之間、空間及人與球關係的防概念。	2. 能做出樂樂棒球的基礎動作，如傳接球、打擊及於比賽中。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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。	行為檢核 量度評量	注意的安全。	
第十五週	壹、健康元氣站 三. 囉囉！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技巧。 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，建立你好我也好的關係。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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、跑動球壘之間、空間及人與球關係的防概念。	1. 能做出樂樂棒球的基礎動作，並應用於比賽。 2. 能努力練習並與他人合作。 3. 能做出樂樂棒球的基礎動作，並應用於比賽。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	1. 將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 2. 能與他人合作，討論戰術、分配任務，生會溝通與合作等生活技巧。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能認識無包裝、過度包裝及過度包裝、定義。 2. 能覺察過度包裝對環境的影響。	◆能知道什麼是過度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第十六週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1. 培養運動欣賞能力，充實運動體驗。 2. 利用課餘時間練習樂樂棒球的運動，養成運動的好習慣。 3. 讓學童了解武術精神並產生興趣。 4. 讓學童學會基本樁步的要領。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-2 注意健康的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. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2	健體-E-A2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 3. 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。 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 量度評量 行為檢核 量度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第十八週	壹、健康元氣站	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-2 注意健康的問題所帶來的	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1. 能認識生活中的塑膠製品。	◆能知道日常生活中塑膠製品的使用時機	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
	四.我愛地球			威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	和場所，並了解不當使用的危害。 製成對環境。	行為檢核 量度評量	際關係。	
第十八週	貳、揪團來運動 十一、功夫小子養成班	2	健體-E-A2	3c-II-1 表現聯合性動作技能。規律運動的分享處。 4d-II-1 培養並分享身體活動的。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能專注學習並嘗試克服困難完成武術動作。能應力，順暢完成武術動作。 2.能應用身體的協調動作。能規律運動並分享運動心得。	1.讓學生將武術的基本動作應用出來。愉悅的心情認真參與並完成考驗活動。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【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）。	
第十九週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-2 注意健康的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。 3.能向家人推廣實踐減塑行為的立場。	◆能了解生活中可以連結的方式，並能說明如何減塑，進而影響家人一起參與行動。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	貳、揪團來運動 十二、旋轉十之美	2	健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與練習的策略。主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-II-3 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，並欣賞扯鈴表演及藝術。 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，並用於展演活動中。	1.藉由觀賞「世界扯鈴冠軍林良」的影片，了解各國扯鈴發展，進而發現本土民俗文化之美。 2.能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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 注意健康的問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4b-II-1 清楚說明個人對健康的立場。	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.能了解各種汙染現象嚴重威脅到人類健康。 2.能擬定方法解決汙染問題，並說明自己親友的立場，進而影響一起參與行動。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【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。	
第二十週	貳、揪團來運動 十二、旋轉十之美	2	健體-E-C3	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，並應用於活動中。 2.能分組進行段展演，發揮創意編排表演的能力。 3.能知道提升體適能的方法及益處。	1.學會扯鈴的基本動作及各種招式的動作技巧。 2.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3.能有分組進行創意編排表演的能力。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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-2 注意健康的問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4b-II-1 清楚說明個人對健康的立場。	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.能了解各種汙染現象嚴重威脅到人類健康。 2.能擬定方法解決汙染問題，並說明自己親友的立場，進而影響一起參與行動。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【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。	
第二十一週	貳、揪團來運動 十二、旋轉十之美	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。 2.能做出各項扯鈴動作，並用於展演活動中。 3.能分組進行創意編排表演的能力。 4.能知道提升體適能的方法及益處。	1.學會扯鈴的基本與進階動作及技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣，並做出各項扯鈴動作，且應用於展演活動中。 3.能有分組進行創意編排表演的能力。	觀察評量 量度評量 行為檢核 量度評量	【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	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. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於日常生活情境中，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，建立健康和生活型態。 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
				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。	1. 能認識颱風可能造成的災害及颱風災情對我們的影響。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。	◆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E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第一週	貳、運動我最行五.飛盤真好玩	2	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解飛盤運動及種類。 2. 能做出指定動作。 3. 能了解如何利用反手、正手握投擲飛盤。 4. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1. 了解飛盤的種類。 2. 熟悉飛盤的大小，運用反手、正手握來投擲飛盤。 3. 能做出上手接、下手接、雙手夾接接飛盤。	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。	
第二週	壹、健康新世界一.風搖地動	1	健體-E-A3	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。	◆能學習颱風來臨時的減災整備方法，實際與家人討論並準備防颱工作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第二週	貳、運動我最行五.飛盤真好玩	2	健體-E-A1	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。 3. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。	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	【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。	
第三週	壹、健康新世界一.風搖地動	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	◆認識地震災害的嚴重性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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. 能完成飛盤接力賽。 2. 能認識民俗的土風舞，並用身體語言與人互動。 3. 能描述音樂律動性，認識模仿創作音樂練習策略。 4. 能主動嘗試創作舞蹈、善盡觀賞者的責任與角色。	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	【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。	
第四週	壹、健康新世界一.風搖地動	1	健體-E-A3	3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防	1. 熟練地震的避難步驟。 2. 引導學童認識地震引發的災害，並學習在不同	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。	

