臺南市公立中西區永福國民小學 111 學年度第一學期\_四\_年級\_健康與體育\_\_領域學習課程(調整)計畫(■藝才班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學	期共(63)節
課程目標	1. 能覺察並倡導的侵劑等 4. 能覺察並自己到人們 5. 能影說 6. 能覺察 6. 能覺察 7. 能過 8. 能學 8. 能學 9. 了確 10. 能 11. 主動 12. 能做出 13. 能做出 13. 能 14. 能認 14. 能 14. 能 14. 能 15. 能 16. 能 16. 能 17. 能 18. 能 19. 可 19. 可 10. 能 10. 能 11. 主動 12. 能 13. 能 14. 能 14. 能 15. 能 16. 能 16. 能 16. 能 17. 能 18. 是 18. 是 19. 可 19.	所已菸界的體塑立能素身和基及可與酒線求健行定的中倒他本港的的並克法體基合作動就的分別法人動本意為證。害家墊體型動順如要人。 人上適、作利傳領險。	際互動中必須 童立 少須 立 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	線軌跡的動作探	<b>5</b> °	
該學習階段領域核心素	健體-E-A2 具備探索 健體-E-B3 具備運動 驗。 健體-E-C1 具備生活 健體-E-C2 具備同理位 健體-E-C3 具備理解與	身體活動與健康生活 身體活動與健康生活 與健康有關的創作和 中有關運動與健康的 也人感受,在體育活 也人感受,在體育活 與關心本土、國際體	的習慣,以促進身 時間題的思考素 可 的 其 的 基本素	,並透過體驗與 ,促進多元感官自 則斷能力,理解 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		與健康的問題。 運動與健康有關的美感體 養公民意識,關懷社會。 心健康。
	單元與活動名稱	節數 學習	<b>目標</b>	學習重	點表現代	王務 融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	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。	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、交通及户 外環境的潛在 危機與安全須 知。	觀察評量 口 行為檢修 整	【安機【戶室校識(為) 育 BE 2 安教 善戶學環或 所 2 多
8/30~9/3	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 能敏捷有效的完成跳 躍動作。 2. 學習立定跳遠的動 作。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現時期的數件技能。 3c-II-2 透光,探表,對學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	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。
第二週 9/4~9/10	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能分辩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。	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。	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 善用外 室外教學,認

			1. 活動中展現立定跳遠 的技巧。 2. 和他人合作練習完成	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	識生活環境 (自然或人 為)。 【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人際
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳 障礙物。	Id-II-1 作機習 2c-II-3 、	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	態度評量	關係。
第三週 9/11~9/17	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	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。	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和生活技能對健康維護的重要性。	家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須	觀察評量 口 行為檢 態度評量	【安E2 安 機 【戶 至 整 與 戶 至 教 , 戶 至 教 , 於 教 , 於 , 教 , , , , , , , , , , , ,

			1. 找到自己助跑起跳距	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	觀察評量	【品德教育】
			離與節奏。	體活動的動作技	能活動。	口頭評量	品 E3 溝通合
			2. 能努力練習以求進	能。	Ab-II-2 體適	行為檢核	作與和諧人際
			步。	2c-II-3 表現主	能自我檢測方	態度評量	關係。
			3. 完成墊上跳遠動作。	動參與、樂於嘗	法。		【安全教育】
			4. 能了解體適能對身體	試的學習態度。	Ga-II-1 跑、		安 E4 探討日
	貳、揪團來運動		的重要性。	2d-II-1 描述參	跳與行進間投		常生活應該注
	五. 跳躍精靈	2	5. 描述參與身體活動的	與身體活動的感	擲的遊戲。		意的安全。
	六. 健康體適能		感覺。	覺。			安 E6 了解自
			6. 了解參與休閒體能活	3c-II-1 表現聯			己的身體。
			動時,身體需具備的能	合性動作技能。			
			カ。	3c-II-2 透過身			
			7. 認識體適能檢測項	體活動,探索運			
			目。	動潛能與表現正			
				確的身體活動。			
			1. 能遵守戶外教學時的	1b-II-2 辨別生	Ba-II-1 居	觀察評量	【安全教育】
			參觀規定。	活情境中適用的	家、交通及戶	口頭評量	安 E2 了解危
			2. 能知道戶外教學場所	健康技能和生活	外環境的潛在	行為檢核	機與安全。
			可能潛藏的危險。	技能。	危機與安全須	態度評量	【戶外教育】
	壹、健康元氣站	1	3. 能知道遇到危機時的	2b-II-1 遵守健	知。		户 El 善用教
第四週	一. 戶外教學安全行	1	處理方式。	康的生活規範。			室外、戶外及
<b>第四週</b> 9/18~9/24			4. 能知道注意安全的重				校外教學,認
9/10~9/24			要性。				識生活環境
							(自然或人
							為)。
	貳、揪團來運動		1. 認識體適能檢測項	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	觀察評量	【安全教育】
	六.健康體適能	2	目。	體活動的動作技	能活動。	口頭評量	
	八. 烶. 短. 短			能。			

			2. 透過簡單暖身活動,	1d-II-2 描述自	Ab-II-2 體適	行為檢核	安 E4 探討日
			伸展身體。	己或他人動作技	能自我檢測方	態度評量	常生活應該注
			3. 會了解自己及同學動	能的正確性。	法。		意的安全。
			作技能的正確性。	2d-II-1 描述參			安 E6 了解自
			4. 學習如何透過球來協	與身體活動的感			己的身體。
			助身體伸展活動。	覺。			
				3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			
			1. 能認識簡易急救包的	1b-II-1 認識健	Ba-II-1 居	觀察評量	【安全教育】
			內容物及功能	康技能和生活技	家、交通及戶	口頭評量	安 E2 了解危
			2. 能將戶外教學所學的	能對健康維護的	外環境的潛在	行為檢核	機與安全。
			知識應用在生活中。	重要性。	危機與安全須	態度評量	【戶外教育】
	壹、健康元氣站	1	3. 能知道小傷口的正確	3a-II-1 演練基	知。		户 E1 善用教
	一. 戶外教學安全行	1	處理方法並演練。	本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙		室外、戶外及
				4a-II-2 展現促	傷、出血、扭		校外教學,認
				進健康的行為。	傷的急救處理		識生活環境
<b>勞工</b> 沺					方法。		(自然或人
第五週 9/25~10/1							為)。
9/23~10/1			1. 透過遊戲完成身體伸	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	觀察評量	【安全教育】
			展活動。	體活動的動作技	能活動。	口頭評量	安 E4 探討日
			2. 能學習並表現出指定	能。	Ab-II-2 體適	行為檢核	常生活應該注
	<b>主、拟</b> 圃 办 <b></b>		動作。	1d-II-2 描述自	能自我檢測方	態度評量	意的安全。
	貳、揪團來運動	2	3. 專注觀賞他人的動作	己或他人動作技	法。		安 E6 了解自
	六. 健康體適能		表現。	能的正確性。			己的身體。
			4. 能完成測試身體肌耐	2d-II-1 描述參			
			力動作。	與身體活動的感			
				覺。			

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第六週 10/2~10/8	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	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。	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。	觀察評量一行為檢評量	【人活不規到驗何管【品人人格 T 不理和害並求。 德日 E 2 自 集經道助 育尊愛 自
10/2~10/8	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	2	1. 能說出自己參與活動 總習的是高體適能的 2. 能計畫。 3. 能認真參與活動。 4. 能了方法和身體活動,能認其參與練習, 5. 能認其參與練習, 5. 他人 作。	Ic-II-1 認識身 體能。 2c-II-2 表別 進團的 五人 2c-II-3 表別 2c-II-3 表別 2d-II-1 表別 2d-II-1 體活 與別 2d-II-1 體別 與別 2d-II-1 體別 與別 2d-II-1 體別 別 2d-II-1 是別 別 別 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	法。 Ib-II-1 音樂	觀察評量口行為檢手量	【安全教育】 安E4 探應全 等是的是 等的是 。 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的

