

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

113 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：洪滋穗

第一學期

教材版本	南一版國小健體第七冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				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，發展運動與保健的潛能。	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賞逃生影片的重要觀看位置及安全設備的所使用方式。 2. 能認識遊覽車安置及逃生要領。	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，並熟悉逃生要領。	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 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。	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 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。	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 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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	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	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危	1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。	◆了解遊覽車的逃生路線及要領，並熟悉逃生	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡	

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					
	學安全行		質，發展運動與保健的潛能。	重要性。	機與安全須知。	2. 能認識遊覽車安置設備的位置與使用方式。	設備的位置與使用方法。	態度評量	單的問題。	
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。	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。 4. 了解體適能對身體的重要性。 5. 認識體適能檢測項目。	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 行為評量 態度評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
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. 能遵守戶外教學時的參觀戶外教學場所可能潛藏的危險與危機處理的重要性。 2. 能知道參觀農場所要遵守其重要性。	1. 藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。 2. 能知道參觀農場所要遵守其重要性。	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-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。	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的正確性。 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 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的重要性。 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物及功能。 2. 能將戶外教學所學知識應用在學活中。 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 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。	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. 學習並表現出指定動作。 3. 能完成測試身體肌力動作。	◆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-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。	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. 了解嚼檳榔除造成身體健康外，也可能形成不雅的外觀。 2. 認識嚼檳榔對人際關係及環境	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					
							的影響。			
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。	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	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做出模仿及自行創作。	1.了解仰臥起坐的測驗方式。 2.了解平時如何制定計畫，持之以恆，養成運動的好習慣。 3.利用身體各部位做出模仿及自行創作的表現。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【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 具備探索身體活動與健康生活的問題與實踐的處理能力，並透過日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康的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。	◆從日常生活保向對酒、精對的拒酒的重要性。 ◆健觀童說健康學習及拒酒的重要方式，倡導家人方式及重要性。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【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B4 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 具備運動與健康的感知和欣賞的基本素養，促進多元培養與健康體感。	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。	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做出模仿及自行創作。 3.能確實完成動作探索與創作。	◆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 口頭行為 評量核量 評量核量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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的問題與實踐的處理能力，並透過日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康的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。	◆了解吸菸對身及健康的危害及有害物質。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【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 具備運動與健康的感知和欣賞的基本素養，促進多元培養與健康體感。	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。	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.能認真練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 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 口頭行為 評量核量 評量核量	【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 具備探索身體活動與健康生活的問題與實踐的處理能力，並透過日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康的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	1.能觀察生活周遭菸害環境。 2.能了解無菸環境的重要性。 3.能認識室內、室外	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	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【戶外教育】 戶E1 善用教室、戶外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

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					
					家庭與校園的健康信念。	全面禁菸的場所。	無菸場所進行日常活動。他人健康維護自己。			
第九週	貳、揪團來運動八.我是小勇士	2	健體-E-B3 具備運動與健康素養，促進多元感官體驗。	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防護概念。 2. 能主動參與身體活動。 3. 能表現出前撲防身的動作。 4. 能完成倒撲。	1. 向前撲倒時，利用俯臥姿勢保護身體。 2. 能做出保護身倒撲。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【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-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，發展身心健全發展運動與保健的潛能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的生活技能。 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 無菸的健康信念。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的倡導方式。 2. 能落實拒絕菸、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、檳榔對自己的危害。	1. 能落實拒絕菸、酒、檳榔的倡導方式。 2. 能倡導無菸、無酒、無檳榔的生活環境。 3. 能在家庭中、校園中、社會中，拒絕菸、酒、檳榔的倡導。 4. 能達成拒絕菸、酒、檳榔的行動目標。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【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-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，發展身心健全發展運動與保健的潛能。	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. 能主動參與身體活動。 3. 能完成護身迴旋倒撲。	1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴轉、前迴轉、後迴轉、側迴轉。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中的問題。	
第十一週	壹、健康元氣站三.嘿！別越界	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，發展身心健全發展運動與保健的潛能。	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，並知道在他人身體界線中必須遵守身體界線。 3. 能表現出聯合性動作。	1. 透過情境的探討，了解身體界線的意義。 2. 從遊戲中分辨每個人身體界線的異同，並遵守身體界線。	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中的問題。	
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-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，發展身心健全發展運動與保健的潛能。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、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、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及與人與	1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒撲。	1. 學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2. 能做出左右迴轉、前迴轉、後迴轉、側迴轉。 3. 順暢完成單手擊球動作。 4. 順暢完成雙手	觀察評量 口頭行為 評量核量 評量核量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中的問題。	

