

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

114 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：江長鴻、陳學諄、賴杏芳、許雅卿

第一學期

教材版本	翰林版國小健體第七冊	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 (學習引導內容及實施方式)	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	單元一飲食智慧王活動1飲食新概念	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康問題的思考能力，並透過體驗與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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。	一、營養大盤點 1. 教師詢問： 2. 食物大分類： 3. 教師統整： 二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： 2. 教師提問： 3. 一日飲食攝取量	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	單元四體能我最棒活動1體適能知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法	1. 認識體適能的意義與類別。	一、講解體適能的意義 二、講解健康體適能的類別 三、講解體適能檢測注意事項 四、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測(一)	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	單元一飲食智慧王活動1飲食新概念	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康問題的思考能力，並透過體驗與生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	能說出營養素的主要食物來源及功能。	認識營養素 1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ 2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。	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。	

			問題。				3. 教師統整：			
第二週	單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及體力，並以創新方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。	一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二） 二、介紹體適能網站功能 三、體適能檢測評估與改善表現的相關性 四、講解生活型態與體適能表現的相關性 五、講解實踐體適能提升的實施策略	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決問題。	
第三週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。	一、學童常見的飲食及營養問題 1. 教師詢問學生： 2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 4. 教師統整說明： 二、探討小燦體重過重的原因 1. 教師詢問學生，將學生分組，請學生討論：	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決問題。	
第三週	單元四體能我最棒 活動2 體適能大挑戰	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 認識 Tabata 運動。2. 分組進行 Tabata 運動。3. 進行創意 Tabata 運動組合。	一、講解 Tabata 運動的特色 二、示範 Tabata 運動基本動作 三、進行 Tabata 運動分組練習 四、進行 Tabata 運動創意組合（一） 五、進行 Tabata 運動創意組合（二） 六、分享 Tabata 運動的功能	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第四週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能舉出有助於生長發育的因素。	一、長高長壯好方法 二、營養小達人	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	單元四體能我最棒 活動3 支撐擺盪	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，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 認識身體活動動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	練習平板支撐動作。	一、認識平板支撐動作要領 二、進行平板支撐動作練習 三、進行挑戰動作 四、進行平板支撐遊戲（一） 五、進行平板支撐遊戲（二）	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。	
第五週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	不同年齡階段飲食需求有其他的嗎？ 1. 教師詢問學生：你家裡有什麼？請學生自由發表。	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。	

					素。					
第五週	單元四體能我最棒活動3支撐擺盪	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 認識身體活動的技能。	Ab-II-1 體適能活動。 1a-II-1 滾翻、支撐與擺盪動作。	1. 練習手推車動態支撐。 2. 練習單槓支撐動作。	一、進行手推車動作練習 二、進行單槓空中漫步練習 三、進行單槓空中擺盪練習 四、講解單槓運動安全須知	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第六週	單元一飲食智慧王活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理日常生活中的運動與健康問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	不同年齡階段飲食需求 (1)青春時期 (2)壯年時期 (3)高齡時期	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。	
第六週	單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健身活動中樂於與人並與隊中成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與練習策略。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。	一、熱身活動 二、熟悉扯鈴鈴 三、地面起鈴 四、基本運鈴 五、綜合活動 六、熱身活動 七、複習起鈴和運鈴 八、進行「運鈴持久戰」遊戲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第七週	單元一飲食智慧王活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗實踐，處理日常生活中的運動與健康問題。	1a-II-2 了解促進生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	一、飲食大檢視 二、飲食目標向前衝	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。 【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	單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健身活動中樂於與人並與隊中成員合作，促進身心健康。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。	一、進行「運鈴接力賽」遊戲 二、綜合活動 三、熱身活動 四、複習起鈴和運鈴 五、繞繩轉開繩運鈴 六、金雞上架 七、綜合活動	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。	
第八週	單元二快樂每一天活動1校慶運動會	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。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識情緒類型。	一、辨識情緒類型 二、練習情緒辨識技巧 三、體會負面情緒的影響	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	
第八週	單元五運動力與美	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	1d-II-1 認識動作	Ce-II-1 其他休閒	1. 學會飛盤擲、接動作。	一、熱身活動 二、熟悉飛盤	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品E3 溝通合	

