

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣布袋鎮貴林國民小學

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(表 11-1)

設計者： 陳正瓚

第一學期

教材版本	南一版第七冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</li> <li>能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。</li> <li>能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。</li> <li>能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</li> <li>能知道受到侵犯時的求助方法。</li> <li>能覺察塑化劑對身體健康的危害。</li> <li>能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。</li> <li>能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。</li> <li>了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。</li> <li>能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</li> <li>主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</li> <li>能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</li> <li>能認識武術的禮節及基本動作要領。</li> <li>能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</li> </ol>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	健體-E-A1 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。	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 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。	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。 ◎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	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. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	1. 搭配節奏完成跳的動作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活動。 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。	

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					
			互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
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。	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 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。	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。 ◎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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	1. 搭配節奏完成跳的動作。 2. 有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3. 和同學完成跳躍列車活動。 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。	
第三週	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	◎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)。	
第三週	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。	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	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1. 努力練習立定跳遠的動作。 2. 完成助跑跨跳障礙物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			健體-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。	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。						
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。	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。	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	◎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 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。 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。	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. 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。	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。	
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-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。	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能檢測項目。 2. 透過簡單暖身活動,伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確	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	◎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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。		確性。 4.學習如何透過球來協助身體伸展活動。		態度評量	安 E6 了解自己的身體。	
第六週	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。	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)。	
第六週	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.透過遊戲完成身體伸展活動。 2.能學習並表現出指定動作。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.能完成測試身體肌耐力動作。	◆了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	1.能認識檳榔對健康的危害。 2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	1.了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害,也可能形成不雅的外觀。 2.認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第七週	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.能說出自己參與活動練習的感覺。 2.能訂出提高體適能的運動計畫。	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	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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	七. 舞力四射		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。	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3.能認真參與活動。 4.能了解並說出身體活動的方法和運用。 5.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 6.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。 7.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 8.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。	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。	行為檢核 態度評量	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。	1.能認識酒精對健康的危害。 2.能認識酒精對行為的影響。	◆從日常生活保健觀念著手,向學童說明酒精對身體健康的危害、學習拒酒的方式,以及能對家人倡導拒酒的方式及重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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	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	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。	◆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。	

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					
			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。	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。		3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5.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。				
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。	◆能認識菸對健康的危害。	◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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 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，	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5.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.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。	

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					
			並與團隊成員合作，促進身心健康。							
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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	1. 了解一手、二手、三手菸的差異。 2. 能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動防護的概念。 3. 能主動參與身體防護的動作練習。 4. 能表現出聯合性完成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 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十一週	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。	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	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	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	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			健體-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。	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。		的危害。			品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
第十一週	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 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作,完成護身迴旋倒法動作。	1.學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十二週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶!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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.能藉由情境了解身體界線的定義。 2.能認識自己的身體界線,並知道在人際互動中必須遵守身體界線。	1.透過情境的探討,了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。 2.從遊戲中分辨每個人身體界限之異同,並知道在人際互動中須遵守身體界線。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第十二週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	2	健體-E-A2 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、公平競爭,	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。	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。 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。	



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					
			並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。						
第十三週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！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. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。	1. 探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	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。	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. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	1. 可以完成擊反彈球的動作。 2. 可以完成對牆接擊球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能知道受到侵犯時的求助方法。 2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3. 能知道與同學溝通互動時的技巧。 4. 能與同學良好的溝通、互動。	1. 透過情境探討，了解受到侵犯時要勇敢求助。 2. 透過演練，知道保護身體的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第十四週	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。 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、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能自拋自接低手擊球動作。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 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 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！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	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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			與健康的問題。							
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。	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作,如傳接球、打擊及跑壘等動作,並應用於比賽中。 3.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	1.能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。 2.能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	壹、健康元氣站 三. 囉囉!別越界	1	健體-E-A2 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 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道尊重個人特質,可以破除性別刻板印象。 2.能透過遊戲,分辨人際互動時的正確方法。	◆能學習尊重個人特質,進而破除性別刻板印象,建立你好我也好的人際關係。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十六週	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.將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作,並應用於比賽中。 2.能與他人合作,討論戰術、分配任務,學會溝通與合作等生活技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十七週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	健體-E-A1 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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	◆能知道什麼是適度包裝,並了解過度包裝對環境的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			養公民意識,關懷社會。							
第十七週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	2	健體-E-A2 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-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。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1. 培養運動欣賞能力,充實運動參與的體驗。 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習樂樂棒球運動,養成運動的好習慣。 4. 讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。 5. 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	無	
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。 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。	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 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 覺知能源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2. 能靈活操作身體,認真做出各種武術動作。 3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 4. 認真做出各種武術動作,並和他人一同合作完成遊戲。	1. 讓學童對武術運動的起源有基本認識,並了解武術運動能增進體適能。 2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。 3. 藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十九週	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識生活中的塑膠製品。 2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	◆能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所,並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第十九週	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.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身體方面的協調能力,順暢的完成武術連續動作。 3.能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	
第二十週	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-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。	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。 4.能設計愛地球的標語並繪製圖案。	◆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。 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。	
第二十週	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能認識扯鈴的淵源以及發展,並欣賞扯鈴表演藝術。	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	觀察評量 口頭評量	無	