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、人與球關係 攻防概念。	4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。	控球動作。			
第十二週	壹、健康元氣站 三. 嘿！別越界	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等影響。 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 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	1. 能知道身體被超越時，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. 探討身體界線被超越時，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 口頭行為 態度核量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中的問題。	
第十二週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與練習的透過身體活動，探索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、持拍控球、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. 正確完成低手擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成對牆擊球。 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. 可以完成對牆擊球的動作。	觀察評量 口頭行為 態度核量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中的問題。	
第十三週	壹、健康元氣站 三. 嘿！別越界	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，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生活健康技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	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 口頭行為 態度核量	【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 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，並樂於與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能練習策略。	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、空間及人與球關係 攻防概念。	1. 能自拋自接低手擊球。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 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 口頭行為 態度核量	【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. 嘿！別越界	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，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生活健康技能。	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 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每人都擁有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人都擁有選擇自己喜歡的事情。	觀察評量 口頭行為 態度核量	【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 十. 歡樂棒球	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	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	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂棒的基本動作，如傳接	1. 能做出正確的打擊動作並應用於活動中。 2. 能正確做出低彈手、肩上、反彈	觀察評量 口頭行為 態度核量	【安全教育】 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					
				的互動行為。	踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。			
第十五週	壹、健康元氣站 三. 嚟囉！別越界	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生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範。 Fa-II-2 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	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，分辨實際互動時的正確方法。	◆能學習尊重個人特質，進而突破人際關係，建立良好的人際關係。	觀察評量 口頭行為 評量檢核 度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作行為。 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、傳球、擊球、踢球、跑動、擊球、壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能做樂棒球的動作，並應用於比賽。 2.能努力練習並與他人合作。 3.能做出樂棒球的動作，並應用於比賽。 4.能了解守備跑分性運動的基本攻、防、守、球、空間三者的關係。	1.將所學的傳球、擊球動作，並應用於比賽中。 2.能與他人在討論、會生等任務、分配溝通技巧。	觀察評量 口頭行為 評量檢核 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-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，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.能覺察過度包裝對環境的影響。 3.能對環境的資源浪費。	◆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 口頭行為 評量檢核 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-B3 具備運動與健康的感知和欣賞的基礎，促進多元感官的發展，在運動與健康的生活環境中培養運動與健康的美感體驗。	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 社區空間運動活動與場域。	1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球運動。 2.了解基本學會。 3.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棒運動，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 口頭行為 評量檢核 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-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康的問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 認識健康的行為。	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途徑。 2.能覺察塑化劑對健康的危害。 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途徑的對身體健康的危害。	觀察評量 口頭行為 評量檢核 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					
第十七週	武、揪團來運動 十一、功夫小子養成班	2	健體-E-B3 具備運動與健康基礎素養，能感知和欣賞運動與健康的美感體驗。	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. 能在活動中知道基本體格步連續活動的動作要領。 2. 能知道動作的方法並有方。 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. 藉由遊戲可以有讓武術練習更有趣。	觀察評量 評量 行為 度 核 量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第十八週	壹、健康元氣站 四、我愛地球	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與運動與健康的問題。	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 健康消費的資訊與方法。	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。	◆能知道日常生活中的塑膠製品，當對活使用時，並了解塑膠製品的使用對環境的傷害。	觀察評量 評量 行為 度 核 量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	武、揪團來運動 十一、功夫小子養成班	2	健體-E-B3 具備運動與健康基礎素養，能感知和欣賞運動與健康的美感體驗。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養並分享身體活動的益處。	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。 2. 能應用身體的協調術動作，順暢完成武術動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	1. 讓學童將學拳應用動作來。 2. 能用愉快的心認真參與活動。	觀察評量 評量 行為 度 核 量	【戶外教育】 戶E1 善用教室、戶外、戶外生活環境（自然或人為）。	
第十九週	壹、健康元氣站 四、我愛地球	1	健體-E-B3 具備運動與健康基礎素養，能感知和欣賞運動與健康的美感體驗。	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 健康消費的資訊與方法。	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。	◆能了解生活中說，一行的生活並能影響家，可以減塑並立影響家，如何自己影響減塑的行動。	觀察評量 評量 行為 度 核 量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	武、揪團來運動 十二、旋轉之美	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能的概念與策略。 2c-II-3 表現於嘗試參與、樂於學習的態度。 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. 能認識扯鈴的淵源及發展，並欣賞扯鈴表演藝術各項發展。 2. 能主動參與各項扯鈴遊戲，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「世林軍林影比」的比賽，了解扯鈴運動而發展，進而本土文化。 2. 能做出起鈴、基調鈴的動作。	觀察評量 評量 行為 度 核 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-B3 具備運動與健康基礎素養，能感知和欣賞運動與健康的美感體驗。	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 健康消費的資訊與方法。	1. 能觀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. 能記錄自己用餐後的環保宣言。	1. 了解各種汙染類型的嚴重問題，並能擬定方法，立親。 2. 能擬定自己而影響他人，一起參與。	觀察評量 評量 行為 度 核 量	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