	活動 2 飛天旋轉		育活動和健康生活 中樂於與人互動、團 隊成員合作，促進 身心健康。	技能概念 動作練習策 略。	運動基本 技能。	2. 學會飛盤擲遠 與擲準技巧。	三、進行「滾盤遊戲」 四、拋接練習 五、綜合活動 六、熱身活動 七、擲盤與接盤練習 八、飛盤擲遠練習 九、飛盤擲準練習 十、複習擲、接盤動作，檢討 十一、綜合活動	行為檢核 態度評量	作與和諧人際 關係。	
第九週	單元二快樂每 一活動 1 校慶運 動會	1	健體-E-A1 具備良 好身體活動與健康促 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 認識健康和生 活技能對維護 健康的重要性。	Fb-II-3 情緒的類型與調適 方法。	練習負向情緒的 調適技巧。	一、調適負面情緒的技巧 二、採取積極的行動 三、練習調適負面情緒的技巧	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【戶外教育】 戶室E1 善用教 外、戶外及 校教學，認 識生活環境 (自然或人 為)。	
第九週	單元五運動力 與美活動 2 飛天旋轉	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、團 隊成員合作，促進 身心健康。	1d-II-1 認識動作概念 技能動作練習 策略。	Ce-II-1 其他休閒 運動基本 技能。	1. 學會飛盤擲、 接動作。 2. 學會飛盤擲遠 與擲準技巧。	一、熱身活動 二、進行「擲準大連線」遊戲 三、綜合活動 四、擲、接盤複習遊戲 五、進行「擲接攻城戰」遊戲 六、「飛盤樂」課後練習指導 七、綜合活動	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。	
第十週	單元二快樂每 一天活動 1 校慶運 動會	1	健體-E-A1 具備良 好身體活動與健康促 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 認識健康和生 活技能對維護 健康的重要性。	Fb-II-3 情緒的類型與調適 方法。	如何提升抗壓 力。	一、壓力引起的身心反應 二、了解成長的壓力	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。	
第十週	單元六跑跳擲 我最行活動 1 更快、 更高、更強	2	健體-E-C3 具備理 解與關心本土、國 際體育與健康議題及 素養，並認識多元 文化的包容性。	1c-II-1 認識身體 活動的動作 技能。	Cb-II-3 奧林匹克 運動會的 起源與訴 求。	1. 認識奧運起 源。 2. 認識古希臘奧 運的貢獻。	一、認識古代奧運會起源 二、講解現代奧運舉辦 三、認識古代奧運會的貢獻 四、認識現代奧運的運動價值 五、如何展現奧運的運動價值	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。	
第十一週	單元二快樂每 一天活動 2 明日之 星	1	健體-E-A1 具備良 好身體活動與健康促 進身心健全發展， 並認識個人特質， 發展運動與保健的 潛能。	3b-II-1 透過模仿 學習，本 調適技能。	Fa-II-1 自我價值 提升的原 則。	1. 接受自己的獨 特性。 2. 提升自我價 值。	一、接受自己的獨特性 二、學習典範人物 1. 請同學朗讀課本中「郭婞 淳」的故事。 2. 教師播放關於郭婞淳生平的 相關影片。 3. 教師帶領同學討論課本內頁 的問題。 4. 教師總結：郭婞淳值得學習 之處，在於她沒有因為「獨特 性」而放棄努力，反而在與別 人不同的道路上開展人生，提	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。	