			6. 能確實利用身體各部	3c-II-1 表現聯			
			位做出模仿及自行創作	合性動作技能。			
			的肢體動作表現。	4c-II-1 了解影			
			7. 能表現出聯合性、協	響運動參與的因			
			調性的動作技能。	素,選擇提高體			
			8. 能確實完成空間元素	適能的運動計畫			
			中身體造型、大小、高	與資源。			
			低水平及路線軌跡的動	4c-II-2 了解個			
			作探索與創作。	人體適能與基本			
				運動能力表現。			
			1. 能認識酒精對健康的	2a-II-2 注意健	Bb-II-2 吸	觀察評量	【人權教育】
			危害。	康問題所帶來的	菸、喝酒、嚼	口頭評量	人 E7 認識生
			2. 能認識酒精對行為的	威脅感與嚴重	檳榔對健康的	行為檢核	活中不公平、
			影響。	性。	危害與拒絕技	態度評量	不合理、違反
					巧。		規則和健康受
	ナ ルホこだい						到傷害等經
	壹、健康元氣站	1					驗,並知道如
	二. 遠離菸酒檳						何尋求救助的
第七週							管道。
10/9~10/15							【品德教育】
							品 E2 自尊尊
							人與自愛愛
							人。
			1. 能了解並說出身體活	1c-II-1 認識身	Ib-II-1 音樂	觀察評量	【品德教育】
	<b>北田土安公</b>		動的方法和運用。	體活動的動作技	律動與模仿性	口頭評量	品 E3 溝通合
	貳、揪團來運動 1. 無 b — d	2	2. 能認真參與練習,並	能。	創作舞蹈。	行為檢核	作與和諧人際
	七. 舞力四射		和他人一同創作舞蹈動			態度評量	關係。
			作。				
			1	1	1	I.	

			3. 能確實利用身體各部	1d-II-2 描述自			
			位做出模仿及自行創作	己或他人動作技			
			的肢體動作表現。	能的正確性。			
			4. 能表現出聯合性、協	2c-II-2 表現增			
			調性的動作技能。	進團隊合作、友			
			5. 能確實完成空間元素	善的互動行為。			
			中身體造型、大小、高	2c-II-3 表現主			
			低水平及路線軌跡的動	動參與、樂於嘗			
			作探索與創作。	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。			
			◆能認識菸對健康的危	2a-II-2 注意健	Bb-II-2 吸	觀察評量	【人權教育】
			害。	康問題所帶來的	菸、喝酒、嚼	口頭評量	人 E7 認識生
				威脅感與嚴重	檳榔對健康的	行為檢核	活中不公平、
				性。	危害與拒絕技	態度評量	不合理、違反
					巧。		規則和健康受
<b>炒、</b>	生 油床二层儿				Bb-II-3 無菸		到傷害等經
第八週	壹、健康元氣站	1			家庭與校園的		驗,並知道如
10/16~10/22	二. 遠離菸酒檳				健康信念。		何尋求救助的
							管道。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊
							人與自愛愛
							人。

			1. 能了解並說出肢體活	1c-II-1 認識身	Ib-II-1 音樂	觀察評量	【品德教育】
			動的方法和運用。	體活動的動作技	律動與模仿性	口頭評量	品 E3 溝通合
			2. 能認真參與練習,並	能。	創作舞蹈。	行為檢核	作與和諧人際
			與他人友善互動、合作	2c-II-2 表現增		態度評量	關係。
			完成任務表現。	進團隊合作、友			
			3. 能確實利用身體各部	善的互動行為。			
	貳、揪團來運動	2	位做出模仿及自行創作	2c-II-3 表現主			
	七. 舞力四射	2	的肢體動作表現。	動參與、樂於當			
			4. 能表現出聯合性、協	試的學習態度。			
			調性的動作技能。	2d-II-1 描述參			
			5. 能確實完成空間元素	與身體活動的感			
			中身體造型、大小、高	覺。			
			低水平及路線軌跡的動	3c-II-1 表現聯			
			作探索與創作。	合性動作技能。			
			1. 能覺察生活周遭菸害	2a-II-2 注意健	Bb-II-2 吸	觀察評量	【人權教育】
			的環境。	康問題所帶來的	菸、喝酒、嚼	口頭評量	人 E7 認識生
			2. 能了解倡導無菸環境	威脅感與嚴重	檳榔對健康的	行為檢核	活中不公平、
			的重要性。	性。	危害與拒絕技	態度評量	不合理、違反
			3. 能認識室內、室外全		巧。		規則和健康受
第九週	壹、健康元氣站		面禁菸的場所。		Bb-II-3 無菸		到傷害等經
10/23~10/29	二. 遠離菸酒檳	1			家庭與校園的		驗,並知道如
10/23~10/29	一. 逐離於四值				健康信念。		何尋求救助的
							管道。
							【品德教育】
							品 E2 自尊尊
							人與自愛愛
							人。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			1. 能意識辨別身體重要	1c-II-2 認識身	Bd-II-2 技擊	觀察評量	無
			器官部位防護的概念。	體活動的傷害和		口頭評量	
			2. 能主動參與身體活動	防護概念		行為檢核	
			防護的概念。	1d-II-1 認識動		態度評量	
			3. 能主動參與身體防護	作技能概念與動		المركز ال	
			的動作練習。	作練習的策略。			
			4. 能表現出聯合性完成	2c-II-3 表現主			
			立姿前撲護身倒法動	動參與、樂於嘗			
	貳、揪團來運動		作。	試的學習態度。			
	八. 我是小勇士	2		2d-II-1 描述參			
	7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			與身體活動的感			
				學。			
				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。			
			1. 能演練拒絕菸、酒、	1b-II-2 辨別生	Bb-II-2 吸	觀察評量	【人權教育】
			檳榔的方式。	活情境中適用的		口頭評量	人E7 認識生
			2. 能落實並倡導拒絕	健康技能和生活		行為檢核	活中不公平、
			菸、酒、檳榔的行為。	技能。	危害與拒絕技	態度評量	不合理、違反
第十週	壹、健康元氣站		3. 能知道戒除菸、酒、	2a-II-1 覺察健		心及可重	規則和健康受
		1	檳榔帶來的好處。	康受到個人、家			到傷害等經
10/30-11/3	10/30~11/5 二. 遠離菸酒檳		4. 能遵守拒絕菸、酒、	庭、學校等因素			驗,並知道如
			檳榔的規範。	之影響。	健康信念。		何尋求救助的
			5. 能覺察菸、酒、檳榔	<del>2b-II-1</del> 遵守健			管道。
			對自己與他人的危害。	康的生活規範。			【品德教育】
			为自己 <del>然</del> 他人的心音。	冰叫工伯观牠。			【四心织月】

				3b-II-2 能於引			品 E2 自尊尊
				導下,表現基本			人與自愛愛
				的人際溝通互動			人。
				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。			
			1. 能意識辨別身體重要	1c-II-2 認識身	Bd-II-2 技擊	觀察評量	無
			部位防護的概念。	體活動的傷害和	基本動作。	口頭評量	
			2. 能主動參與身體防護	防護概念		行為檢核	
			的翻滾動作練習。	ld-II-l 認識動		態度評量	
			3. 能表現出聯合性動	作技能概念與動			
			作,完成護身迴旋倒法	作練習的策略。			
	貳、揪團來運動		動作。	2c-II-3 表現主			
	八. 我是小勇士	2		動參與、樂於嘗			
	7. 我及小为工			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。			
			1. 能藉由情境了解身體	2a-II-1 覺察健	Db-II-3 身體	觀察評量	【性別平等教
第十一週	壹、健康元氣站	1	界線的定義。	康受到個人、家	自主權及其危	口頭評量	育】
11/6~11/12	三. 嗶嗶!別越界	1		庭、學校等因素	害之防範與求	行為檢核	性 E4 認識
				之影響。	助策略。	態度評量	身體界限與尊