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
				學習表現	學習內容					
第二十週	貳、揪團來運動 二、旋轉之美	2	健體-E-A2 具備探索身體活動能力，並透過體驗與實踐，處理生活中的運動與健康的問題。	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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能主動參與各項扯鈴動作，並做出各項扯鈴動作，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. 學會扯鈴的基礎本動作的動作技巧。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演。 3. 能有分組進行的創意編排表演的能力。	觀察評量 評量核量 口頭檢核 行為評量	【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-B3 具備運動與健康的基礎，在健康素養的感知和欣賞的基礎上，促進多元感官的發覺與發展，在健康環境中培養運動與健康的美感體驗。	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的健康。 2. 能擬定方法，並決汙染自己的立場，進而影響親友。 3. 能有分組進行的創意編排表演的能力。	觀察評量 評量核量 口頭檢核 行為評量	【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 二、旋轉之美	2	健體-E-A2 具備探索身體活動能力，並透過體驗與實踐，處理生活中的運動與健康的問題。	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。	1c-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. 能有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. 學會扯鈴的基礎與進階動作及技巧。 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. 能有分組進行的創意編排表演的能力。	觀察評量 評量核量 口頭檢核 行為評量	【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	南一版國小健體第八冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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. 於日常生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之落實健康行為，建立健康和生活型態。</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、健康新世界 一. 風搖地動	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，處理日常生活中的健康問題。	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資訊。 2. 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 飛盤真好玩	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與他人合作，促進身心健康。	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-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，處理日常生活中的健康問題。	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的用途。 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 飛盤真好玩	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與他人合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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-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，處理日常生活中的健康問題。	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	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	2c-II-3 表現主動參與、樂於	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1. 能完成飛盤接力賽。	1. 能完成飛盤接力遊戲。 2. 能選擇適當的休閒運	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安	