							升自我價值，並找到自己的舞台。			
第十一週	單元六跑跳擲 我最行活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫，並以創新方式，因應生活情境。	1d-II-1 認識動作概念與技能，並能運用策略。	Ga-II-1 跑、跳與投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	一、熱身活動 二、健跑小達人 三、側步想尖觸地 四、想一步想 五、綜合活動 六、熱身活動 七、你追我躲 八、你想一想 九、綜合活動	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。	
第十二週	單元二快樂每 一天活動2明日之 星	1	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以發展身心健全特質，並認識個人與發展運動與保健的潛能。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	體會自我實現的感受。	一、接受獨一無二的自己 二、體會自我實現	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。	
第十二週	單元六跑跳擲 我最行活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫，並以創新方式，因應生活情境。	1d-II-1 認識動作概念與技能，並能運用策略。	Ga-II-1 跑、跳與投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	一、熱身活動 二、獵人遊戲 三、獵人想尖觸地 四、綜合活動 五、熱身活動 六、我排你跑 七、想一想 八、綜合活動	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。	
第十三週	單元二快樂每 一天活動3我愛我的家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以發展身心健全特質，並認識個人與發展運動與保健的潛能。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通技巧。	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。	一、體會自我實現 二、學習良好的家庭溝通 三、練習家庭溝通技巧	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。	
第十三週	單元六跑跳擲 我最行活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫，並以創新方式，因應生活情境。	1d-II-1 認識動作概念與技能，並能運用策略。	Ga-II-1 跑、跳與投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。	一、熱身活動 二、愈跳愈遠 三、說一說 四、綜合活動 五、熱身活動 六、立定跳遠 七、丈量跳遠距離 八、綜合活動	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。	
第十四週	單元二快樂每 一天活動3我愛我的家	1	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以發展身心健全特質，並認識個人與發展運動與保健的潛能。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通技巧。	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。	一、我的愛家行動 二、小試身手「我的心情日記」 三、評量生活快樂指數自我評量	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。	

第十四週	單元六跑跳擲 我最行3誰能擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以發展，發潛能。	2c-II-3 表現主動樂的參與嘗試態3c-II-1 表現主動樂的參與嘗試態	Ga-II-1 跑、跳與進行的遊戲。	1. 學會正確的動作。並注意球擲遠的動作修正。 2. 能與同學觀察修正動作，提出動見。	一、熱身活動進行伸展活動。 教師指導學生進行伸展活動。 二、上肢伸展 三、丟球樂說活動 四、綜合活動 五、熱身活動 六、正面肩上投擲拋物線練習 七、球網投擲動作 八、側肩投擲動作 九、說一說 十、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。	
第十五週	單元三克癮防 衛隊1消滅菸 蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本計畫，並因生活情境。	2a-II-1 覺察到健康個人、家庭、學校之影響。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	了解吸菸對健康的危害。	一、區辨一、二、三手菸 二、認識香菸中的有毒物質	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。	
第十五週	單元六跑跳擲 我最行3誰能擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以發展，發潛能。	2c-II-3 表現主動樂的參與嘗試態	Ga-II-1 跑、跳與進行的遊戲。	1. 學會正確的動作。並注意球擲遠的動作修正。 2. 能與同學觀察修正動作，提出動見。	一、熱身活動 二、疊球投擲連續動作練習 三、分解動作練習 四、綜合活動 五、擲遠小組練習表 六、投擲觀察記錄表 七、說一說 八、綜合活動 九、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。	
第十六週	單元三克癮防 衛隊1消滅菸 蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本計畫，並因生活情境。	2a-II-1 覺察到健康個人、家庭、學校之影響。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	建立無菸家庭。	一、了解吸菸的動機 二、增強戒菸動機 三、建立無菸家庭	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。	
第十六週	單元七運動衝 衝衝1快接快 傳	2	健體-E-A2 具備探索身體活動的問題，並透過實踐運動中問題。	1d-II-1 認識動作概念練習與動作策略。	Hb-II-1 攻守入侵性的拍接球、傳接球、擲球、踢球、帶球、停逐球、時間、空間及人與	1. 能正確的用單手傳球並控制球的力量與方向。	一、熱身活動 二、單手傳球動作練習 三、單手肩上傳球動作練習 四、綜合活動 五、緩衝傳接球練習 六、進行左右移動傳接球練習 七、熱身活動 八、進行「我是傳球發送機」遊戲 九、動作策略提醒 十、進行「傳球過三關」遊戲 十一、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。	

