

臺南市公立柳營區重溪國民小學 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(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(58)節	
課程目標	<p>1. 良好的飲食是維持健康的基礎,以飲食均衡為核心主軸,藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 介紹各類食物的營養素與功能,教導學生掌握飲食均衡的概念,檢視自己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲食的要素。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的生活技能,改善體重過重,建立良好的健康體位。</p> <p>4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質,學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧,進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念,讓自己及家人遠離菸害。</p> <p>6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質,更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響,培養學生建立健康社區的社會責任。</p> <p>7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力,引導學生有系統地參與,建構基本的體適能關鍵知能。</p> <p>8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動,透過分站展體驗與自創活動的學習歷程,增加學生自主學習的相關資源。</p> <p>9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能,提升聯合性的身體控制能力。</p> <p>9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動,教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。</p> <p>10. 飛盤的教學,除了擲、接盤動作技巧的熟練外,也希望透過樂趣化學習,讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。</p> <p>11. 透過各種遊戲的策略思考,學生能廣擴運動概念,也能體驗到不同的運動樂趣。</p> <p>12. 奧運是國際上重要的運動賽事,認識奧運的起源與主要精神,可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值,並引導實踐其運動價值。</p> <p>13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動,讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法,透過基本傳接球的練習,讓學生能夠傳的準、接的穩。</p> <p>15. 藉由遊戲和比賽,讓學生快速熟練傳接球的動作,且能討論比賽策略,培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則,熟練防守的動作,</p> <p>16. 才能在比賽中降低失分,贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神,讓學生更喜愛這項運動。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	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	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	2	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	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方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	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。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	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方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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. 自評：檢視自己的飲食習慣及生活作息。 2. 問答：能說出幫助生長發育的因素。 3. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	3	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 3. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 4. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第四週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 口語練習：使用	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切

第五週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星		3. 如何提升抗壓力。	重要性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。		正向語言表達。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。 4. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	表達，與家人及同儕適切互動。
		3	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 發表：每位學生想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	2	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	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。	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. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 2. 發表：規勸親友戒菸的策略。 3. 發表：推動無菸校園的策略。	【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
第八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	3	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 3. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 2. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
第九週	單元四體能我最棒	3	1. 認識體適能的意義與	1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	1. 問答：能說出體	【生命教育】

	活動 1 體適能知多少		類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	能自我檢測方法。	適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 3. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十一週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	3	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 2. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 3. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 4. 實作：能表現單槓擺盪動作。 5. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十二週	單元五運動力與美 活動 1 「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	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-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十三週	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	3	1. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。	作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	技能。	2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1. 認識奧運起源。 2. 知道奧運的運動價值。 3. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 2. 問答：能說出奧運的運動價值。 3. 發表：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	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。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	3	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、 活動 2 運球好好玩	3	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。	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。 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 攻守入侵性運動相關的拍球、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. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 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。
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、	3	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Hb-II-1 攻守入侵性運動相	1. 實作：能做出快速前進及變換方向	【安全教育】 安E4 探討日

	活動 4 防守不漏接		<p>作。</p> <p>2. 能做出正確的防守動作。</p> <p>3. 利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>4. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>作練習的策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>的運球。</p> <p>2. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>3. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>4. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。</p>	<p>常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組	2	<p>1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第二十~ 二十一週	單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊	6	<p>1. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

臺南市公立柳營區重溪國民小學 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(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(59)節
課程目標	<p>1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。</p> <p>3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p> <p>5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p> <p>7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				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	4	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。 5. 正確選擇口腔保健用品。 6. 練習牙齒自我檢查的方法。 7. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	1. 紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。 2. 實作：於日常生活中演練促進口腔健康行動。 3. 自評：完成牙齒自我檢查。 4. 發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃	2	1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解食品消費的注意事項。 4. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 5. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 6. 認識有食品標章的商	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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. 發表：分享自己的購物經驗。 2. 發表：分享家中常使用購物方式。 3. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。 4. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

第四週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期、活動 2 男生女生做朋友	3	品。 1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 問答：能說出青春期男女體型和外觀的變化。 2. 發表：能說出與異性相處的原則。 3. 學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
第五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	3	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。 3. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 4. 能用健康的態度面對青春期。 5. 能保護自己的身體自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 自評：能舉例說明性別角色刻板印象。 2. 自評：能說出自己的長處。 3. 實作：能表現自我保護的方式。 4. 發表：能說明不受性別刻板印象所影響的夢想。	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	4	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 3. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 4. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 問答：能說出教室裡及戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 4. 實作：練習填寫家庭防災卡。 5. 實作：練習整理緊急避難包。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第七週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避	1. 問答：能說出家裡的防颱準備工作。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適

			覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。	活中獨立操作基本的健康技能。	難基本技巧的認識。	2. 實作：能說出颱風的防颱措施及緊急應變方法。	當避難行為。
第八週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2	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。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的登階運動動作。 2. 問答：能說出養成規律運動的策略。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的健走運動的動作。 2. 實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	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。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作：能做出正確的武術運動的動作。 2. 問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行伸展運動。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。 2. 實作：能正確做出靜態伸展運動。 3. 實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第十二週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 2. 實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週	單元六運動大集合	3	1. 進行兩人組合造型。	3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂	1. 實作：能與他人	【安全教育】

	活動 3 用身體作畫、活動 4 毬子樂		2. 進行多人組合造型。 3. 能做出踢一踢一接的踢毬動作。 4. 能做出連續踢毬動作。	合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	進行模仿性創作舞蹈展演。 2. 實作：能正確做出抬腿踢毬動作。 3. 實作：能連續踢毬 4 下。	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。
第十四週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	3	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。	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. 實作：能控制傳球與盤球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。	【安全教育】 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。
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	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。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。	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. 實作：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。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 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。
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	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。	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 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. 實作：能做出快速傳接球動作要領。 2. 實作：能熟練快速轉身後退動作。 3. 觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。	【安全教育】 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。
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 5 「羽」你同樂	3	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ha-II-1 網/牆性球類運動相	1. 觀察：能認真進行各項練習和遊	【安全教育】 安 E6 了解自

			<p>2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。</p> <p>3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p>	<p>作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>戲。</p> <p>2.實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。</p> <p>3.紀錄：能於課餘時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。</p>	<p>己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十八週	單元八戲水安全停看聽 活動1 防溺常識說一說、 活動2 救溺、自救一起來	5	<p>1.能學習戲水安全注意事項。</p> <p>2.了解防溺十招的內容。</p> <p>3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。</p> <p>4.救生器材的認識與使用。</p> <p>5.實際練習水中自救的方式。</p> <p>6.認識水上安全標誌。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1.實作：能了解防溺十招的內容。</p> <p>2.討論：結合戲水經驗對應防溺十招。</p> <p>4.實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。</p> <p>5.討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。</p>	<p>【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>【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。</p>
第十九~ 二十週	單元八戲水安全停看聽 活動3 水中小勇士	3	<p>1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</p> <p>3.能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1.實作：能正確的作出蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2.討論：能和同學討論水中跳躍及划手技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行。</p>	<p>【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。</p>