·						
		2. 能認識自己的身體界				重他人的身體
		線,並知道在人際互動				自主權。
		中必須遵守身體界線。				【生命教育】
						生 E2 理解
						人的身體與心
						理面向。
		1. 能意識辨別身體重要	1c-II-1 認識身	Bd-II-2 技擊	觀察評量	【品德教育】
		部位防護的概念。	體活動的動作技	基本動作。	口頭評量	品 E3 溝通合
		2. 能主動參與身體防護	能。	Ha-II-1 網/	行為檢核	作與和諧人際
		的翻滾動作練習。	1c-II-2 認識身	牆性球類運動	態度評量	關係。
		3. 能表現出聯合性動	體活動的傷害和	相關的拋接		
		作,完成護身迴旋倒法	防護概念	球、持拍控		
		動作。	1d-II-1 認識動	球、擊球及拍		
十 以田 -	t 1/2 4.	4. 完成單手連續擊球。	作技能概念與動	擊球、傳接球		
貳、揪團5		5. 能完成雙手控球的動	作練習的策略。	之時間、空間		
八. 我是小		作。	2c-II-3 表現主	及人與人、人		
九. 排球小	·士		動參與、樂於嘗	與球關係攻防		
			試的學習態度。	概念。		
			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。			
		1. 能知道身體界線被越	2a-II-1 覺察健	Db-II-3 身體	觀察評量	【性別平等教
第十二週 壹、健康方	元氣站 1	界時,身體可能產生的	康受到個人、家	自主權及其危	口頭評量	育 】
11/13~11/19 三. 嗶嗶!	別越界	反應。	庭、學校等因素	害之防範與求	行為檢核	性 E4 認識身
			之影響。	助策略。	態度評量	體界限與尊重

			2. 能清楚、適當的表達	3a-II-1 演練基	Fa-II-2 與家		他人的身體自
			自己的身體界線。	本的健康技能。	人及朋友良好		主權。
					溝通與相處的		【生命教育】
					技巧。		生 E2 理解
							人的身體與心
							理面向。
			1. 正確完成低手接擊球	1d-II-1 認識動	Ha-II-1 網/	觀察評量	【品德教育】
			的動作。	作技能概念與動	牆性球類運動	口頭評量	品 E3 溝通合
			2. 能運用低手動作完成	作練習的策略。	相關的拋接	行為檢核	作與和諧人際
			擊反彈球。	3c-II-1 表現聯	球、持拍控	態度評量	關係。
	貳、揪團來運動	2	3. 能運用低手動作完成	合性動作技能。	球、擊球及拍		
	九. 排球小子		對牆擊球。	3c-II-2 透過身	擊球、傳接球		
				體活動,探索運	之時間、空間		
				動潛能與表現正	及人與人、人		
				確的身體活動。	與球關係攻防		
					概念。		
			1. 能知道受到侵犯時的	1b-II-2 辨別生	Db-II-3 身體	觀察評量	【性別平等教
			求助方法。	活情境中適用的	自主權及其危	口頭評量	育】
			2. 能透過演練,做出拒	健康技能和生活	害之防範與求	行為檢核	性 E4 認識身
			絕侵犯身體的行為。	技能。	助策略。	態度評量	體界限與尊重
第十三週	壹、健康元氣站	1	3. 能知道與同學溝通互	2a-II-1 覺察健	Fa-II-2 與家		他人的身體自
11/20~11/26	三. 嗶嗶!別越界	1	動時的技巧。	康受到個人、家	人及朋友良好		主權。
			4. 能與同學良好的溝	庭、學校等因素	溝通與相處的		【生命教育】
			通、互動。	之影響。	技巧。		生 E2 理解人
				3a-II-1 演練基			的身體與心理
				本的健康技能。			面向。

			1. 能自拋自接低手擊球	2c-II-3 表現主	Ha-II-1 網/	觀察評量	【品德教育】
			動作。	動參與、樂於嘗	牆性球類運動	口頭評量	品 E3 溝通合
			2. 和同學合作完成你拋	試的學習態度。	相關的拋接	行為檢核	作與和諧人際
			我接低手擊球動作。	3c-II-1 表現聯	球、持拍控	態度評量	關係。
	貳、揪團來運動	2	3. 和同學合作完成移位	合性動作技能。	球、擊球及拍		
	九. 排球小子	<u></u>	擊球。	3d-II-1 運用動	擊球、傳接球		
			4. 和他人合作進行排球	作技能的練習策	之時間、空間		
			遊戲。	略。	及人與人、人		
			5. 比賽中展現相關排球		與球關係攻防		
			技巧。		概念。		
			1. 能知道性別刻板印象	1b-II-2 辨別生	Db-II-2 性別	觀察評量	【性別平等教
	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶!別越界	1	有哪些例子。	活情境中適用的	角色刻板現象	口頭評量	育】
			2. 能知道每個人都有權	健康技能和生活	並與不同性別	行為檢核	性 E4 認識身
			利選擇自己喜歡的事	技能。	者之良好互	態度評量	體界限與尊重
			情。		動。		他人的身體自
			3. 能知道自己的特質。		Fa-II-2 與家		主權。
					人及朋友良好		【生命教育】
					溝通與相處的		生 E2 理解人
第十四週					技巧。		的身體與心理
11/27~12/3							面向。
			1. 能描述自己或同學動	1d-II-2 描述自	Hd-II-1 守備/	觀察評量	無
			作技能的正確性。	己或他人動作技	跑分性球類運	口頭評量	
			2. 能做出樂樂棒球的基	能的正確性。	動相關的拋接	行為檢核	
	貳、揪團來運動	2	本動作,如傳接球、打	2c-II-2 表現增	球、傳接球、	態度評量	
	十. 歡樂棒球	2	擊及跑壘等動作,並應	進團隊合作、友	擊球、踢球、		
			用	善的互動行為。	跑動踩壘之時		
			於比賽中。		間、空間及人		
					與人、人與球		

			3. 能做出接平飛球、滾		關係攻防概		
			地球、高飛球的動作。		念。		
			1. 能知道尊重個人特	la-II-2 了解促	Db-II-3 身體	觀察評量	【性別平等教
			質,可以破除性別刻板	進健康生活的方	自主權及其危	口頭評量	育】
			印象。	法。	害之防範與求	行為檢核	性 E4 認識身
			2. 能透過遊戲,分辨人	1b-II-2 辨別生	助策略。	態度評量	體界限與尊重
	壹、健康元氣站	1	際互動時的正確方法。	活情境中適用的	Fa-II-2 與家		他人的身體自
	三. 嗶嗶!別越界	1		健康技能和生活	人及朋友良好		主權。
				技能。	溝通與相處的		【生命教育】
				4b-II-1 清楚說	技巧。		生 E2 理解人
				明個人對促進健			的身體與心理
				康的立場。			面向。
			1. 能做出樂樂棒球的基	1d-II-2 描述自	Hd-II-1 守備/	觀察評量	無
な 1 - 7 39			本動作,如傳接球、打	己或他人動作技	跑分性球類運	口頭評量	
第十五週			擊及跑壘等動作,並應	能的正確性。	動相關的拋接	行為檢核	
12/4~12/10			用於比賽中。	2c-II-2 表現增	球、傳接球、	態度評量	
			2. 能努力練習並與他人	進團隊合作、友	擊球、踢球、		
			合作,討論戰術、分配	善的互動行為。	跑動踩壘之時		
	de la matamata		任務,學會溝通與合作	3d-II-2 運用遊	間、空間及人		
	貳、揪團來運動	2	等生活技巧。	戲的合作和競爭	與人、人與球		
	十. 歡樂棒球		3. 能做出樂樂棒球的基	策略。	關係攻防概		
			本動作,如傳接球、打		念。		
			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				