					人、人與球、關係攻防概念。					
第十七週	單元三克癮防衛隊活動 1 消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本計畫及創新方式，因應生活情境。	2a-II-1 覺察到個人、家庭等影響。	Bb-II-2 吸菸、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	建立無菸校園。	一、建立無菸校園 二、查菸小偵探	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。	
第十七週	單元七運動衝衝活動 2 運球好好玩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動的問題，並透過生活實踐，處理運動與健康問題。	1d-II-1 認識動作技能與習的略。	Hb-II-1 攻守入侵運動之時間、空間及人與人、球、關係攻防概念。	1. 能正確的做出雙手運球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。	一、熱身活動 二、原地運球練習 三、單手前後運球練習 四、綜合活動 五、高低運球練習 六、雙手左右運球練習 七、進行「運球過關」遊戲 八、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。	
第十八週	單元三克癮防衛隊活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本計畫及創新方式，因應生活情境。	2a-II-1 覺察到個人、家庭等影響。	Bb-II-2 吸菸、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。	一、閱讀及討論檳榔議題 二、進行檳榔防制專題報告	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。	
第十八週	單元七運動衝衝活動 3 運球追追	2	健體-E-A2 具備探索身體活動的問題，並透過生活實踐，處理運動與健康問題。	1d-II-1 認識動作技能與習的略。	Hb-II-1 攻守入侵運動之時間、空間及人與人、球、關係攻防概念。	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。	一、熱身活動 二、走動線運動 三、跑動線運動 四、運球折返跑分組練習 五、想想看 六、綜合活動 七、熱身活動 八、進行「改變方向跑動運球」練習 九、進行「運球碰車」遊戲 十、進行「攻略城堡」遊戲 十一、手部力量提升	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【戶外教育】 戶E1 善用教 室、戶外及 校外教學，認 識生活環境 (自然或人為)。	
第十九週	單元三克癮防衛隊活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本計畫及創新方式，因應生活情境。	2a-II-1 覺察到個人、家庭等影響。	Bb-II-2 吸菸、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	了解飲酒的行為及飲酒相關的社會、文化、媒體等相關議題。	一、介紹飲酒文化 二、討論酗酒行為 三、分析酒品廣告 四、了解飲酒危害	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。	
第十九週	單元七運動衝衝活動 4 防守不	2	健體-E-A2 具備探索身體活動的問題，並透過生活實踐，處理運動與健康問題。	1d-II-1 認識動作技能與習的略。	Hb-II-1 攻守入侵運動之時間、空間及人與人、球、關係攻防概念。	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演	一、熱身活動 二、守備動作分析 三、進行「你高我低」遊戲	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。	

	漏接		力，並透過體驗與生 實踐，處理日常生 活問題。	與動作練 習的策略。	關時間、人 空間及人、人 與球關係 與球關係 攻、防概 念。	練，增進防守的 熟練度。	四、綜合活動 五、熱身活動 六、高飛球、平飛球及滾地球 傳接球練習 七、滾地球傳接球組合練習 八、「傳接大作戰」遊戲 九、傳接加強班 十、綜合活動	態度評量	關係。	
第二十週	單元三克癮防 衛隊 2 癮力效 應	1	健體-E-A3 具備擬 定基本的運動與保 健計畫及實作能考 生力，並以創新日 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。	Bb-II-2 吸菸、喝 檳榔、嚼檳榔的危 害與拒絕技巧。	1. 了解飲酒的行 為及飲酒相關的社 會文化、媒體、議 題。	一、防止酒後駕車 二、拒絕技巧練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海E2 學會游泳 技巧，熟悉自救 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	單元七運動衝 衝 活動 5 防守九 人組	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 活問題。	1d-II-1 認識動作 技能概念 與動作練 習的策略。 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3c-II-1 表現聯合 性動作技 能。	Hb-II-1 攻守入 侵性運動相 關的拍接 球、拋接 球、傳接 球、擲球、 踢球、帶 球、追球、 停球之時間 及人與球 關係與攻 防概念。	1. 能了解樂棒 球的場地規格及 守備規則。 2. 能利用實際演 練，增進防守的 熟練度。 3. 能思考防守策 略，並運用於遊 戲中。	一、樂棒球場地介紹與實際 布置 二、樂棒球的守備觀念 三、熱身活動 四、「防守大躍進」遊戲 五、綜合活動	1. 實作： 能依防守 觀念做出 正確的防 守動作。 2. 討論： 能和同學 討論不同 的守備狀 況要做不 同的防守 動作。 3. 觀察： 能和同學 合作進行 活動。	【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。 安E7 探究 運動基本 的保健。	

