

國立南科國際實驗高級中學國小部 112 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	康軒版	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.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13.練習扯鈴的運鈴技巧。						
該學習階段 領域核心素養	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-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-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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。						
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 8/30~9/2	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3.願意改善個人營養不	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	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	報告 實作	

			<p>均衡的問題。</p> <p>4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。</p>	<p>問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>家庭飲食型態。</p>		
<p>第二週 9/3~9/9</p>	<p>第一單元食在有營養 第二課認識營養素</p>	3	<p>1.認識營養素及其功能和食物來源。</p> <p>2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。</p> <p>3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</p> <p>4.遵守營養均衡的健康飲食原則。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>報告 實作</p>	
<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>第一單元食在有營養 第三課聰明選食物</p>	3	<p>1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。</p> <p>3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>報告 實作 作業</p>	
<p>第四週 9/17~9/23</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相</p>	3	<p>1.認識一手菸、二手菸、三手菸。</p> <p>2.注意吸菸對健康的危</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生</p>

			害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。	要性。 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。	與拒絕技巧。		活中簡單的問題。
第五週 9/24~9/30	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週 10/1~10/7	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。	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。 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。	實作 自我評量 作業	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

			5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			
第七週 10/8~10/14	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3.演練灼燙傷的急救處理方法。 4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	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-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。	報告 實作	【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。
第八週 10/15~10/21	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第九週 10/22~10/28	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、交通及戶外環	實作 報告	【安全教育】 安 E4 探討日

			<p>2.了解用電安全須知。</p> <p>3.了解居家、公共場所防火措施。</p> <p>4.了解滅火器的使用方法。</p> <p>5.遵守居家安全注意事項。</p> <p>6.規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8.檢查公共場所防火措施。</p>	<p>法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>		<p>常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十週 10/29~11/4</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第三課火場應變</p>	3	<p>1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.演練發生火災時的應變方式。</p> <p>3.澄清火災逃生避難的迷思。</p> <p>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>5.認識身上著火時的處理方法。</p> <p>6.演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>實作 作業</p>	
<p>第十一週 11/5~11/11</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	3	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合</p>	<p>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</p>	<p>實作 報告</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>性動作技能。</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>時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<p>第十二週 11/12~11/18</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	3	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>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。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	
<p>第十三週 11/19~11/25</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防</p>	3	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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</p>	<p>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</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			度。	體適能與基本運動能力的身體活動。	念。		
第十四週 11/26~12/2	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	實作報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/3~12/9	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	

<p>第十六週 12/10~12/16</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	
<p>第十七週 12/17~12/23</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山活動， 	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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）。</p>

			增進體適能。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十八週 12/24~12/30	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	3	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.主動參與、樂於嘗試活動。 5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 報告 作業	
第十九週 12/31~1/6	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	3	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8.與同學合作，完成列	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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業	

			車舞。 9.與同學合作，完成列車遊戲。				
第二十週 1/7~1/13	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十一週 1/14~1/19	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運	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。 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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。				
--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

◎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。

◎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。

◎「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。

國立南科國際實驗高級中學國小部 112 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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9.學習籃球的運球和傳球技能。 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。						
該學習階段 領域核心素養	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-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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。						
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 2/15~2/17	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	口試 實作 自我評量	

			<p>3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。</p> <p>4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。</p> <p>5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>		
<p>第二週 2/18~2/24</p>	<p>第一單元迎向青春 第二課青春你我他</p>	3	<p>1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。</p> <p>2.認識月經的成因。</p> <p>3.認識月經的週期。</p> <p>4.了解月經來臨時的處理方法。</p> <p>5.了解夢遺的成因與因應方式。</p> <p>6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	口試 實作	
<p>第三週 2/25~3/2</p>	<p>第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我</p>	3	<p>1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。</p> <p>2.尊重自己和別人的身體。</p> <p>3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。</p> <p>4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	報告 實踐 實作 作業	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>

第四週 3/3~3/9	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	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。 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-1 居家、 交通及戶外環 境的潛在危機 與安全須知。 Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	實作 報告	【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 3/10~3/16	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	1.學會並演練止血的急 救技能。 2.學會扭傷時的處理方 法。 3.演練扭傷的急救技 能。 4.認識急救箱，學會準 備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	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。 3a-II-2 能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	Ba-II-2 灼 燙 傷、出血、扭 傷的急救處理 方法。	報告 實作	【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。
第六週 3/17~3/23	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	3	1.了解颱風可能造成的 災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應 採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注 意事項。	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。 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-1 居家、 交通及戶外環 境的潛在危機 與安全須知。 Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	報告 口試 實作 作業	【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	第三單元健康方程式	3	1.認識呼吸系統的構造	1a-II-2 了解促進	Da-II-2 身體各	口試	

3/24~3/30	第一課呼吸系統		和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	部位的功能與衛生保健的方法。	實作	
第八週 3/31~4/6	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	3	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	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。 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。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	
第九週 4/7~4/13	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	報告 實作 作業	
第十週	第四單元球來球往	3	1.認識桌球的反手擊	1c-II-1 認識身體	Ha-II-1 網／牆	實作	

4/14~4/20	第一課桌球擊球趣		<p>球、正手擊球、發球動作技能要領。</p> <p>2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。</p> <p>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</p> <p>4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。</p> <p>5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p> <p>6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。</p> <p>7.參與提高桌球運動能力的身體活動。</p>	<p>活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>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。</p>	<p>報告 作業</p>	
第十一週 4/21~4/27	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	<p>1.認識籃球基本動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
第十二週 4/28~5/4	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p>3.透過活動，探索擲</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業</p>	

			球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	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。	與人、人與球關係攻防概念。		
第十三週 5/5~5/11	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	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。 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。	實作 報告 作業	
第十四週 5/12~5/18	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8.表現參與接力跑的興	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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作	

			<p>趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>			
<p>第十五週 5/19~5/25</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	3	<p>1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</p> <p>2.了解接力跑的基本觀念。</p> <p>3.認識正確的傳接棒動作。</p> <p>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</p> <p>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p> <p>6.認識接力完離開跑道的方法。</p> <p>7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</p> <p>8.表現參與接力跑的興</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告</p>

			<p>趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
第十六週 5/26~6/1	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</p> <p>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8.了解運動與身體活動對保健的重要性。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	享身體活動的益處。			
第十七週 6/2~6/8	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。 3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	實作 報告 作業	
第十八週 6/9~6/15	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	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-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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告 作業	
第十九週 6/16~6/22	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	3	1.認識線條的種類與特徵。	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創	實作 自我評量	

			<p>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。</p> <p>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。</p> <p>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。</p> <p>5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。</p> <p>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p>	<p>能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>作舞蹈。</p>	<p>報告 作業</p>	
<p>第二十週 6/23~6/28</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p>	<p>3</p>	<p>1.認識「花之舞」舞蹈的背景。</p> <p>2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。</p> <p>3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</p> <p>5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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。
- ◎「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。