	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	人、球、空間三者的關 係。 1. 能認識無包裝、的選 度包裝的過度 義。 2. 能覺察過度包裝可 達生的資源 境的影響。	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。	觀察評量 口	【環類對生擊環能用汙竭 育知型物衝 覺活生的 過致資與 過 發 過 過 發 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過
第十六週12/11~12/17	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	2	1.能利用課餘時間邀請 同學運動。 2.了數一次 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Ic-II-1 體能 2c-II-3 學學 1d-II-3 、習 2d-II-3 、 習 2d-II-3 一	基本動作。 Cb-II-4 社區 運動活動空間	觀知時為語學一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	無

			1. 能認識塑化劑進入人	2a-II-1 覺察健	Eb-II-1 健康	觀察評量	【環境教育】
			體的途徑。	康受到個人、家	安全消費的訊	口頭評量	環 E5 覺知人
			2. 能覺察塑化劑對身體	庭、學校等因素		行為檢核	類的生活型態
			健康的危害。	之影響。		態度評量	對其他生物與
			3. 能認識減少塑化劑進	2a-II-2 注意健			生態系的衝
			入人體的方法,並採取	康問題所帶來的			擊。
	壹、健康元氣站	1	行動。	威脅感與嚴重			環 E15 覺知
	四. 我愛地球			性。			能資源過度利
				2b-II-2 願意改			用會導致環境
				善個人的健康習			汙染與資源耗
<b>然 1 ,</b> 1 四				慣。			竭的問題。
第十七週				4a-II-2 展現促			
12/18~12/24	~12/24			進健康的行為。			
			1. 能在活動中知道武術	1c-II-1 認識身	Bd-II-1 武術	觀察評量	無
			基本樁步連續動作要	體活動的動作技	基本動作。	口頭評量	
			領。	能。		行為檢核	
			2. 能靈活操作身體,認	2c-II-3 表現主		態度評量	
	貳、揪團來運動	2	真做出各種武術動作。	動參與、樂於嘗			
	十一. 功夫小子養成班		3. 能知道動作要領並有	試的學習態度。			
			方法的練習動作。	3d-II-1 運用動			
			4. 認真做出各種武術動	作技能的練習策			
			作,並和他人一同合作	略。			
			完成遊戲。				
			1. 能認識生活中的塑膠	2a-II-1 覺察健	Ca-II-2 環境	觀察評量	【環境教育】
第十八週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	製品。	康受到個人、家	汙染對健康的	口頭評量	環 E5 覺知人
12/25~12/31		1	2. 能認識塑膠垃圾對環	庭、學校等因素	影響。	行為檢核	類的生活型態
			境造成的影響。	之影響。		態度評量	對其他生物與

				2a-II-2 注意健	Eb-II-1 健康		生態系的衝
				康問題所帶來的	安全消費的訊		擊。
				威脅感與嚴重	息與方法。		環 E15 覺知
				性。			能資源過度利
							用會導致環境
							汙染與資源耗
							竭的問題。
			1. 能專注學習並主動嘗	2c-II-3 表現主	Bd-II-1 武術	觀察評量	無
			試克服困難完成武術動	動參與、樂於嘗	基本動作。	口頭評量	
			作。	試的學習態度。		行為檢核	
			2. 能應用身體方面的協	3c-II-1 表現聯		態度評量	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2	調能力,順暢的完成武	合性動作技能。			
	十一. 切大小丁食成斑 		術連續動作。	4d-II-1 培養規			
			3. 能規律運動並分享運	律運動的習慣並			
			動心得。	分享身體活動的			
				益處。			
			1. 能認識不同的減塑妙	2a-II-2 注意健	Ca-II-2 環境	觀察評量	【環境教育】
			招。	康問題所帶來的	汙染對健康的	口頭評量	環 E5 覺知人
			2. 能在生活中實踐減塑	威脅感與嚴重	影響。	行為檢核	類的生活型態
			行為。	性。	Eb-II-1 健康	態度評量	對其他生物與
第十九週	   壹、健康元氣站		3. 能向家人推廣實踐減	3b-II-3 運用基	安全消費的訊		生態系的衝
1/1~1/7		1	塑行為的立場。	本的生活技能,	息與方法。		擊。
1/1~1//	~1/7 四. 我愛地球		4. 能設計愛地球的標語	因應不同的生活			環 E15 覺知
			並繪製圖案。	情境。			能資源過度利
							用會導致環境
							汙染與資源耗
							竭的問題。

	<u></u>						
			1. 能認識扯鈴的淵源以	ld-II-1 認識動	Ic-II-1 民俗	觀察評量	無
			及發展,並欣賞扯鈴表	作技能概念與動	運動基本動作	口頭評量	
			演藝術。	作練習的策略。	與串接。	行為檢核	
	<b>貳、揪團來運動</b>		2. 能主動參與各項練習	2c-II-3 表現主		態度評量	
	十二.旋轉之美	2	及遊戲,表現積極的學	動參與、樂於嘗			
	1 一. <u></u>		習態度。	試的學習態度。			
			3. 能做出各項扯鈴動	3c-II-1 表現聯			
			作,並應用於展演活動	合性動作技能。			
			中。				
			1. 能覺察環境汙染對健	2a-II-1 覺察健	Ca-II-2 環境	觀察評量	【環境教育】
			康的影響。	康受到個人、家	汙染對健康的	口頭評量	環 E5 覺知人
			2. 能針對生活中的環境	庭、學校等因素	影響。	行為檢核	類的生活型態
	壹、健康元氣站		<b>汙染擬定解決方法。</b>	之影響。	Eb-II-1 健康	態度評量	對其他生物與
			3. 能記錄自己用餐的環	2a-II-2 注意健	安全消費的訊		生態系的衝
			保行為及完成愛地球宣	康問題所帶來的	息與方法。		擊。
		1	吉。	威脅感與嚴重			環 E15 覺知
				性。			能資源過度利
第二十週	四. 我愛地球	1		2b-II-2 願意改			用會導致環境
1/8~1/14				善個人的健康習			汙染與資源耗
1/6~1/14				慣。			竭的問題。
				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。			
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美		1. 能主動參與各項扯鈴	3c-II-1 表現聯	Ic-II-1 民俗	觀察評量	無
		2	練習,並表現出積極的	合性動作技能。	運動基本動作	口頭評量	
	一、		學習態度。		與串接。		

	2. 能做出各項扯鈴動	3d-II-1 運用動	行為檢核	
	作,並應用於展演活動	作技能的練習策	態度評量	
	中。	略。		
	3. 能分組進行一小段展	4c-II-2 了解個		
	演,發揮創意編排表演	人體適能與基本		
	的能力。	運動能力表現。		
	4. 能知道提升體適能的			
	方法及益處。			
第二十一週 1/20 休業式				

1/15~1/20

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公立中西區永福國民小學 111 學年度第二學期 四 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■藝才班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級	四年級	教學節數	每週(3	)節,本學期共(	
72/17/1/2/73	17 //2	(班級/組別)		77 11 3X	7~(0	\n . 4-4-341.X(	00 / μ <sub>1</sub> ·
	1. 能了解颱風來臨時	的減災整備方法。					
	2. 能演練並熟悉地震	來臨時的避難步驟	0				
	3. 能知道男、女生殖	器官的基本功能與	差異。				
	4. 能自我檢視身體的	成長及身體清潔情況	形。				
	5. 能藉由日常的購物	行為,分辨需要、?	想要和必要的概念	•			
	6. 能於生活中落實「	安全、健康、營養	、衛生」消費的行	一為。			
	7. 能了解自己的特質	,並持續發展。					
課程目標	8. 能做出飛盤丟擲及	接住動作,並利用達	遊戲訓練身體反應	•			
<b></b>	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	包表情。			
	10. 能運用足球基本技	巧表現於活動之中	0				
	11. 能理解動作內容,	並順暢的完成相關	跳高動作。				
	12. 能了解拳、掌手勢	·動作及應用。					
	13. 能學會羽球運動的	技巧及比賽規則,」	以精進羽球技能。				
	14. 認識可以讓身體具	.備防備姿態的技能	,應對危險狀況時	,保護身體重	要部位。		
	15. 能辨別戲水時的危	.險情境,並學會水·	中活動的安全技能	<u> </u>			
	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	 为潛能。
	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	<b>Y實踐,處理日常生</b>	:活中運動與健康的	的問題。
	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	5情境。	
該學習階段	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	頁媒體刊載、報導有	<b>下關體育與健康內容</b>	<b>写的意義與影響。</b>
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動	與健康有關的感知和	欣賞的基本素養	<b>,促進多元感官</b>	的發展,在生活環	境中培養運動與健	建康有關的美感體
(人)	驗。						
	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	P並遵守相關的道德	<b>喜規範,培養公民意</b>	<b>意識,關懷社會。</b>
	健體-E-C2 具備同理	也人感受,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,促出	<b>建身心健康。</b>