第二學期

教材版本		翰林版國小健體第八冊				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標			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 (學習引導內容及實施方式)	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	單元一健康從齒開始活動1食物卡齒縫了	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辦法。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	一、齒縫異物對健康的影響 二、清除牙縫異物的方法 三、正確使用牙線 四、練習使用牙線	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	單元五運動休閒樂趣多活動1活力家庭愛運動	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。	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. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。	一、引導活動 二、分享運動心得 三、規律運動有妙招 四、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。	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	單元一健康從齒開始活動2牙齒好正	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。	習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	一、定期口腔檢查 二、認識牙齒的類型與功能	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	單元五運動休閒樂趣多活動1活力家庭愛運動	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。	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. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。	一、熱身活動 二、我的行動宣言 三、我的運動計畫 四、登階基本動作 五、綜合活動 六、熱身活動 七、降階弓箭步 八、登階高抬腿 九、想一想 十、綜合活動	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	單元一健康從齒開始活動2牙齒	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	1a-II-2 了解促進健康	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。	一、預防牙周病 二、促進口腔健康行動	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	

	好正		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	生活的方法。		2.採取改善口腔健康的行動。			人的身體自主權。	
第三週	單元五運動休閒樂趣多 活動2健走好處多	2	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解從事健走運動應注意的事項。	一、引導活動 二、健走注意事項 三、健走動作要怎麼走？ 四、綜合活動 五、引導活動 六、哪裡是健走的好地方呢？ 七、全國社區健走步道 八、綜合活動	觀察評量 評量核量 口頭行為 評量核量	【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	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	正確選擇口腔保健用品。	一、選擇口腔保健產品的原則 二、練習辨識商品標示	觀察評量 口頭行為 評量核量	【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。	
第四週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。	一、熱身活動 二、武術介紹 三、預備式 四、弓馬站樁 五、綜合活動 六、熱身活動 七、立拳劈掌 八、立拳上架 九、綜合活動	觀察評量 口頭行為 評量核量	【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	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	1.練習牙齒自我檢查的方法。 2.辨識口腔衛生保健產品資訊。	一、練習牙齒自我檢查 二、選擇口腔衛生保健產品	觀察評量 口頭行為 評量核量	【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	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。	一、熱身活動 二、砍掌前擋 三、砸拉砍掌 四、綜合活動 五、熱身活動 六、撐掌提膝 七、還原動作 八、綜合活動 九、團體創作 十、綜合活動	觀察評量 口頭行為 評量核量	【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	單元二消費高手 活動1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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.覺察購物的需求。 2.做出購買的決定。	一、為了什麼原因而買？ 二、停：購買前要冷靜思考 三、看：購買時看仔細 四、聽：購買時聽取寶貴建議	觀察評量 口頭行為 評量核量	【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	單元六運動大集合活動1伸展自如	2	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。	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。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	一、講解柔軟度的重要性 二、進行簡易的柔軟度測驗 三、進行靜態伸展運動	觀察評量 口頭行為 評量核量 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	單元二消費高手活動1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。	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。	認識消費者保護專線1950。	一、消費保權益	觀察評量 口頭行為 評量核量 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	單元六運動大集合活動1伸展自如	2	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。	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. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。	一、進行動態伸展運動 二、講解伸展運動的原則 三、認識肌肉拉傷的處理 四、課後自主進行伸展運動的策略	觀察評量 口頭行為 評量核量 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	單元二消費高手活動2聰明安心吃	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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 認識食品標章。 2. 了解食品標章的意義。 3. 了解食品消費的注意事項。	一、食品的選擇 二、認識食品標章 三、食品與食物的保存方式 四、小試身手	觀察評量 口頭行為 評量核量 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	單元六運動大集合活動2柔軟支撐	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	模仿柔軟支撐動作練習。	一、講解生活型態與體適能表現的相關性 二、模仿動作練習-海豹 三、模仿動作練習-造飛機 四、模仿動作練習-花開花落 五、模仿動作練習-金雞獨立 六、雙人動作練習-坐姿支撐 七、雙人動作練習-站姿支撐	觀察評量 口頭行為 評量核量 度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並討論與團體的規則。	