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
				學習表現	學習內容					
	動				難基本技巧。	震避難動作。	的場域中避難。	態度評量	安E12 操作簡單的急救項目。	
第四週	貳、運動我最行、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1b-II-2 土風舞遊戲。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	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	【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	壹、健康新世界一、風搖地動	1	健體-E-A3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能了解獲取地震預警訊息的方法。 2.能認識緊急避難包的內容及功能。 3.能了解居家防災整備的注意事項。 4.能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。	◆學習地震減災整備方法，並能夠實際與家人共同討論、檢視家中的防震工作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安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	貳、運動我最行、歡樂土風舞	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	1b-II-2 土風舞遊戲。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1.能利用時間與家人、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〉，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E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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，從自己身體長的訊號中，知道自己正在成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
第六週	貳、運動我最行、歡樂土風舞、活力足球	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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、空間及人與球關係。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3.能於活動中展現出足球相關動作。	1.能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 2.配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。 3.知道如何用腳的不同部位將球挑起。 4.知道如何用腳的不同部位將球踢停。 5.能於活動中展現足球基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	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	【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。	
第七週	貳、運動我最行、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、空間及人與球關係。	1.能展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.會和他人合作練習踢傳球動作。 4.會於活動中展現踢傳球技巧。 5.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	【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。	



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
				學習表現	學習內容					
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 行為核量 態評量	【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。	
第八週	貳、運動我最行、活力足球	2	健體-E-C2	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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、傳球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與球關係攻防概念。	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	1. 能和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 行為核量 態評量	【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的方法。	Da-II-2 身體各部位的功與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1. 認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。 2. 學習生殖器官的清潔與保健方法。	觀察評量 口頭評量 行為核量 態評量	【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。	
第九週	貳、運動我最行、跳高小子	2	健體-E-C2	3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗並學會單腳抬跨動作。 3. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	1. 能和同學一起合作進行活動。 2. 能在活動中體驗並學會單腳抬跨的動作。 3. 能順暢完成側抬跨跳動作。	觀察評量 口頭評量 行為核量 態評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視行為的維持。	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。	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 行為核量 態評量	【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。	
第十週	貳、運動我最行、跳高小子	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作，並知道剪式跳高的助跑動作要領。 4. 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. 知道剪式跳高的動作要領，並能做出剪式跳高助跑及空中動作。 4. 能完成落墊動作。	觀察評量 口頭評量 行為核量 態評量	【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。	
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	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 行為核量 態評量	【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。	