			課程架	構脈絡			
				學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取 颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測 圖資訊。	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、防寒、防震、防寒、防寒、防寒、防寒、防寒、防寒。避难,以避难,以避难,以避难,以不知。	觀察評量 口	【安全安常意【防害当 全了。探歷全教所是 好好。 是在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在
第一週 2/13~2/18	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤運動種類 5. 能可解形型 在性 4. 能可用飛盤做出出 5. 能工手握做出出人工, 5. 能工手, 6. 能工, 6. 能工, 6. 接接 4. 未接 6. 未接 4. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未接 6. 未去 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。 6. 。	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。	觀察評量口行態度評量核	【人包並他人童的【育涯好能人E5個重的 E 對需生

1							
			1. 能了解颱風來臨時的	2b-II-1 遵守健	Ba-II-3 防	觀察評量	【安全教育】
			減災整備方法。	康的生活規範。	火、防震、防	口頭評量	安E1 了解安
			2. 能認識防颱物資的用	3b-II-3 運用基	颱措施及逃生	行為檢核	全教育。
			途。	本的生活技能,	避難基本技	態度評量	安 E4 探討日
	壹、健康新世界	1	3. 能了解颱風天前往危	因應不同的生活	巧。		常生活應該注
	一. 風搖地動	1	險場域的風險。	情境。			意的安全。
							【防災教育】
							防 E5 不同災
							害發生時的適
							當避難行為。
第二週			1. 能運用飛盤做出指定	1c-II-1 認識身	Ce-II-1 其他	觀察評量	【人權教育】
カー型 2/19~2/25			動作。	體活動的動作技	休閒運動基本	口頭評量	人 E5 欣賞、
2/19~2/23			2. 能了解如何利用正手	能。	技能。	行為檢核	包容個別差異
			握及反手握投擲飛盤。	2c-II-3 表現主		態度評量	並尊重自己與
			3. 能認真參與活動。	動參與、樂於嘗			他人的權利。
	貳、運動我最行		4. 能依據遊戲規則完成	試的學習態度。			人 E8 了解兒
	五、飛盤真好玩	2	遊戲動作。	3d-II-1 運用動			童對遊戲權利
	五、派盈兵以功		5. 能表現主動參與活	作技能的練習策			的需求。
			動。	略。			【生涯規劃教
							育】
							涯 E7 培養良
							好的人際互動
							能力。
			◆能認識地震災害的種	2a-II-2 注意健	Ba-II-3 防	觀察評量	【安全教育】
第三週	壹、健康新世界		類及嚴重性。	康問題所帶來的	火、防震、防	口頭評量	安E1 了解安
2/26~3/4	一. 風搖地動	1		威脅感與嚴重	颱措施及逃生	行為檢核	全教育。
2/20/3/4	・ /本(7百 / ビ シ/)			性。	避難基本技	態度評量	
					巧。		

						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。
		1. 能學習並表現出指定	2c-II-3 表現主	Ce-II-1 其他	觀察評量	【人權教育】
		動作。	動參與、樂於嘗	休閒運動基本	口頭評量	人 E5 欣賞、
		2. 專注觀賞他人的動作	試的學習態度。	技能。	行為檢核	包容個別差異
		表現。	3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂	態度評量	並尊重自己與
		3. 能完成飛盤接力賽。	合性動作技能。	律動與模仿性		他人的權利。
		4. 了解影響運動參與的	3c-II-2 透過身	創作舞蹈。		人 E8 了解兒
		因素。	體活動,探索運			童對遊戲權利
		5. 會自己選擇適當的休	動潛能與表現正			的需求。
		閒運動。	確的身體活動。			【生涯規劃教
貳、運動我最行		6. 能認識具國家特色民	3d-II-1 運用動			育】
五、飛盤真好玩	2	俗的土風舞,並學習著	作技能的練習策			涯 E7 培養良
六、歡樂土風舞		用身體語言與人互動。	略。			好的人際互動
		7. 能描述音樂律動性,	4c-II-1 了解影			能力。
		認識模仿創作的技能概	響運動參與的因			
		念及練習的策略。	素,選擇提高體			
		8. 能主動參與,並樂於	適能的運動計畫			
		嘗試創作舞蹈四、善盡	與資源。			
		觀賞者的責任與角色,	4d-II-1 培養規			
		能與他人進行回饋。	律運動的習慣並			
			分享身體活動的			
			益處。			

			1. 能演練並熟悉地震來	1b-II-2 辨別生	Ba-II-3 防	觀察評量	【安全教育】
			臨時的避難步驟。	活情境中適用的	火、防震、防	口頭評量	安E1 了解安
			2. 能在不同的場域中操	健康技能和生活	颱措施及逃生	行為檢核	全教育。
			作防震避難動作。	技能。	避難基本技	態度評量	安 E4 探討日
	壹、健康新世界	1		3a-II-1 演練基	巧。		常生活應該注
	一. 風搖地動	1		本的健康技能。			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			1. 能認識具國家特色民	1d-II-1 認識動	Ib-II-2 土風	觀察評量	無
3/5~3/11			俗的土風舞。	作技能概念與動	舞遊戲。	口頭評量	
			2. 能認真參與練習,並	作練習的策略。		行為檢核	
			和他人友善互動,學習	2d-II-2 表現觀		態度評量	
			土風舞動作。	賞者的角色和責			
	貳、運動我最行	2	3. 能確實利用身體各部	任。			
	六、歡樂土風舞	<i>L</i>	位做出流暢性的土風舞	3c-II-2 透過身			
			動作及肢體表情。	體活動,探索運			
			4. 透過土風舞遊戲,能	動潛能與表現正			
			彼此探索同儕的動作元	確的身體活動。			
			素,展現最適宜的動作				
			表現。				
			1. 能了解獲取地震預警	3b-II-3 運用基	Ba-II-3 防	觀察評量	【安全教育】
			訊息的方法。	本的生活技能,	火、防震、防	口頭評量	安El 了解安
第五週	壹、健康新世界	1	2. 能認識緊急避難包的	因應不同的生活	颱措施及逃生	行為檢核	全教育。
3/12~3/18	一. 風搖地動	1	內容及功能。	情境。	避難基本技	態度評量	安 E4 探討日
			3. 能了解居家防災整備	4a-II-2 展現促	巧。		常生活應該注
			的注意事項。	進健康的行為。			意的安全。