第九週	單元三成長的喜悅活動1迎接青春	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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能認識青春期的生理變化。	一、迎接青春 二、男女大不同	觀察評量 口頭行為 評量核量 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。 【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第九週	單元六運動大集合活動2柔軟支撐	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。	一、認識柔軟支撐動作的練習策略 二、進行創作組合 三、進行展演分享。	觀察評量 口頭行為 評量核量 度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			保健的潛能。			3. 進行展演分享。				
第十週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春	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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1. 能認識青春期的生理變化。	一、夢遺現象 二、月經來了 三、示範衛生棉的使用及處理方法	觀察評量 口頭行為檢核量 度評量	【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 【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。	
第十週	單元六運動大集合 活動3 用身體作畫	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	一、進行兩人組合造型 二、進行多人組合造型 三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習 四、進行創作組合 五、進行展演分享 六、創作舞展演與分享。	觀察評量 口頭行為檢核量 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。	
第十一週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春	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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能用健康的態度面對青春。	一、展現自信健康面對	觀察評量 口頭行為檢核量 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。 【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。	
第十一週	單元六運動大集合 活動4 毬子樂	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能做出一踢一接的踢毬動作。 2. 能做出連續踢毬動作。	一、熱身活動 二、抬腿熱身動作 三、踢氣球練習 四、進行「踢氣球比賽」 五、進行「氣球不落地」遊戲 六、綜合活動 七、熱身活動 八、手接毬子練習 九、踢毬子練習 十、進行「一踢一接」遊戲 十一、課後練習說明與指導 十二、綜合活動	觀察評量 口頭行為檢核量 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	單元三成長的喜悅	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活	1a-II-2 了解促進健康	Db-II-3 身體自主權及其危	能學會建立友誼的方法。	一、男生女生做朋友 二、如何尊重異性	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】	

	活動2 男生 女生做朋友		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。	生活的方法。	害之防範與求助策略。			行為檢核 態度評量	<u>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</u>	
第十二週	單元七球兒 好好玩 活動1 傳停 大挑戰	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的攻防概念。	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。	一、熱身活動 二、腳內側傳、停球動作練習 三、雙人傳停球進階練習 四、熱身活動 五、腳背踢球、腳底停球動作練習 六、雙人傳停球進階練習 七、熱身活動 八、進行「指定達人」遊戲 九、進行「突破小高手」遊戲 十、綜合活動	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	單元三成長 的喜悅 活動2 男生 女生做朋友	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	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。	一、做身體的主人 二、自我保護有妙招	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 <u>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</u>	
第十三週	單元七球兒 好好玩 活動2 盤球 追追追	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的攻防概念。	1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。	一、熱身活動 二、直線盤球練習 三、轉向盤球練習 四、直線轉向練習 五、足下功夫大躍進計畫 六、綜合活動 七、熱身活動 八、進行「攻佔城堡」遊戲 九、進行「盤球闖關」遊戲 十、綜合活動	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	單元三成長 的喜悅 活動3 我的 未來不是夢	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	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	一、我的未來不是夢 二、突破性別框架	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	單元七球兒 好好玩 活動3 籃球 大突破	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的攻防概念。	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。	一、熱身活動 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 三、進行「雙手交換運球過人」練習 四、進行「運球急轉彎」練習 五、綜合活動 六、熱身活動 七、進行「運球翻身賽」遊戲 八、進行「運球闖關」遊戲 九、綜合活動	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 操作簡單項的急救項目。	
第十五週	單元三成長 的喜悅 活動3 我的	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別	1. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差	一、做自己好自在 二、小試身手	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	