嘉義縣布袋鎮貴林國民小學

113 學年度第二學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</li> <li>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</li> <li>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</li> <li>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</li> <li>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</li> <li>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</li> <li>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</li> <li>9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</li> <li>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</li> <li>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</li> <li>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</li> <li>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</li> <li>14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。</li> <li>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</li> </ol>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康新世界 一、風搖地動	1	健體-E-A3 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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識颱風可能造成的災害。</li> <li>2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。</li> <li>3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。</li> <li>4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。</li> </ol>	◆認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並運用資訊產品獲取颱風資訊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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，發展運動與保健的潛能。	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解飛盤運動。</li> <li>2. 能了解飛盤的種類。</li> <li>3. 了解自己及同學動作技能的正確性</li> <li>4. 能運用飛盤做出指定動作。</li> <li>5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。</li> <li>6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解飛盤的種類。</li> <li>2. 熟悉飛盤的大小，運用反手握、正手握來投擲飛盤。</li> <li>3. 能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。</li> </ol>	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人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。 ◎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	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	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能認識防颱物資的用途。</li> <li>3. 能了解颱風天前往危險場域的風</li> </ol>	◆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。	

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					
			思考方式，因應日常生活情境。	生活情境。		險。			◎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。 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。	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.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。	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。	◆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	◎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、歡樂土風舞	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	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。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能學習並表現出指定動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能完成飛盤接力賽。 4.了解影響運動參與的因素。 5.會自己選擇適當的休閒運動。 6.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。 7.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。 8.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。	1.能完成飛盤接力遊戲。 2.能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。 3.描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 4.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	



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					
			作，促進身心健康。							
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-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	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。	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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 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。	1. 能認識不同國家的土風舞民情。 2. 能學會〈木鞋舞〉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第五週	壹、健康新世界 一、風搖地動	1	健體-E-A3 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。	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。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	◆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 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。	
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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。	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	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 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。	1. 能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 2. 能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 3. 配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	



教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			健體-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。	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。						
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。	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	◎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。	
第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	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。 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。	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	無	
第七週	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。	1.能經由身體狀況的改變,體認人體成長的事實。 2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	◆介紹青春期,引導學童了解每個人的發育速度及進入青春期的時間都不同。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
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	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	1.能展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。	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。	觀察評量 口頭評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	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。	3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	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。	行為檢核 態度評量		
第八週	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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	◆認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第八週	貳、運動我最行 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. 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. 互相討論如何正面向對困難。	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. 討論如何正面向對困難。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第九週	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。 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. 認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。 2. 學習生殖器官的清潔與保健方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第九週	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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十週	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健	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	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	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	

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					
			全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	嚴重性。	為的維持原則。				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。	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。 4. 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	
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。 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。	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 理解人的身體與心理面向。	
第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	健體-E-A1 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。 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。	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. 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. 知道如何完成空中動作。 2. 可以順暢的進行剪式跳高。 3. 和其他人合作完成個人紀錄。 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	無	
第十二週	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	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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	◆能了解需要、想要和必要，檢視自己消費前是否認真思考，並學會在合理的能力範圍內進行消費行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
			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。	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。 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。	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	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	◎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	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	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力,順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	1. 能將學會武術動作順暢的應用出來。 2. 能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 3. 引導學童將所學的武術動作,提升	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			人特質，發展運動與保健的潛能。	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。		4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	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。			
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	◎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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 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	

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					
			互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
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. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。	◆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。	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。	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反手回擊球發高遠球的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	壹、健康新世界 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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

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					
			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。							
第十六週	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	健體-E-A1 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。	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。	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. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作,並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	1. 利用學會的羽球技能,進行一場比賽。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
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的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 能透過與同學合作,發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述,發現自己潛藏的特質。	◆透過自我、同學及家人的觀察,由外表至內在一步步認識自己、探索自我,進而肯定自己。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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 十一、功夫小將領	2	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	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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習,並樂於嘗試。 2. 透過動作探索,表現出正確的防護動作。 3. 熟悉自然體立姿,做好攻守有利的基本姿勢。 4. 做出移動步法,讓重心保持穩定。	1. 能主動參與龍蝦運動的練習,並樂於嘗試。 2. 學習自然體立姿,做好攻守有利的基本姿勢。 3. 練習移動步法,讓重心保持穩定。 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	無	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			社會。	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。		5. 認識安全的運動學習場域。				
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 了解促進健康生活的的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
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。 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。	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. 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。 4. 辨別戲水時的危險情境，並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	◎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。	
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. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	1. 引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。 2. 引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面有所進步，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	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	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	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	◎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	