	-						
			4. 能與家人共同討論並				【防災教育】
			進行防颱、防震準備。				防 E5 不同災
			5. 明白地震避難掩護動				害發生時的適
			作對自己健康的重要				當避難行為。
			性。				
			1. 能認識具國家特色民	1d-II-1 認識動	Ib-II-2 土風	觀察評量	無
			俗的土風舞。	作技能概念與動	舞遊戲。	口頭評量	
			2. 能認真參與練習,並	作練習的策略。		行為檢核	
			和他人友善互動,學習	2c-II-2 表現增		態度評量	
			土風舞動作。	進團隊合作、友			
			3. 能確實利用身體各部	善的互動行為。			
			位做出流暢性的土風舞	2c-II-3 表現主			
			動作及肢體表情。	動參與、樂於當			
	貳、運動我最行	2	4. 透過土風舞遊戲,能	試的學習態度。			
	六、歡樂土風舞		彼此探索同儕的動作元	2d-II-2 表現觀			
			素,展現最適宜的動作	賞者的角色和責			
			表現。	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。			
			1. 能經由身體狀況的改	1a-II-1 認識身	Aa-II-1 生長	觀察評量	【性別平等教
第六週	· · 壹、健康新世界		變,體認人體成長的事	心健康基本概念	發育的意義與	口頭評量	育】
3/19~3/25	二. 逗陣來長大	1	實。	與意義。	成長個別差	行為檢核	性 E2 覺知身
3/17~3/23	一、老什不认人				異。	態度評量	體意象對身心
							的影響。

			2. 能了解穿內衣、褲的				【生命教育】
			必要性及內衣的選擇方				生 E2 理解人
			式。				的身體與心理
							面向。
			1. 能確實利用身體各部	1c-II-1 認識身	Hb-II-1 陣地	觀察評量	無
			位做出流暢性的土風舞	體活動的動作技	攻守性球類運	口頭評量	
			動作及肢體表情。	能。	動相關的拍	行為檢核	
			2. 透過土風舞遊戲,能	2c-II-2 表現增	球、拋接球、	態度評量	
			彼此探索同儕的動作元	進團隊合作、友	傳接球、擲球		
	貳、運動我最行		素,展現最適宜的動作	善的互動行為。	及踢球、帶		
	六、歡樂土風舞	2	表現。	2c-II-3 表現主	球、追逐球、		
	七、活力足球		3. 能於活動中展現出足	動參與、樂於嘗	停球之時間、		
			球相關動作。	試的學習態度。	空間及人與		
				3c-II-1 表現聯	人、人與球關		
				合性動作技能。	係攻防概念。		
					Ib-II-2 土風		
					舞遊戲。		
			1. 能經由身體狀況的改	1a-II-1 認識身	Aa-II-1 生長	觀察評量	【性別平等教
			變,體認人體成長的事	心健康基本概念	發育的意義與	口頭評量	育】
			實。	與意義。	成長個別差	行為檢核	性 E2 覺知身
	壹、健康新世界		2. 能知道每個人的發育		異。	態度評量	體意象對身心
第七週	二. 逗陣來長大	1	速度及進入青春期的時				的影響。
3/26~4/1	一. 逗件术长人		間不同。				【生命教育】
3/20~4/1							生 E2 理解人
							的身體與心理
							面向。
	貳、運動我最行	2	1. 能展現盤球繞物的技	3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 陣地	觀察評量	無
	七、活力足球		巧。	合性動作技能。	攻守性球類運	口頭評量	

3, 3, 7, ABINA							
			2. 能有節奏的完成盤球	3c-II-2 透過身	動相關的拍	行為檢核	
			活動。	體活動,探索運	球、拋接球、	態度評量	
			3. 會和他人合作練習踢	動潛能與表現正	傳接球、擲球		
			傳球動作。	確的身體活動。	及踢球、帶		
			4. 會於活動中展現踢傳		球、追逐球、		
			技巧。		停球之時間、		
			5. 能和他人一同合作進		空間及人與		
			行活動。		人、人與球關		
			6. 知道足球的基本攻防		係攻防概念。		
			概念。				
			◆能知道男、女生殖器	1a-II-1 認識身	Db-II-1 男女	觀察評量	【性別平等教
			官的基本功能與差異。	心健康基本概念	生殖器官的基	口頭評量	育】
				與意義。	本功能與差	行為檢核	性 E2 覺知身
1	生 /4 床 砂 川 田				異。	態度評量	體意象對身心
	壹、健康新世界	1					的影響。
	二. 逗陣來長大						【生命教育】
							生 E2 理解人
							的身體與心理
第八週							面向。
4/2~4/8			1. 和他人一同合作進行	2d-II-2 表現觀	Hb-II-1 陣地	觀察評量	無
			活動。	賞者的角色和責	攻守性球類運	口頭評量	
			2. 於活動中表現足球的	任。	動相關的拍	行為檢核	
	+ vp <		基本技巧。	3c-II-1 表現聯	球、抛接球、	態度評量	
	貳、運動我最行	2	3. 了解球王梅西的故	合性動作技能。	傳接球、擲球		
+	ヒ、活力足球		事。	3d-II-2 運用遊	及踢球、帶		
			4. 互相討論如何正向面	戲的	球、追逐球、		
			對困難。	合作和競爭策	停球之時間、		
				略。	空間及人與		

					人、人與球關		
					係攻防概念。		
			1. 能知道月經及夢遺的	la-II-l 認識身	Da-II-2 身體	觀察評量	【性別平等教
			形成原因及其意義。	心健康基本概念	各部位的功能	口頭評量	育】
			2. 對身體的成長發育有	與意義。	與衛生保健的	行為檢核	性 E2 覺知身
	士 /九古		疑慮時,能依循正確管	la-II-2 了解促	方法。	態度評量	體意象對身心
	壹、健康新世界	1	道獲取知識。	進健	Db-II-1 男女		的影響。
	二. 逗陣來長大		3. 能認識生殖器官的清	康生活的方法。	生殖器官的基		【生命教育】
			潔與保健方法。		本功能與差		生 E2 理解人
					異。		的身體與心理
							面向。
<b>给 L</b> 沺			1.和同學一起合作進行	1c-II-1 認識身	Ga-II-1 跑、	觀察評量	無
第九週 4/9~4/15			活動。	體活動的動作技	跳與行進間投	口頭評量	
4/9~4/15			2. 於活動中體驗單腳抬	能。	擲的遊戲。	行為檢核	
			跨動作。	2c-II-3 表現主		態度評量	
			3. 學會側抬跨跳動作要	動參與、樂於嘗			
	貳、運動我最行	2	領。	試的學習態度。			
	八、跳高小子		4. 會順暢的完成側抬跨	3c-II-2 透過身			
			跳動作。	體活動,探索運			
				動潛能與			
				表現正確的身體			
				活			
				動。			
			1. 能了解規律運動對生	1a-II-2 了解促	Da-II-1 良好	觀察評量	【性別平等教
第十週	   壹、健康新世界		長發育的重要性。	進健康生活的方	的衛生習慣。	口頭評量	育】
4/16~4/22	二. 逗陣來長大	1	2. 能知道身體的流汗狀	法。	Fb-II-1 自我	行為檢核	性 E2 覺知身
7/10~4/22	一、七十个人人		況及流汗後的處理方		健康狀態檢視	態度評量	體意象對身心
			法。		方法與健康行		的影響。

				2a-II-2 注意健	為的維持原		【生命教育】
				康問題所帶來的	則。		生 E2 理解人
				威脅感與			的身體與心理
				嚴重性。			面向。
			1. 學會側抬跨跳動作要	1c-II-1 認識身	Ga-II-1 跑、	觀察評量	無
			領。	體活動的動作技	跳與行進間投	口頭評量	
			2. 會順暢完成側抬跨跳	能。	擲的遊戲。	行為檢核	
			動作。	1d-II-1 認識動		態度評量	
			3. 會有節奏的做出跳高	作技能概念與動			
			助跑的動作。	作練習的策略。			
	貳、運動我最行	2	4. 知道剪式跳高的助跑	3c-II-1 表現聯			
	八、跳高小子		動作要領。	合性動作技能。			
			5. 能完成剪式跳高的落	3c-II-2 透過身			
			墊動作。	體活動,探索運			
				動潛能與			
				表現正確的身體			
				活			
				動。			
			1. 能透過遊戲自我檢視	2b-II-2 願意改	Da-II-1 良好	觀察評量	【性別平等教
			身體清潔情形。	善個人的健康習	的衛生習慣。	口頭評量	育】
			2. 能自我檢視身體的成	慣。	Da-II-2 身體	行為檢核	性 E2 覺知身
第十一週	<b>喜、健康新#</b> 男		長及身體清潔情形。	3a-II-2 能於生	各部位的功能	態度評量	體意象對身心
	十一週 壹、健康新世界 23~4/29 二. 逗陣來長大	1	3. 能訂定運動計畫,培	活中獨立操作基	與衛生保健的		的影響。
4/23~4/29			養規律運動的習慣。	本的健康技能。	方法。		【生命教育】
				4a-II-2 展現促	Fb-II-1 自我		生 E2 理解人
				進健	健康狀態檢視		的身體與心理
				康的行為。	方法與健康行		面向。