	未來不是夢		透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	法。	者之良好互動。	異。 2. 不因性別阻礙自己的潛力發展。			常生活應該注意的安全。	
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	一、熱身活動 二、快速傳接動作 三、進行「快速傳球賽」遊戲 四、進行「四角傳接」遊戲 五、綜合活動 六、熱身活動 七、來回擊牆快傳擊牆練習 八、進行「限時快遞」遊戲 九、快速轉身後退練習 十、進行「躲避球小組賽」 十一、綜合活動 十二、熱身活動 十三、正式躲避球比賽規則說明 十四、進行正式躲避球比賽 十五、「遵守比賽規範」自評 十六、綜合活動	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。	
第十六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	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。	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的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。	一、介紹地震造成的災害 二、在室內地震發生時應變方法	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。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	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。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的攻防概念。	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽毛球特性。	一、熱身活動 二、羽球擲遠、低拋練習 三、進行「擲球進籃」遊戲 四、進行「飛彈發射」遊戲 五、綜合活動 六、活動熱身 七、握拍方式練習 八、進行「持球接力」遊戲 九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋 十、進行「向上拍擊」遊戲 十一、綜合活動 十二、熱身活動 十三、持球與拍擊 十四、向上連續拍擊 十五、進行「賓果遊戲」指導 十六、課後練習鼓勵與指導 十七、綜合活動	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	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	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。	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認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。	一、戶外地震發生時的應變方法 二、受困時的應變方法 三、地震過後的應變	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	單元八戲水安全停看聽活動1防溺常識說一說	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-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 能學習戲水安全注意事項。	一、介紹防溺十招 二、進行「防溺大連線」遊戲 三、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並遵守團體的規則。	
第十八週	單元四防災小小兵活動1天搖地動	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。	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的認識。	1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	一、防震措施 二、擬定家庭防震計畫 三、擬定家庭防災卡 四、準備緊急避難包	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	單元八戲水安全停看聽活動2救溺、自救一起來	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-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 救生器材的認識與使用。	一、救生器材介紹及操作 二、救溺五步 三、小小救生員 四、救溺來找碴 五、水中自救四招 六、認識水上安全標誌	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並遵守團體的規則。	
第十九週	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	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。	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的認識。	1. 認識颱風造成的災害。	一、認識颱風的災害 二、防颱措施	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並遵守團體的規則。	
第十九週	單元八戲水安全停看聽活動3水中勇士	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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。	一、熱身活動 二、進行蹬牆打水練習 三、蹬牆打水動作提醒 四、蹬牆潛水練習 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 六、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並遵守團體的規則。	
第二十週	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	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。	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的認識。	1. 認識颱風造成的災害。	一、颱風來臨時的緊急應變方法 二、風災過後的环境整潔 三、災害一點通	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	單元八戲水安全停看聽活動3水中勇士	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。	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. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。	一、熱身活動 二、進行「海豚跳」練習 三、海豚跳躍練習 四、綜合活動 五、熱身活動 六、自由式岸上划手動作分解練習 七、水中走動划手練習 八、水中漂浮划手練習 九、划手打水練習 十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 十一、進行「乘風破浪」遊戲 十二、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求，並遵守團體的規則。	