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					
	五、飛盤真好玩、歡樂土風舞		健康-生活-樂於與人互動、合作，促進身心健康。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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，認識模仿創作技能的練習策略。 4. 能主動嘗試創作舞蹈、善盡觀賞者的責任與角色。	動場所來玩飛盤。3. 描述音樂律動性，認識模仿創作的策略。 4. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。	行為檢核 態度評量	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	健康-體能-A2 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	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E11 了解急救的重要性。 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	健康-體能-C2 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	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	健康-體能-A1 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	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. 能了解居家防災的整備的注意事項。 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	健康-體能-C2 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與正確的身體活動。	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	健康-體能-C1 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	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	【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	健康-體能-A2 具備生活活動與實踐運動的經驗與健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動。	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。	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及表情。 2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕	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	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					
					行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	球、停球之時間、空間及人與球關係攻防概念。	的動作元素，展現最適宜的動作。3.能於活動中展現出足球相關動作。	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。		
第七週	壹、健康新世界 貳、逗陣來長大	1	體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。 體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	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，認識個人的長的事實。 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 行為評量 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	體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	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接球、拋球、傳球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及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.會與他人合作練習各種動作。 4.會於活動中展現踢球技巧。 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球動作。 4.於活動中順暢的完成踢球動作。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第八週	壹、健康新世界 貳、逗陣來長大	1	體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。 體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	◆能知道男、女生生殖器官的基本功能與差異。	◆認識青春期的男、女生生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第八週	貳、運動我最行、活力足球	2	體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	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接球、拋球、傳球、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 行為評量 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。	
第九週	壹、健康新世界 貳、逗陣來長大	1	體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與他人合作，促進健康。 體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。 1a-II-2 促進健康生活的的方法。	Da-II-2 身體各部位的機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。 3.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1.認識青春期的男、女生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 行為評量 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。	
第九週	貳、運動我最行、跳高小子	2	體-E-A2 具備生活競爭力，處理日常問題。	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、跳與進行間投擲的遊戲。	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 行為評量 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
第十週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	健康-E-C2 具備良好生活習慣，在中外競爭，促進身心發展。 體感-生活-公共-健康。	1a-II-2 了解促進健康的方法。 2a-II-2 注意健康的問題所帶來的嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。自我檢視健康狀態與行為的維持原則。 Fb-II-1 健康的問題所帶來的嚴重性。	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 行為評量 態度評量	【人權教育】 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 八、跳高小子	2	健康-E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心發展。 體感-生活-公共-健康。	1d-II-1 認識動作概念的練習。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與正確的身體活動。	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. 會跳動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 行為評量 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。	
第十一週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	健康-E-C2 具備良好生活習慣，在中外競爭，促進身心發展。 體感-生活-公共-健康。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中的獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功用的與衛生保健的方法。	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔及身體清潔的情形。 2. 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 行為評量 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。	
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	健康-E-C1 具備生活中道德、道義、公德、社會公德、社會公義、社會責任。 體感-生活-公共-健康。	1d-II-1 認識動作概念的練習。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和他合作完成個人紀錄。 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. 如何完成空中動作。 2. 順暢進行剪式跳高。 3. 和他合作完成個人紀錄。 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 行為評量 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。	
第十二週	壹、健康新世界 三、消費停看聽	1	健康-E-A2 具備生活問題處理能力，並透過日常生活中的運動與健康的活動實踐。 體感-生活-公共-健康。	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、需要和想要的觀念。 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合理的能力範圍內進行消費行為。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	2	健康-E-C2 具備良好生活習慣，在中外競爭，促進身心發展。 體感-生活-公共-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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確的武術連續動作。 3. 能參與活動的態度。	1. 知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。 2. 知道「立拳劈掌」的武術招式。	觀察評量 口頭評量 行為評量 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。	
第十三週	壹、健康新世界 三、消費停看聽	1	健康-E-A2 具備生活問題處理能力，並透過日常生活中的運動與健康的活動實踐。 體感-生活-公共-健康。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意	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	◆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 行為評量 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。	