					為的維持原		
					則。		
			1. 能完成剪式跳高。	1c-II-1 認識身	Bd-II-1 武術	觀察評量	無
			2. 能和他人合作完成個	體活動的動作技	基本動作。Ga-	口頭評量	
			人紀錄。	能。	II-1 跑、跳與	行為檢核	
			3. 了解拳、掌手勢的動	1d-II-1 認識動	行進間投擲的	態度評量	
	<b>本 深利</b> 用 厂		作及應用。	作技能概念與動	遊戲。		
	貳、運動我最行	0	4. 學會創意武術動作。	作練習的策略。			
	八、跳高小子 九、武術高手	2	5. 能專注欣賞並主動學	2c-II-3 表現主			
			習他人優良動作表現。	動參與、樂於當			
				試的學習態度。			
				3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			
			1. 能了解什麼是必要、	1b-II-2 辨別生	Eb-II-1 健康	觀察評量	【家庭教育】
			需要和想要。	活情境中適用的	安全消費的訊	口頭評量	家 E10 了解
	   壹、健康新世界		2. 能知道正確的消費觀	健康技能和生活	息與方法。	行為檢核	影響家庭消費
	三. 消費停看聽	1	念。	技能。		態度評量	的傳播媒體等
	一、仍只行作恥		3. 能藉由日常的購物行	4a-II-2 展現促			各種因素。
第十二週			為,分辨必要、需要和	進健			
4/30~5/6			想要的概念。	康的行為。			
4/30~3/0			1. 能說出正確的武術動	1c-II-1 認識身	Bd-II-1 武術	觀察評量	無
			作名稱。	體活動的動作技	基本動作。	口頭評量	
	貳、運動我最行	2	2. 能完成正確完成武術	能。		行為檢核	
	九、武術高手		的連續動作。	2d-II-1 描述參		態度評量	
			3. 能在活動中表現認真	與身體活動的感			
			參與的態度。	覺。			

				3c-II-1 表現聯			
				合性			
				動作技能。			
			1. 能了解消費時應兼顧	1a-II-2 了解促	Eb-II-1 健康	觀察評量	【家庭教育】
			「安全、健康、營養、	進健康生活的方	安全消費的訊	口頭評量	家 E10 了解
			<b>衛生」的原則。</b>	法。	息與方法。	一	影響家庭消費
	壹、健康新世界	1	2. 能辨別不同材質的水	'Za-II-2 注意健	心兴力么。	11 柯傚 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	的傳播媒體等
	三. 消費停看聽	1				怨及計里	·
			杯及其使用方式對健康	康問題所帶來的			各種因素。
			的影響。	威脅感與			
			4 1)	嚴重性。	D. I. I. I. I. I.	1. da	
			1. 能專注學習並說明正	1d-II-2 描述自	Bd-II-1 武術	觀察評量	無
			確的武術動作及要領。	己或他人動作技	基本動作。	口頭評量	
			2. 能應用身體方面的協	能的正確性。		行為檢核	
			調能力,順暢的完成武	2c-II-3 表現主		態度評量	
第十三週			術連續動作。	動參與、樂於嘗			
<b>第十三型</b> 5/7~5/13			3. 能規律運動並分享運	試的學習態度。			
3/7~3/13			動心得。	2d-II-1 描述參			
			4. 能明瞭自己及他人動	與身體活動的感			
	貳、運動我最行	2	作的正確性與否。	覺。			
	九、武術高手	Δ	5. 能專注學習並主動嘗	2d-II-2 表現觀			
			試克服困難完成武術動	賞者的角色和責			
			作。	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。			

			41 II 1			
			律運動的習慣並			
			分享身體			
			活動的益處。			
		1. 能了解消費時應兼顧	1a-II-2 了解促	Eb-II-1 健康	觀察評量	【家庭教育】
		「安全、健康、營養、	進健康生活的方	安全消費的訊	口頭評量	家 E10 了解
去 独市公川田		衛生」的原則。	法。	息與方法。	行為檢核	影響家庭消費
	1	2. 能辨別購買加熱食品	2a-II-2 注意健		態度評量	的傳播媒體等
二. 消貨停有總		時需考量的項目。	康問題所帶來的			各種因素。
		3. 能認識加熱食品的	威脅感與			
		優、缺點。	嚴重性。			
		1. 透過體能活動,增進	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	觀察評量	無
		各項體適能,並和同學	體活動的動作技	能活動。	口頭評量	
		合作進行練習。	能。	Ha-II-1 網/	行為檢核	
		2. 學會正確的握拍及持	2c-II-1 遵守上	牆性球類運動	態度評量	
	0	球方式。	課規範和運動比	相關的拋接		
貳、運動我最行		3. 透過羽球活動,學會	賽規則。	球、持拍控		
十、羽球同樂	Z	正確的握拍方法及向上	3d-II-2 運用遊	球、擊球及拍		
		擊球動作技能。	戲的	擊球、傳接球		
		4. 能遵守活動規則,並	合作和競爭策	之時間、空間		
		和同學合作進行練習。	略。	及人與人、人		
				與球關係攻防		
				概念。		
		1. 能知道日常生活中的	1b-II-2 辨別生	Eb-II-1 健康	觀察評量	【家庭教育】
十 /4 古 孙 川 田		消費陷阱。	活情境中適用的	安全消費的訊	口頭評量	家 E10 了解
	1	2. 能連結生活中安全消	健康技能和生活	息與方法。	行為檢核	影響家庭消費
二. 消質停有聽		費與消費訊息之間的關	技能。		態度評量	的傳播媒體等
		係。				各種因素。
		三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂  2  壹、健康新世界	查、健康新世界 三.消費停看聽 1 2.能辨別購買加熱食品時需考量的類類自己。 3.能辨別關實別別關實別的熱食品的優、缺點。 1.透閱體通能,並和同學合作進行練習的握拍及持球方。 3.透過的握拍及持球方。 4.能遵守方式。 4.能遵守方法。 4.能遵守合作進行練習。 4.能遵守合作進行練習。 4.能遵守合作進行練習。 4.能遵守合作進行練習。 4.能遵守合作進行練習。	活動的益處。  1.能了解消費時應兼顧 1a-II-2 了解促 「安全、健康、營養、	本運動的習慣並 分享身體 活動的益處。	#建動的習慣並 分享身體 活動的益處。  1.能了解消費時應兼額 1a-II-2 了解促