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
				學習表現	學習內容					
				技能。						
第十一週	貳、運動我 最行、跳高小 八子、跳高小 九、武術高 手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-II-1 認識 動作技能概念的 與動作練習的 策略。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	Bd-II-1 武術 基本動作。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	1.能完成剪式跳高。 2.能和其他人合作完成個人紀 錄。 3.了解拳、掌手勢的動作及應 用。 4.能學會創意武術動作。 5.能專注欣賞並主動學習他 人優良動作表現。	1.知如何完成空中動作。 2.順暢進行剪式跳高。 3.和其他人合作完成個人 紀錄。 4.能學會武術基本拳掌 動作。 5.能發揮創意，讓武術招 式變化無窮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與 尊重他人的身體自主 尊權。	
第十二週	壹、健康新 世界三、消費停 看聽	1	健體-E-B2 健體-E-C1	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	1.能了解什麼是必要、需要和 想要。 2.能有正確的消費觀念。 3.能藉日常購物，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理 要，認真思考，並學會在合理 認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	【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。	
第十二週	貳、運動我 最行、武術高 手	2	健體-E-A1	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。	Bd-II-1 武術 基本動作。	1.能說出正確的武術動作名 稱。 2.能完成正確完成武術的連 續動作。 3.能在活動中表現認真參與 的態度。	1.知道並學習「弓馬站 樁」的武術招式。 2.知道並學會「立拳劈 掌」的武術招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 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	【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。	
第十三週	貳、運動我 最行、武術高 手	2	健體-E-A1	3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能 與正確的 身體活動。 4d-II-1 培養 規律運動的 習慣並分享 活動的益處。	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，分享其心 得。 4.能專注學習並主動嘗試克 服困難完成武術動作。	1.能將學會武術動作順 暢的應用出來。 2.能參與愉快的認真 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，並分享其益處。	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 尊權。 性E5 認識性騷擾、性 侵害、性霸凌的概念及 其求助管道。	
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 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	【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。	
第十四週	貳、運動我 最行、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	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	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。 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	【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。	

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
				學習表現	學習內容					
				競爭策略。	間、空間及人與球關係 攻防概念。	4. 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 健體-E-C1	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落實安全消費行為。 3. 能落實安全消費行為。	◆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 行為核量 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。	
第十五週	貳、運動我最行、羽球同樂	2	健體-E-A1 健體-E-C2	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享活動的益處。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與球關係 攻防概念。	1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	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球、反手回擊球發高遠球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為核量 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。	
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 行為核量 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。	
第十六週	貳、運動我最行、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	健體-E-A1 健體-E-C2		Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與球關係 攻防概念。	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	1. 利用學會的羽球技術，進行一場比賽。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及選手。	觀察評量 口頭評量 行為核量 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。	
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 行為核量 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。	
第十七週	貳、運動我最行、功夫小將領	2	健體-E-C1	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範與運動比賽規則。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的姿勢。 3. 做出移動步法，讓重心保持穩定。 4. 認識安全的運動學習場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 學習自然體立姿，做好攻守的基本姿勢。 3. 練習移動步法，讓重心保持穩定。 4. 能選擇安全的場地練習柔道動作。	觀察評量 口頭評量 行為核量 態度評量	【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	壹、健康新世界 四、知己知彼	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基	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	◆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 行為核量 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。	

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
				學習表現	學習內容					
				本的人際溝通 互動技能。	溝通與相處的 技巧。	的重要性。				
第十八週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	健體-E-A2 健體-E-C1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動，辨別戲水時的危險情境，學會游泳的安全技能。	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	【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。	
第十九週	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。	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，發覺自己進步的方位，並往更好的努力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 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	【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。	
第二十週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1. 引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。 2. 引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面有所進步，並往更好的自己努力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	貳、運動我最行 十、水中蛟龍	2	健體-E-A2	4c-II-1 了解影響運動參與的高體適能與運動計畫資源。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1. 學會打水前進的動作。 2. 進行打水接力比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	