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					
			活中運動與健康的問題。	健康的問題所帶來的威脅與嚴重性。		的水杯及其使用方式對健康的影響。				
第十三週	貳、運動我最高手	2	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於參與，促進健康。 人感受生活，與隊友合作，促進健康。	3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能的現狀。 4d-11-1 培養規律運動的習慣，並分享活動的益處。	Bd-11-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並說明正確的武術動作。 2. 能要領正確，用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能其心得，規律運動，並分享其心得。 4. 能嘗試克服困難，完成武術動作。	1. 能將學會武術動作順暢的應用出來。 2. 能愉悅的心情認真參與並完成考驗活動。 3. 引導兒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 行為評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十四週	壹、健康新世界 三、消費停看聽	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的能力，並透過實踐與運動與健康的問題。	1a-11-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。	Eb-11-1 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. 能辨別購買的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、運動我最高樂	2	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於參與，促進健康。 人感受生活，與隊友合作，促進健康。	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2c-11-1 遵守上課規範與規則。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-11-1 體適能活動。 Ha-11-1 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、空間及人與球關係攻防概念。	1. 透過體適能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍方法及持球動作。 3. 透過羽毛球活動，學會正確的握拍方法技巧及向上擊球動作。 4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	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。 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。	
第十五週	壹、健康新世界 三、消費停看聽	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的能力，並透過實踐與運動與健康的問題。	4a-11-1 能於日常生活中運用健康資訊與服務。	Eb-11-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能知道日常生活消費陷阱。 2. 能連結生活消費與安全消費的關係。 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、運動我最高樂	2	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於參與，促進健康。 人感受生活，與隊友合作，促進健康。	3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-11-1 培養規律運動的習慣，並分享活動的益處。	Ha-11-1 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. 能學會正確的拍擊球、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. 能學會正確的拍擊球、反手拍擊球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為評量	【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	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣。	1b-11-2 辨別生活情境中適	Eb-11-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實安全、健康、營	◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安	



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					
	三. 消費停看聽		慣，以促進身心健全發展，並認識個人的特長，發展運動與保健的潛能。	用的健康技能。和4a-11-2 現行的生活技能。現行的健康行為。	息與方法。	養、衛生」消費的行為。	能尋求管道申訴。	行為檢核 態度評量	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、功夫 小將領	2	健體-E-C2 具備同他 人健康、生活、中樂於與五 運動、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五	1a-11-1 認識 身心健康基本 概念與意義。 1a-11-2 了解 促進健康生 活的方法。	Ha-11-1 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 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及學選手的尊重。	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及學選手的尊重。	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。	
第十七週	壹、健康新 世界四. 知己知 彼	1	健體-E-C1 具備生活 中運動與健康道 德、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五	1a-11-1 認識 身心健康基本 概念與意義。 1a-11-2 了解 促進健康生 活的方法。	Fa-11-1 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	【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-C3 具備理解與 本土、國際體育與認 識健康議題的素養，並 包容文化的多元性。	1c-11-2 認識 身體活動的傷 害和防護概 念。 2c-11-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。	Bd-11-2 技擊 基本動作。 Cb-11-4 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，做好攻守有利的姿勢。 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。	
第十八週	壹、健康新 世界四. 知己知 彼	1	健體-E-C1 具備生活 中運動與健康道 德、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五	1a-11-2 了解 促進健康生 活的方法。 3b-11-2 能於 引導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。	Fa-11-1 自我 價值提升的原 則。 Fa-11-2 與家 人及朋友良好 的溝通與相處 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	【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。	
第十八週	貳、運動我 最行、功夫 小將領、水中 蛟龍	2	健體-E-C1 具備生活 中運動與健康道 德、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五 健康、生活、中樂於與五	1b-11-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能。 2c-11-3 表 現主動參與、樂 於嘗試的學習 態度。	Bd-11-2 技擊 基本動作。 Cc-11-1 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。	



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					
第十九週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	健體-E-C3 具備理解與認同多元文化素養，並能尊重不同文化。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-2 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	1. 能分享與家人溝通的經驗。良好溝通與相處的技巧。 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，發覺自己進步的動力，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、運動我行二、水中蛟龍	2	健體-E-A1 具備良好的生活習慣，以促進身心發展，並認識個人特長。 健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與隊友合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念的練習策略。 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-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與隊友合作，促進身心健康。	1a-II-2 了解促進健康生活的原則。 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 與家人及朋友良好的溝通與相處的技巧。	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、運動我行二、水中蛟龍	2	健體-E-C3 具備理解與認同多元文化素養，並能尊重不同文化。	4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇適合的運動計畫與資源。	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。	