			3. 能於生活中落實安全	4a-II-1 能於日			
			消費的行為。	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。			
			1. 能學會正確發高遠球	3d-II-2 運用遊	Ha-II-1 網/	觀察評量	無
			的動作,並可以將球打	戲的合作和競爭	牆性球類運動	口頭評量	
			高、打遠。	策略。	相關的拋接	行為檢核	
			2. 能學會正確的正手	4d-II-1 培養規	球、持拍控	態度評量	
	貳、運動我最行	2	拍、反手拍擊球的動	律運動的習慣並	球、擊球及拍		
	十、羽球同樂		作,應用到比賽中。	分享身體	擊球、傳接球		
				活動的益處。	之時間、空間		
					及人與人、人		
					與球關係攻防		
					概念。		
			◆能於生活中落實「安	1b-II-2 辨別生	Eb-II-1 健康	觀察評量	【家庭教育】
			全、健康、營養、衛	活情境中適用的	安全消費的訊	口頭評量	家 E10 了解
	   壹、健康新世界		生」消費的行為。	健康技能和生活	息與方法。	行為檢核	影響家庭消費
	三. 消費停看聽	1		技能。		態度評量	的傳播媒體等
第十六週	二. 仍貝行相號			4a-II-2 展現促			各種因素。
5/28~6/3				進健			
3/28~0/3				康的行為。			
	貳、運動我最行 十、羽球同樂		1. 能學會正確正手拍、	2c-II-1 遵守上	Bd-II-2 技擊	觀察評量	無
		2	反手拍擊球動作,並應	課規範和運動比	基本動作。	口頭評量	
	十一、功夫小將領		用於比賽中。	賽規則。	Ha-II-1 網/	行為檢核	
	1 为人(1)和四				牆性球類運動	態度評量	

			2. 能遵守柔道運動的禮	2c-II-3 表現主	相關的拋接		
			節起源及學習尊重運動	動參與、樂於嘗	球、持拍控		
			場地及選手。	試的學習態度。	球、擊球及拍		
				3c-II-2 透過身	擊球、傳接球		
				體活動,探索運	之時間、空間		
				動潛能與表現正	及人與人、人		
				確的身體活動。	與球關係攻防		
				3d-II-2 運用遊	概念。		
				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。			
			1. 能透過與同學合作,	1a-II-1 認識身	Fa-II-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教
			發揮自己的才能。	心健康基本概念	價值提升的原	口頭評量	育】
	壹、健康新世界	1	2. 能發覺自己具備的特	與意義。	則。	行為檢核	涯 E4 認識自
	四. 知己知彼	1	質。	la-II-2 了解促		態度評量	己的特質與興
			3. 能透過同學的描述,	進健			趣。
第十七週			發現自己潛藏的特質。	康生活的方法。			
第十七週 6/4~6/10			1. 能主動參與龍蝦運動	1c-II-2 認識身	Bd-II-2 技擊	觀察評量	無
0/4~0/10			的練習,並樂於嘗試。	體活動的傷害和	基本動作。	口頭評量	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		2. 透過動作探索,表現	防護概念。	Cb-II-4 社區	行為檢核	
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	出正確的防護動作。	1d-II-2 描述自	運動活動空間	態度評量	
	「 カス小村領		3. 熟悉自然體立姿,做	己或他人動作技	與場域。		
			好攻守有利的基本姿	能的正確性。			
			勢。				

			4. 做出移動步法,讓重	2c-II-l 遵守上			
			心保持穩定。	課規範和運動比			
			5. 認識安全的運動學習	賽規則。			
			場域。	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。			
			1. 能藉由自我觀察與同	1a-II-1 認識身	Fa-II-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教
			學的彼此觀察肯定自	心健康基本概念	價值提升的原	口頭評量	育】
			己。	與意義。	則。	行為檢核	涯 E4 認識自
			2. 能透過與家人互動,	1a-II-2 了解促	Fa-II-2 與家	態度評量	己的特質與興
	壹、健康新世界	1	了解家人眼中的自己。	進健康生活的方	人及朋友良好		趣。
	四. 知己知彼	1	3. 能發覺家人的陪伴與	法。	溝通與相處的		
			支持的重要性。	3b-II-2 能於引	技巧。		
<b>给 1</b> 、油				導下,表現基本			
第十八週				的人際			
6/11~6/17				溝通互動技能。			
			1. 學習欣賞柔道比賽,	1b-II-2 辨別生	Bd-II-2 技擊	觀察評量	【海洋教育】
			善盡觀賞者角色責任。	活情境中適用的	基本動作。	口頭評量	海 E1 喜歡親
	貳、運動我最行		2. 嘗試欣賞多元技擊性	健康技能和生活	Cc-II-1 水域	行為檢核	水活動,重視
	十一、功夫小將領	2	運動,學習選手對運動	技能。	休閒運動基本	態度評量	水域安全。
	十二、水中蛟龍		的堅持與尊重。	2c-II-3 表現主	技能。		海 E2 學會游
			3. 選擇安全並合適的戶	動參與、樂於嘗	Gb-II-1 户外		泳技巧,熟悉
			外戲水活動。	試的學習態度。	戲水安全知		自救知能。

			4. 辨別戲水時的危險情	2d-II-2 表現觀	識、離地蹬牆		海 E3 具備從
			境,並學會游泳的安全	賞者的角色和責	漂浮。		事多元水域休
			技能。	任。			閒活動的知識
				2d-II-3 參與並			與技能。
				欣賞多元性身體			
				活動。			
				3c-II-1 表現聯			
				合性			
				動作技能。			
			1. 能分享與家人溝通及	1a-II-2 了解促	Fa-II-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教
	壹、健康新世界 四. 知己知彼		相處的經驗。	進健康生活的方	價值提升的原	口頭評量	育】
第十九週 6/18~6/24			2. 能學習與家人良好溝	法。	則。	行為檢核	涯 E4 認識自
			通與相處的技巧。	3b-II-1 透過模	Fa-II-2 與家	態度評量	己的特質與興
			3. 能透過經驗與分享,	仿學習,表現基	人及朋友良好		趣。
		1	發覺自己的進步與提	本的自我調適技	溝通與相處的		
			升。	能。	技巧。		
				3b-II-3 運用基			
				本的生活技能,			
				因應不同			
				的生活情境。			
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍		1. 練習在水中做出漂浮	1d-II-1 認識動	Gb-II-1 戶外	觀察評量	【海洋教育】
			的動作。	作技能概念與動	戲水安全知	口頭評量	海El 喜歡親
			2. 學會做出漂浮後站起	作練習的策略。	識、離地蹬牆	行為檢核	水活動,重視
		2	的動作。	2d-II-3 參與並	漂浮。	態度評量	水域安全。
			3. 學會各種水中漂浮及	欣賞	Gb-II-2 打水		海 E2 學會游
			水中站立的動作。	多元性身體活	前進、簡易性		泳技巧,熟悉
				動。	游泳遊戲。		自救知能。

							海 E3 具備從
							事多元水域休
							閒活動的知識
							與技能。
	壹、健康新世界四.知己知彼	1	1. 能透過經驗與分享,	la-II-2 了解促	Fa-II-1 自我	觀察評量	【生涯規劃教
			發覺自己的進步與提	進健康生活的方	價值提升的原	口頭評量	育】
			升。	法。	則。	行為檢核	涯 E4 認識自
			2. 能了解自己的特質,	3b-II-3 運用基	Fa-II-2 與家	態度評量	己的特質與興
			並持續發展。	本的生活技能,	人及朋友良好		趣。
			3. 能記錄自己成長的經	因應不同的生活	溝通與相處的		
			驗,體認成長的事實。	情境。	技巧。		
			4. 能感謝家人、師長與	4a-II-2 展現促			
			朋友的陪伴與鼓勵。	進健			
ター 上 囲				康的行為。			
第二十週6/25~6/30	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作	3c-II-1 表現聯	Gb-II-2 打水	觀察評量	【海洋教育】
			並發揮合作精神。	合性動作技能。	前進、簡易性	口頭評量	海El 喜歡親
				4c-II-1 了解影	游泳遊戲。	行為檢核	水活動,重視
				響運動參與的因		態度評量	水域安全。
				素,選擇提高體			海 E2 學會游
				適能的運動計			泳技巧,熟悉
				畫與資源。			自救知能。
							海 E3 具備從
							事多元水域休
							閒活動的知識
							與技能。

<sup>◎</sup>教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

<sup>◎「</sup>學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

<sup>◎「</sup>學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各

個單元讓學生習得。

- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。